



Wissen & Orientierung



Sprachschule



Weiterbildung Beruf

Kultur & Gestalten



Gesundheitszentrum



# Informationen

## Ansprechpartner im Servicebüro

**Andrea Graf-Hess**

T: 203 3403 / graf-hess@vhs-fn.de

**Christine Härle**

T: 203 3401 / haerle@vhs-fn.de

**Marixa Jehle**

T: 203 3401 / jehle@vhs-fn.de

**Karin Lehmann**

T: 203 3401 / lehmann@vhs-fn.de

**Doris Meissner**

T: 203 3434 / meissner@vhs-fn.de

**Perdita Müller**

T: 203 3402 / mueller@vhs-fn.de

**Ariane Siepelt**

T: 203 3400 / siepelt@vhs-fn.de

## vhs-Leitung

**Niko Nimmerrichter, Dipl.-Verw.Wiss.**

T: 203 3434 / nimmerrichter@vhs-fn.de

## Fachbereichsleitung

**Gesellschaft, Politik, Persönlichkeit und Beruf, Weinseminare**

Fachbereichsleitung

**Niko Nimmerrichter**

T: 203 3434 / nimmerrichter@vhs-fn.de

## vhs-Sprachschule (Deutsch & Integration)

Fachbereichsleitung und

Einstufungsberatung

**Taisa Maurer, M.A. Sprachwiss.**

T: 203 3411 / maurer@vhs-fn.de

## vhs-Sprachschule

**(Fremdsprachen & Deutsch)**

Fachbereichsleitung und

Einstufungsberatung

**Rosa Faneli, M.A. Sprachwiss.**

T: 203 3407 / faneli@vhs-fn.de

## Weiterbildung Beruf

Fachbereichsleitung EDV, Internet,

kaufm. Grundlagen, Lehrgänge,

stellv. vhs-Leitung

**Dieter Walter, Wirtschaftswiss.**

T: 203 3409 / walter@vhs-fn.de

## Kultur und Gestalten

Fachbereichsleitung

**Christoph Frisch**

T: 203 3405 / frisch@vhs-fn.de

## vhs-Gesundheitszentrum, Pädagogik,

**Psychologie, Tanz**

Fachbereichsleitung

**Dorothea Siegle, M.A. Sportpädagogin**

T: 203 3406 / siegle@vhs-fn.de

## vhs-Gesundheitszentrum (Entspannung),

**Bildungsberatung, Projektmanagement**

**Babette Reitz**

T: 203 3408 / reitz@vhs-fn.de

## Öffentlichkeitsarbeit, Kommunikation

**Sandra Friedrich**

T: 203 3410 / friedrich@vhs-fn.de

## Verwaltungsleitung

**Perdita Müller**

T: 203 3402 / mueller@vhs-fn.de

## Hausmeister

**Alfred Schuller**

T: 203 4841 / M: 0160 8866478

a.schuller@friedrichshafen.de

## vhs-Öffnungszeiten

**Mo.:** 8–12 Uhr / 14–16 Uhr

**Di.:** 8–12 Uhr

**Mi.:** 8–12 Uhr / 14–16 Uhr

**Do.:** 8–12 Uhr / 14–18 Uhr

**Fr.:** 8–12 Uhr

zeitlich begrenzter Basisservice

während des Semesters:

**Mo. bis Fr.:** 18–20 Uhr / **Sa.:** 8–12 Uhr

## Bankverbindung

**Sparkasse Bodensee**

IBAN: DE88 6905 0001 0020 1050 94

BIC: SOLADES1KNZ

**Volksbank Friedrichshafen-Tettang eG**

IBAN: DE43 6519 1500 0101 1000 00

BIC: GENODES1TET

## Sommersemester 2020

**Mo., 03.02.20 bis Fr., 17.07.20**

## Ferien und unterrichtsfreie Tage

**Fastnachtsferien**

Do., 20.02.20 bis So., 01.03.20

**Osterferien**

Sa., 04.04.20 bis So., 19.04.20

**Tag der Arbeit**

Fr., 01.05.20

**Christi Himmelfahrt**

Do., 21.05.20 bis So., 24.05.20

**Pfingstferien**

Sa., 30.05.20 bis So., 14.06.20

**Seehasenmontag**

Mo., 20.07.20

**Sommerferien 2020**

Do., 30.07.20 bis So., 13.09.20

## Anmeldung

**Sie können sich anmelden:**

- persönlich zu den Bürozeiten
- schriftlich
- per E-Mail
- per Fax
- per Internet

Anmeldungen werden nicht bestätigt.

Die vhs informiert Sie bei Änderungen,

Überbelegung oder Absage der Kurse.

Ausführliche Geschäftsbedingungen s. S. 111

## Kontakt und Impressum

**vhs Friedrichshafen**

Charlottenstr. 12/2, 88045 Friedrichshafen

T: 07541/203 3434, F: 07541/203 3435

info@vhs-fn.de, www.vhs-fn.de

## Satz, Gestaltung und Druck

Druckhaus Müller, Langenargen

## Das vhs-fn Team

v.l.n.r.

Perdita Müller, Dieter Walter,

Rosa Faneli, Ariane Siepelt,

Andrea Graf-Hess, Sandra

Friedrich, Niko Nimmerrichter,

Taisa Maurer, Marixa Jehle,

Christoph Frisch, Christine

Härle, Doris Meissner,

Dorothea Siegle, Babette Reitz,

Luca Stingel



# Vorwort



## Sehr geehrte Mitbürgerinnen und Mitbürger, liebe Besucher der städtischen vhs Friedrichshafen,

„Lebenslanges Lernen“ ist mehr denn je ein aktuelles Thema. Die vhs Friedrichshafen steht für ein qualitativ hochwertiges Bildungsangebot für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger.

Jeder von uns freut sich auf die schönsten Tage im Jahr, den Urlaub. Wenn dabei das Ziel im Ausland liegt, stellt sich oft die Frage, wie gut sind die eigenen Sprachkenntnisse. Ein „Online-Sprachtest“ kann da rasch Auskunft geben. Kurse für den Wiedereinstieg, zum Konversationstraining oder auch von Anfang an sind zahlreich im Portfolio der vhs vorhanden. Dabei beschränkt sich das Angebot längst nicht nur auf die private Verwendung der Sprachkenntnisse. Spezielle Trainings für den beruflichen Englisch-einsatz gibt es ebenso wie Vorbereitungskurse auf die renommierten Cambridge-Prüfungen.

So gerüstet lassen sich andere Kulturen intensiver erleben und Begegnungen mit Menschen aus unterschiedlichen Ländern zeigen, was Globalisierung heute bedeuten kann. Einen anderen Zugang zum gleichen Thema bietet die kulinarische Ecke der vhs. Indische oder afrikanische Küche im Kurs unterhaltsam gelernt, bietet nicht nur Abwechslung auf dem heimischen Esstisch, sondern regt zur Beschäftigung mit fremden Sitten und Bräuchen an.

Mehr Verständnis für andere und Andersartiges ist wichtig, zumal der Umgang untereinander in unserer Gesellschaft immer rauer wird. Daher ist es wichtig, dass wir mit Angeboten wie „Wertschätzende Kommunikation“ Impulse für das eigene Verhalten und persönliche Haltungen geben.

Die Motive, sich weiterzubilden, können sehr unterschiedlich sein und sie haben alle ihre Berechtigung. Wer sich nicht sicher ist, welche Weiterbildung für ihn die Richtige ist, sollte sich von unserem kompetenten vhs-Team beraten lassen.

Gerade bei den kaufmännischen Weiterbildungsangeboten empfiehlt es sich, sich dabei unterstützen zu lassen, um so den richtigen Xpert-Onlinekurs zu finden. Denn der Zeiteinsatz ist gerade bei Lehrgängen wie Finanzbuchführung oder Kosten- und Leistungsrechnung nicht ohne. Die Lehrgänge können mit einer Prüfung abgeschlossen und anerkannte Zertifikate erworben werden. Es ist wichtig, dass solche anspruchsvollen Lehrgänge bezahlbar bleiben. Dank der Zeppelin-Stiftung können Kurse, Seminare und Vorträge in der vhs günstig gestaltet werden.

Als lokaler Bildungsträger greift die vhs auch immer wieder örtliche oder regionale Themen auf. In diesem Semester wird an das Kriegsende in

Friedrichshafen im Mai 1945 erinnert und sowohl Einheimische wie auch Zugezogene sind zu einem Abend eingeladen, bei dem sich alles um Schwaben und um das Schwäbische dreht.

Ich freue mich, dass die vhs mit dem Programm weiter an dem Ziel arbeitet, Bildung für alle Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt anzubieten. Bildung erfahren, das bedeutet eben nicht nur Lernen, sondern unter anderem auch kreativ sein oder an kulturellen Veranstaltungen teilnehmen.

Es ist nie zu spät, sich weiterzubilden. Bildung ist und bleibt die beste Investition für Gegenwart und Zukunft. Es gibt also viele Gründe, im neuen Programmheft unserer vhs zu stöbern und jede Woche ein bisschen Zeit für die eigene Weiterbildung zu reservieren.

Mit herzlichen Grüßen

**Andreas Brand**  
Oberbürgermeister



# Inhalt

## Wissen und Orientierung

3

<b>Gesellschaft</b>	3	Angebote für Paare	10	<b>Länder- und Heimatkunde</b>	11
Weiterbildung Ehrenamt	5	Philosophie	10		
<b>Pädagogik</b>	8	Angebote für Kinder und Jugendliche	11		
Persönlichkeit + Beruf	8				

## Sprachenschule

13

<b>Die Sprachenschule stellt sich vor</b>	13	Vorbereitung Cambridge-Prüfungen	23	<b>Russisch</b>	30
<b>Deutsch als Fremdsprache</b>	14	Englisch für Beruf und Schule	24	<b>Spanisch</b>	31
<b>Integrationskurse</b>	19	<b>Französisch</b>	26	<b>Andere Fremdsprachen</b>	33
<b>Englisch</b>	20	<b>Italienisch</b>	27		

## Weiterbildung Beruf

36

<b>Förderung und Beratung</b>	35	<b>Informations- /Kommunikationstechnik</b>	45	Internet	53
<b>Firmenseminare</b>	36	ECDL / Wiedereinstieg in den Beruf	46	WEB 02 & Soziale Netzwerke	54
<b>Lehrgänge</b>	37	PC-Einsteiger	48	Webseitenerstellung&Programmierung	55
<b>Kaufmännische Grundlagen</b>	38	Einführungskurse 60plus	48	Digitale Fotografie/ Bildbearbeitung	56
Xpert Business Onlinekurse	39	Betriebssysteme	49	Video	58
<b>Englisch für den Beruf</b>	42	Sonstiges	50	Tablets & Smartphones	59
<b>Paukkurse Mathematik, Englisch</b>	43	Microsoft-Office 2016	51	Tastatschreiben	60

## Kultur und Gestalten

61

<b>Kunstgeschichte</b>	61	Nähen	71	<b>Beauty und Outfit</b>	78
<b>Künstlerisches Gestalten</b>	63	Nähkurse für Jugendliche	71	<b>Theater</b>	79
Angebote für Kinder und Jugendliche	63	Schmuckherstellung	72	<b>vhs Tanztreff</b>	79
Kalligrafie	64	Nachhaltig Kreativ	72	<b>Ballett</b>	80
Zeichnen und Malen	64	Handwerkliches Gestalten für		<b>Weinseminare</b>	82
Rahmen- und Leinwandbau	65	Kinder und Jugendliche	72	<b>Kochen</b>	83
Das Dienstags-Atelier	65	Bildhauerei / Plastisches Gestalten	73	vhs-Gourmet - die Premiumreihe	83
Verschiedene Maltechniken: Intuitives		<b>vhs-Forum Fotografie</b>	73	Internationale Küche	85
Malen / Pastell / Aquarell / Öl / Acryl	66	<b>Musik</b>	77	Kochen für Kinder und Jugendliche	89
Stricken / Häkeln / Weben	70	<b>Literatur / Schreibwerkstatt</b>	78		

## Gesundheitszentrum

90

<b>Gesundheit aktuell</b>	90	T'ai Chi Ch'uan	94	Beckenbodentraining	102
Rundum gesund für Sie und Ihn	90	Yoga	95	Aqua Fitness	102
Kinder- und Familiengesundheit	91	<b>Bewegung</b>	98		
Life Kinetik	92	Fitness und Kondition	98		
Aikido	92	Ausgleichsgymnastik für Reifere	100		
<b>Entspannung</b>	93	Rückhalt	100		
Stressprävention	93	Funktionsgymnastik	101		

## Allgemein

103

<b>Anmeldung</b>	103	Ferien vhs	107	Weiterbildungseinrichtungen	108
<b>Veranstaltungsorte</b>	105	Schichtarbeitende	107	<b>Notizen</b>	109
<b>Für spezielle Interessen</b>	106	vhs unterwegs / vhs vor Ort	108	<b>Allgemeine Geschäftsbedingungen</b>	111
Die junge vhs	106	Vortragsreihen	108	<b>Widerrufsbelehrung</b>	111
Frauen vhs	106	Vorträge	108	<b>Datenschutzbestimmungen</b>	112
Senioren vhs	107	Einbürgerungstest	108	<b>Förderung und Beratung</b>	35

Wissen

Sprachenschule

Weiterbildung Beruf

Kultur & Gestalten

Gesundheit



# Wissen und Orientierung

## Gesellschaft

HA1101

### Das Ende des Zweiten Weltkriegs in Friedrichshafen

Dr. Hartmut Semmler

Am 29. April 1945 marschierten französische Truppen in die zerstörte Stadt Friedrichshafen ein. Sie rechneten mit starker Gegenwehr, aber es erfolgte eine friedliche Übergabe der Stadt in Manzell durch eine zivile Abordnung unter Bürgermeister Walter Bärlein. Ein Großteil der Bevölkerung war evakuiert, die meisten Zwangsarbeiterinnen und Zwangsarbeiter bereits freigelassen. Als Grenzstadt war Friedrichshafen nun, unter völlig unzureichenden logistischen Verhältnissen, Mittelpunkt von Wanderungsbewegungen unterschiedlichster Art. Dadurch, dass die Stadt ein Zentrum der Rüstungsindustrie in der NS-Zeit gewesen war, kamen zu den Kriegszerstörungen umfangreiche Besatzungslasten und Industriedemontagen hinzu. Die Erleichterung über das Ende der Kampfhandlungen und eines verbrecherischen Regimes wurde konterkariert durch die nun eher noch verschärften Lebensbedingungen und die Ungewissheit im Hinblick auf die Zukunft.

Der Vortrag zeichnet die Ereignisse jener Tage nach und nimmt die Faktoren in den Blick, die den späteren Wiederaufstieg der Stadt möglich gemacht haben.

**Beginn: Di., 05.05.20, 20:00-21:30 Uhr**  
**1 Abend (2 UE), Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: 6,00 €**

**Belegung: 6-50**



© Adpic

HA1102

### Langer Abend Zeitgeschehen: Wie der Nahe Osten zum Krisenherd wurde

Matthias Hofmann M.A., Historiker, Orientalist u. Medienwiss.

Der „Nahe Osten“ ist wirklich nah, Krisen dort betreffen uns in Europa sehr rasch (Flüchtlinge, Ölmarkt, Militäreinsätze). Gegenwärtig gibt es fast keinen Staat mehr in dieser Region, der nicht irgendwo in einem nationalen oder internationalen Konflikt involviert ist. Dabei ist es nahezu unmöglich, die verschiedenen Interessenslagen auf den Punkt zu bringen oder klare Schuldzuweisungen zu treffen. Die Ursachen für viele Problemstellungen liegen zudem Jahrzehnte, wenn nicht Jahrhunderte zurück. Ziel dieses langen Abends ist es wenigstens einen groben Überblick über die aktuellen Konstellationen zu erhalten, sich ggf. auch mal mit einem zentralen Text zu beschäftigen und Meldungen der Medien besser einschätzen zu können.

Der Dozent ist Historiker, Orientalist und Medienwissenschaftler - der Nahe Osten ist seit langer Zeit eines seiner wichtigen Interessensgebiete.

Die Anmeldung ist bis zum 16. März 2020 erforderlich.

**Beginn: Fr., 27.03.20, 18:00-21:00 Uhr**  
**1 Abend (4 UE)**

**Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)**

**Kosten: 12,80 €**

**Belegung: 8-15**

HA1103

### China-Beobachtungen eines Schwiegersohns: Innenansichten

Klaus Gabriel

In nur 70 Jahren zur Weltherrschaft und die letzten 40 Jahre erlebte Klaus Gabriel - Reisejournalist, Fotograf und Reisebuch-Autor diese unglaubliche Entwicklung mit. Seit fünf Jahren pendelt er mit seiner chinesischen Gattin zwischen beiden Welten. Der Vortrag zeigt selektiv die Entwicklung seit den 80er Jahren und gibt ganz private Einblicke fernab des Touristischen. In eindrucksvollen Bildern und Video-Clips schildert er das Leben der „Anderen“, das dem flüchtigen Besucher Chinas meist verborgen bleibt. Willkommen im heutigen China! Anschließend bietet er zusammen mit seiner Gattin eine, gerne auch kritische, Fragerunde an.

**Beginn: Di., 21.04.20, 20:00-21:30 Uhr**  
**1 Abend (2 UE), Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: 6,00 €**

**Belegung: 6-50**

HA1104

### Präsident Trump und seine Sicht der Welt

Matthias Hofmann M.A., Historiker, Orientalist u. Medienwiss.

Nach seinem Amtsantritt als 45. Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika am 20.01.2017 entließ Donald J. Trump noch am selbigen Tag etwa 80 US-Botschafter. Seine erste Auslandsreise als Präsident führte ihn Ende Mai 2017 in den Nahen Osten und nach Europa. Damit war er der erste US-Präsident nach Jimmy Carter, der nicht zuerst ein Nachbarland besuchte. Gegenüber den NATO-Verbündeten fordert er nachdrücklich die Einhaltung der 2%-Klausel. Seine Politik gegenüber den einstigen Handelspartnern hat sich mittlerweile in Abschottung und Verhängung von Strafzöllen gewandelt. Auch innenpolitisch verändert sich die USA unter ihm, Rassismus und religiöse Intoleranz nehmen wieder zu. 2020 finden in den USA wieder Präsidentschaftswahlen statt, nach heutigem Stand ist davon auszugehen, dass Trump wiedergewählt wird.

**Beginn: Di., 28.04.20, 20:00-21:30 Uhr**  
**1 Abend (2 UE), Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: 6,00 €**

**Belegung: 6-50**

HA1105

### Pasta, Papst und Politik - Italien verstehen und lieben

Fredo Endres, Bürgermeister a.D., Autor

Wenn Fredo Endres als langjähriger Funktionär deutsch-italienischer Kulturgesellschaften an „sein geliebtes Italien“ denkt, sieht er ein Land ewiger Widersprüche: Da ist bereits die 66. Nachkriegsregierung im Amt, die Bevölkerung stöhnt über Bürokratie und Steuerlast und lebt doch ihr „Dolce Vita“ in „dem Land wo die Zitronen blühen“. Die Beschreibung der politischen Situation und der gesellschaftlichen Entwicklungen wird im lebendigen Vortrag immer wieder überlagert durch die Begeisterung über Landschaften, Kunst, Kultur und Lebensstil von „Bella Italia“. Vor dem Hintergrund seiner früheren Tätigkeit in Politik und Verwaltung wird Endres seine Einschätzungen mit Zahlen und Fakten belegen. Sein Herz schlägt aber nicht erst für Italien, seit er in seiner Zeit als Bürgermeister eine Partnerschaft mit einer Gemeinde in der Emilia-Romagna begründet hat.

**Beginn: Di., 31.03.20, 20:00-21:30 Uhr**  
**1 Abend (2 UE), Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: 6,00 €**

**Belegung: 6-50**

## Bodenseebibliothek im Stadtarchiv

Katharinenstr. 55  
88045 Friedrichshafen



Telefon: 07541 / 209 – 153

Fax: 07541 / 203 – 8 88 42

bodenseebibliothek@friedrichshafen.de  
[www.bodenseebibliothek.de](http://www.bodenseebibliothek.de)

### Öffnungszeiten:

Montag	geschlossen
Dienstag	9-12 und 13-17 Uhr
Mittwoch	9-12 und 13-17 Uhr
Donnerstag	9-12 und 13-18 Uhr
Freitag	9-12 Uhr

### Service:

Ausleihe, Beratung, Lesebereich, Kopierer

### Sie finden bei uns:

- 39 000 Medien zu allen Sachthemen des Bodenseeraums
- Wissenschaftliche Literatur zu Geschichte, Kultur und Natur
- Zeitschriften
- Vereinschriften, Karten, Bildbände

### Recherche:

Regionalkatalog Konstanz  
<http://swb.bsz-bw.de/DB=2.203/>

und

Online-Katalog Medienhaus am See  
<http://medienkatalog.friedrichshafen.de>

### HA1106

#### 30 Jahre nach der „Wende“: Wächst zusammen, was zusammen gehört?

Dr. Wolfgang Sigg, Erster Bürgermeister  
i.R., Niko Nimmerrichter

In vielen Bereichen ist das Verhältnis von alten und neuen Bundesländern von Normalität gekennzeichnet. Andererseits bestehen noch immer auffallende Unterschiede z.B. bei wirtschaftlicher Leistungsfähigkeit und den Einkommensverhältnissen, bei Wahlergebnissen und bei gesellschaftlichen Grundhaltungen. Es gibt noch immer viele Ressentiments, viel „Unverdautes“. Dr. Wolfgang Sigg hat in seiner damaligen Funktion als Erster Bürgermeister der Stadt Friedrichshafen viele Beiträge zum Aufbau der Partnerschaft mit dem sächsischen Delitzsch geleistet, hat mit dem Auge des Politikwissenschaftlers und Verwaltungsfachmanns seit 1989/90 vielfach Eindrücke gesammelt und ist auch heute noch eng mit den Menschen dort verbunden.

Angeregt durch Impulse und Berichte der Dozenten geht es in dem Workshop darum,



### Bildung verschenken

Verschenken Sie Kurse aus dem Angebot der vhs Friedrichshafen. Geschenkgutscheine erhalten Sie im Servicebüro.

gemeinsam eine kleine Bilanz zu ziehen im Hinblick auf die Ausgangsfrage. Gestützt auf gesamtgesellschaftliche Daten und Vorgänge soll durch persönliche Wahrnehmung, Erfahrungen und Positionen der Teilnehmenden ein rundes Bild zum Thema „30 Jahre danach“ entstehen. Damit soll Interesse gefördert und Verständnis erreicht werden. Schriftliche Anmeldung bis 13.04.2020 erforderlich.

**Beginn: Fr., 24.04.20, 18:30-21:30 Uhr**

**1 Abend (4 UE), Anmeldeschluss:**

**13.04.2020**

**Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)**

**Kosten: 12,80 €**

**Belegung: 8-15**

### HA1107

#### Stammtischparolen gekontrolliert

Silke Weigang M.A., Trainerin und Coach  
„Die nehmen uns alles weg!“, „Wer will die schon hier haben!“, „Die sind doch alle kriminell!“...

Wer kennt sie nicht, die fremdenfeindlichen Killerphrasen und Parolen, die vorzugsweise an Stammtischen, manchmal am Arbeitsplatz und sogar im Freundeskreis und in der eigenen Familie geäußert werden? Doch was ist ihnen entgegenzusetzen? Wieso fallen uns die besten Argumente meistens erst hinterher ein?

Wir lernen:

- Die Blockade erkennen und überwinden.
- Aus sicherer Distanz flexibel agieren.
- Die Motive des „Angreifers“ verstehen und schlagfertige Techniken gezielt und souverän einzusetzen.

Wir sammeln zu Ihren konkreten Beispielen gute Entgegnungen, üben Redefähigkeit und stärken unsere Selbstsicherheit. Der wertschätzende Humor kommt dabei nicht zu kurz, sondern kann uns sogar eine neue Art der Begegnung mit unseren „Gegnern“ ermöglichen.

Schriftliche Anmeldung bis spätestens 24.02.2020 erforderlich.

**Beginn: Do., 05.03.20, 18:00-21:00 Uhr**

**1 Abend (4 UE), Anmeldeschluss:**

**24.02.2020**

**Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)**

**Kosten: 12,80 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich**

**Belegung: 8-12**

### HA1108

#### Esoterik heute - aktuelle Beiträge irrationaler Glaubenssysteme zu Fake News, gefühlter Wahrheit und Populismus

Michael Ibach, Dipl.-Journalist (FJS)  
Esoterik ist ein mit vielerlei Assoziationen aufgeladener Begriff dieser Tage. Und er verweist gleichzeitig auf ein in dunkler Vergangenheit wurzelndes Denken, das noch keinen verbindlichen Anschluss an Aspekte

von Aufklärung und Wissenschaft besaß. Dass okkult-esoterische Denk- und Handlungsmuster dennoch bis heute nicht einfach nur das Leben vieler Menschen bestimmen, sondern teils sogar massiv in gesellschaftliche und politische Vorgänge eingreifen, macht ihre Präsenz zu einem insgesamt ernsthaften Problem. Zumal sie nicht selten unverzichtbares Material liefern dafür, dass sich sogenannte „Fake News“, aber auch populistisch vereinfachende Ansichten ungehindert ausbreiten können. Am schillernden Beispiel der esoterischen „Kryonschule“ lässt sich das unter anderem darstellen und belegen.

Der Dozent Michael Ibach ist freier Journalist und Autor. Seit über 10 Jahren beschäftigt er sich intensiv mit diesem Themenspektrum. Ein Ergebnis davon ist sein spezifischer Weblog namens „Steiner im Brett“ ([www.steinerimbrett.wordpress.com](http://www.steinerimbrett.wordpress.com)) Darin befasst er sich vor allem mit der hierzulande geläufigsten esoterischen Strömung Anthroposophie, die adäquaten Ausdruck findet in so bekannten „Marken“ wie Waldorfpädagogik, GLS Bank und Demeter.

**Beginn: Do., 07.05.20, 18:00-21:00 Uhr**

**1 Abend (4 UE)**

**Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)**

**Kosten: 12,80 €**

**Belegung: 8-14**

### HA1109

#### „Seriose Wissenschaft“ - gibt es sie, und wie kann man sie erkennen?

Dr. Heinz M. Strehle

Vor Zeiten hätte man allenfalls schallendes Gelächter geerntet, wenn man von alternativen Fakten geredet hätte. Heute muss man sich mit diesem dümmlichen Begriff auseinandersetzen. „Nein es gibt keinen Klimawandel, es gibt alternative Fakten, die einen solchen widerlegen. Impfen gegen Virusinfektionen sind sinnlos, weil es keine Viren gibt.“ Auf solche und ähnliche Verlautbarungen stößt man heute zuhauf vor allem im Internet. Sie werden mit alternativen Fakten begründet.

Im Vortrag wird die Rede davon sein:

- Woran erkennt man seriöse wissenschaftliche Meinungen und wie kann man sie von einer abwegigen unterscheiden.
- Was sind Merkmale wissenschaftlicher valider Aussagen, und welche Logik liegt ihnen zu Grunde.
- Fernerhin werden Quellen benannt, die wissenschaftlich belastbare Informationen enthalten.

**Beginn: Di., 24.03.20, 20:00-21:30 Uhr**

**1 Abend (2 UE), Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: 6,00 €**

**Belegung: 5-50**



## Ehrenamtsbonus

**Stammtischparolen gekonnt kontern**  
05.03.2020 / 18:00-21:00 > HA1107

**Interkulturelle Kommunikation**  
20.03.2020 / 18:00-21:00 > HA1110

**Presseseminar - Wie kommt mein Text in die Zeitung?**  
25.03.2020 / 18:30-21:30 > HA1111

**Englisch Grundstufe 1**  
06.02.2020 / 18:30-20:00 > HA2201

**Arabisch Grundstufe 1 - Kleingruppe**  
04.02.2020 / 18:00-19:30 > HA2701

**Computer-Einführungskurs „6oplus“**  
07.02.2020 / 09:30-11:45 > HA3709M

**Computer-Auffrischkurs „6oplus“**  
23.04.2020 / 09:30-11:45 > HA3710M

**Richtige und effektive Datensicherung für kleine und mittlere Unternehmen**  
25.06.2020 / 18:30-21:30 > HA3718M

**Word 2016 Grundlagen**  
30.03.2020 / 18:00-21:30 > HA3720M

**Excel 2016 Grundlagen**  
6.03.2020 / 18:00-21:30 > HA3722M

**PowerPoint 2016 Grundlagen**  
09.03.2020 / 18:30-21:30 > HA3725M

**Digitale Bildbearbeitung mit GIMP – Grundkurs**  
07.07.2020 / 18:30-21:30 > HA3745M

## Weiterbildung Ehrenamt

### HA1110 Interkulturelle Kommunikation

Dr. Bettina Kumpfert-Moore

Diversität und Heterogenität prägen unseren Alltag und eine kultursensible und vorurteilsbewusste Haltung ist Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Gestaltung interkultureller Begegnungen. In diesem Seminar lernen Sie die komplexen Mechanismen der interkulturellen Kommunikation kennen. Dabei setzen Sie sich mit Ihrer Wahrnehmung auseinander und erfahren, wie zum Beispiel Missverständnisse entstehen. Sie erhalten einen Einblick in die sprachlichen wie auch psychologischen Aspekte der interkulturellen Kommunikation. Über zahlreiche Übungen, Fallbeispiele und Diskussionsrunden stellen Sie den Bezug zur eigenen Praxis her und stärken Ihre interkulturelle Kompetenz.

**Beginn: Fr., 20.03.20, 18:00-21:00 Uhr**

**Sa., 21.03.20, 09:00-16:00 Uhr**

**2 Termine (12 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)**

**Kosten: 48,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich**

**Belegung: 8-12**

### HA1111

#### Presseseminar - Wie kommt mein Text in die Zeitung?

Martin Hennings,

Journalist, Redaktionsleiter

Sie schreiben und texten gern? Sie wollen von Ihrem Firmenjubiläum oder von der Meisterschaftsfeier Ihres Vereins berichten? Oder Sie wollen als „Freizeitreporter“ unterwegs sein?

Dann ist es hilfreich zu erfahren wie Sie die Chancen erhöhen können, dass Ihr Text auch in der Zeitung steht.

Martin Hennings, Regionalleiter der Schwäbischen Zeitung in Friedrichshafen, wird Sie mit Grundwissen, Tipps und Ratschlägen aus erster Hand versorgen.

In einem kompakten Seminar erfahren Sie im Überblick Wesentliches zur inhaltlichen und formalen Gestaltung eines Textes, zur Vermeidung von Stolperfallen und zu „Highlights“, die Ihren Text besonders interessant machen können.

Außerdem bekommen Sie eine realistische Vorstellung von der Arbeit der Lokalredaktionen, die sich ständig in einem Spannungsfeld von Aktualität, Leserinteresse und verfügbarem Zeilenkontingent bewegen.

**Beginn: Mi., 25.03.20, 18:30-21:30 Uhr**

**1 Abend (4 UE)**

**Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)**

**Kosten: 16,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich**

**Belegung: 8-16**

### HA1112

#### Schwäbisches - nicht nur für Zugezogene: Ausführungen zu Schwaben, zu Schwäbisch, zum Land und zu den Leuten (Langer Abend)

Ludwig Dorner

Warum sagt man zu Menschen, die aus anderen Regionen zugezogen sind, eigentlich Raigschmeggde (also „Hereingeschmeckte“) und nicht Hereingerochene?

Diese brennende Frage nebst vielen anderen wird Ludwig Dorner (urschwäbischer Autor und Referent) in seinem Vortrag seriös und zugleich augenzwinkernd beantworten. Alle Welt (na ja?) hält die Schwaben für die Deppen der Nation, über die und über deren Dialekt man sogleich in wieherndes Gelächter ausbrechen müsse. Dabei beruhen viele Eigenheiten der schwäbischen Sprache auf sprachgeschichtlich gewachsenem Hintergrund. Wo und wie man die hiesigen Einheimischen näher kennenlernen kann, ist auch Gegenstand des Vortrags. Gratze und Zwetschgagsälz und viele andere kulinarische Köstlichkeiten werden kurz vorgestellt.

Warum man im Schwabenland mindestens fünf verschiedene Köpfe kennt, aber keine Beine, auch darüber wird aufgeklärt. Und dass der berühmte Schwäbische Gruß ganz unterschiedlich gemeint sein kann, wird beschrieben.

Ein humorvoller Vortrag mit ernsthaften Informationen zu den Schwaben, vor allem zu denen in Oberschwaben. Wer hier schon lange lebt, wird sich erfreut in Vielem wiederfinden und wird sich vielleicht wieder eher trauen, schwäbisch zu sein und zu sprechen. Wer aus anderen Gegenden zugezogen ist, kann sehr viel über die Menschen hier und ihre Sprache erfahren.

Schriftliche Anmeldung bis 13.03.2020 ist erforderlich.

**Beginn: Fr., 20.03.20, 18:00-21:00 Uhr**

**1 Abend (4 UE), Anmeldeschluss:**

**13.03.2020**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: 12,80 €**

**Belegung: 8-40**



## Kontaktdaten Mobilnummer

### Schon gewusst?

Die vhs FN und die Kursleitenden möchten Sie bei Kursänderung oder -absagen rechtzeitig informieren können. Das geschieht am besten per SMS, E-Mail oder Mobiltelefon. Daher bitten wir bei der Anmeldung um diese Kontaktdaten.



## Stadtarchiv Friedrichshafen

Katharinenstraße 55  
88045 Friedrichshafen  
Telefon: 07541 / 209 - 150  
Fax: 07541 / 203 - 88842  
E-mail: stadtachiv@friedrichshafen.de

### Öffnungszeiten:

Dienstag 9-12 und 13-17 Uhr  
Donnerstag 9-12 und 13-18 Uhr  
bzw. nach vorheriger Anmeldung.

### Sie finden bei uns:

- Literatur zur Stadtgeschichte
- Amtliche Unterlagen der Stadt Friedrichshafen und ihrer Ortsteile (bis ca. 1700)
- Ansichten, Fotos, Karten und Nachlässe
- Dokumentationen zur Geschichte Buchhorns und Friedrichshafens
- Museale Sammlung der Stadt Friedrichshafen

### Ausstellungsraum Museale Sammlung

#### Öffnungszeiten:

Dienstag, Mittwoch 9-12 und 13-17 Uhr  
Donnerstag 9-12 und 13-18 Uhr  
Freitag 9-12 Uhr  
bzw. nach vorheriger Anmeldung.

Weitere Informationen zum Stadtarchiv:  
[www.stadtarchiv-fn.de](http://www.stadtarchiv-fn.de)



HA1113

### Meine Sozialversicherung – Rechte, Pflichten und der Rechtsweg

**Marion Häbler-Kerfai,**  
**Fachwältin Sozial- u. Arbeitsrecht**  
Renten-, Kranken-, Pflegeversicherung - wer kennt sich schon bei seinen Sozialversicherungen aus, von denen nur drei als Beispiele genannt sind. Und was bedeutet „Rechtsweg“? Relevant wird das Thema für einen persönlich vor allem dann, wenn man Bescheide bekommen hat, die man nicht nachvollziehen oder nicht akzeptieren kann. Widerspruch, Gerichtsverfahren, Kostenregelung sind Themen, die dann möglicherweise zum Tragen kommen und im Kurs erläutert werden.

Im Mittelpunkt des Abends steht aber ein Überblick über die wichtigsten Sozialversicherungen und häufige Problemfälle und „Stolpersteine“, die sich in der Praxis ergeben. Je nach Interesse der Teilnehmenden werden dann einzelne Themen vertieft. Gearbeitet wird dabei mit Fallbeispielen und deren Erläuterungen anhand gesetzlicher Regelungen und richterlicher Entscheidungen. Eine juristische Einzelfallberatung kann und darf jedoch im Kurs nicht erfolgen!

**Beginn: Do., 02.04.20, 18:30-21:30 Uhr**  
**1 Abend (4 UE)**

**Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)**

**Kosten: 27,20 €**

**Belegung: 8-12**

HA1114

### Rechtsfragen rund um den Arbeitsplatz

**Marion Häbler-Kerfai,**  
**Fachwältin Sozial- u. Arbeitsrecht**  
Tritt man eine neue Stelle an, ist man meist erst einmal auf die neue Arbeit, die neuen Kolleginnen und Kollegen gespannt; der Arbeitsvertrag ist schnell unterschrieben. Dabei ergibt erst dessen genaue Lektüre welche Details tatsächlich vereinbart sind. Dazu gehören Ausführungen zu Art und Umfang der Arbeitsleistung und der Vergütung sowie Hinweise auf die Weisungsmöglichkeiten des Arbeitgebers. Kritisch wird es, wenn „Störungen“ im Arbeitsverhältnis auftreten, wenn also Abmahnungen oder sogar Kündigungen Thema sind. Schließlich ist von nachvertraglichen Rechten und Pflichten zu sprechen, wie z.B. von Zeugnis, Betriebsrente oder Verschwiegenheitspflichten. Im Kurs soll verdeutlicht werden, welche kritischen Detailfragen zu beachten sind, wie in Konfliktfällen agiert werden kann und welche zentrale Bedeutung die Beachtung von vorgegebenen Fristen hat. Gearbeitet wird dabei mit Fallbeispielen und deren Erläuterungen anhand gesetzlicher Regelungen und richterlicher Entscheidungen. Eine juristische Einzelfallberatung kann und darf jedoch im Kurs nicht erfolgen!

**Beginn: Mi., 20.05.20, 18:30-21:30 Uhr**  
**1 Abend (4 UE)**

**Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)**

**Kosten: 27,20 €**

**Belegung: 8-12**



### Die vhsAPP ist aktiv!

iPhone- und Android-Nutzer können über die vhsAPP Details zu den Kursen der vhs FN abrufen und online Kurse buchen. Die vhsAPP kann noch mehr: Sprachkenntnisse testen und mit einem interaktiven Lernbegleiter vertiefen.

Weitere Infos dazu finden Sie unter [www.die-vhs-app.de](http://www.die-vhs-app.de)



© Adpic

HA1115

### Augen auf beim Immobilienkauf

**Melanie Kramer,**  
**B.Sc. Immobilienwirtschaft**  
Immobilien kauft man selten spontan, sondern nach einer gründlichen Suche. Dazu wird schon im Vorfeld die Entscheidung getroffen, ob investiert oder selbst genutzt werden soll. In diesem Kompaktseminar wird eingangs die Frage nach dem „richtigen“ Weg zur Angebotssuche aufgeworfen. Einmal ein Inserat, ein Angebot gefunden, sollte nach der Seriosität von Angebot bzw. Anbieter gefragt werden - materielle Schäden und großer Ärger lassen sich so schon von vornherein vermeiden. Bei der Prüfung der Informationen geht es auch darum besonders wichtige Angaben zu identifizieren und beschönigende Formulierungen zu entlarven. Ebenso muss die Kostensituation vollkommen transparent sein. An zahlreichen Fallbeispielen werden diese Aspekte praxisnah verdeutlicht und die Wahrnehmung geschärft. Nach guter Auswahl kann dann der Weg zum Notar erfolgen, um den Immobilienerwerb zu besiegeln.

**Beginn: Fr., 24.04.20, 18:00-21:00 Uhr**  
**1 Abend (4 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)**

**Kosten: 23,20 €**

**Belegung: 8-12**

**Über 100.000 Medien:**  
Bücher + Hörbücher  
Filme + Musik + Spiele  
eMedien + eLearning  
Internet + Arbeitsplätze

**Medienhaus am See**

**Öffnungszeiten**  
Di bis Fr: 10 bis 19 Uhr  
Sa: 10 bis 16 Uhr

Karlstraße 42  
88045 Friedrichshafen  
Tel. 07541 203-53500  
[www.medienhaus-am-see.de](http://www.medienhaus-am-see.de)

**MEDIENTEN**

**FRIEDRICHSHAFEN**  
Seeblick mit Weitsicht

HA1116

### Mietverträge abschließen – korrekt und fair

Melanie Kramer,

B.Sc. Immobilienwirtschaft

Wohnungen und Häuser zu mieten oder zu vermieten beinhaltet nicht selten ein gewisses Konfliktpotenzial. Dabei könnte man meinen, dass das BGB die Wohnraumvermietung klar regelt. Abgesehen von gesetzeswidrigen Vereinbarungen ist es aber häufig das Gefühl bei einer Partei, ungerecht behandelt zu werden. In diesem Kompaktseminar wird zunächst auf diese gesetzlichen Grundlagen eingegangen und dargestellt, welche Rechte und Pflichten sich für Mieter und Vermieter ableiten lassen. An Beispielen wird verdeutlicht, wie die verschiedenen Regelungen zu verstehen sind und wie letztlich ein für beide Parteien idealer Mietvertrag aussieht. Schließlich werden auch noch wichtige Anlagen besprochen, die häufig den Mietvertrag ergänzen.

**Beginn: Fr., 06.03.20, 18:00-21:00 Uhr**

**1 Abend (4 UE)**

**Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)**

**Kosten: 23,20 €**

**Belegung: 8-12**

HA1117

### Seriöse Geldanlage in unsicheren Zeiten

Thomas Hog, Wirt. Dipl. Inh.

Dieses Seminar soll Ihnen praxisnah und seriös aufzeigen, wie Geldanlagen auch in Zeiten niedrigster Zinsen sinnvoll vorgenommen werden können. Dazu erläutert der erfahrene Dozent einige volkswirtschaftliche und gesetzliche Grundlagen, bevor er mit Ihnen verschiedene Wege zur Geldanlage bespricht. Dabei geht es vor allem um die Diversifikation der Anlage und damit um die Entscheidung zwischen klassischen Formen, festverzinslichen Wertpapieren, Immobilien- und Aktienfonds, um das Aktien Direktinvestment und um die Anlage in Edelmetallen. Diskutiert wird ebenfalls das Pro und Contra von Vermögensverwaltungen. Begleitet werden diese Darstellungen von Beispielen, Modellberechnungen sowie von Tipps zu evtl. staatlichen Förderungen oder zur Kostenminimierung.

Der Dozent leitet die Vermögensberatung einer Bank, ist jedoch zu instituts- und produktneutralen Darstellungen angehalten.

**Beginn: Mi., 18.03.20, 18:00-21:00 Uhr**

**1 Abend (4 UE)**

**Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)**

**Kosten: 28,80 €**

**Belegung: 8-12**



© Christoph Maria Frisch

HA1118

### Faszination Segelfliegen – wie geht das?

Heike Nachtigall

Wer hat noch nicht davon geträumt: Ohne Motor lautlos über unsere schöne Landschaft zu gleiten. Dieser Traum lässt sich für jeden verwirklichen. Segelfliegen verkörpert, wie keine andere Disziplin, die ursprünglichen Werte des Fliegens. Der Reiz des Segelfliegens liegt im Zusammenspiel von Technik und dem direkten Kontakt mit der Natur. Der Luftsportclub Friedrichshafen ermöglicht diese faszinierende Sportart kennen zu lernen. Segelflug ist ein Teamsport und finanziell erschwinglich. Themengebiete der beiden Abendtermine sind Geschichte der Fliegerei, Grundlagen der Aerodynamik, Fliegeralltag, Wettbewerbsfliegerei und viele Geschichten rund um das schöne Hobby. Gekrönt wird die Einführung durch einen Flughafenbesuch mit Besichtigung des Towers sowie einem Schnupperflugtag am 09.05.2020 (ggf. Ausweichtermin nach Absprache). Der Kurs eignet sich für körperlich fitte Menschen, die sich vorstellen können, bei Interesse eine Pilotenlizenz zu erwerben.

Leitung: Referententeam des LSC  
Das Kursentgelt beinhaltet die beiden Theorieabende, den Schnupperflugtag am Flughafen Friedrichshafen mit Besichtigungen. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

**Beginn: Di., 28.04.20, 19:00-21:15 Uhr**

**Di., 05.05.20, 19:00-21:15 Uhr**

**2 Abende + 1 Tag (6 UE)**

**Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)**

**Kosten: 57,60 €**

**Belegung: 8-12**



**Bei uns findet jeder Kurs statt – wenn Sie es wollen!**

Jeder Kurs kann gegen Aufpreis als individuelles Seminar für Sie persönlich durchgeführt werden. Dies gilt auch für Firmen.

Ihr Vorteil: Flexible Gestaltung der Termine und Inhalte sowie persönliche Betreuung durch Ihren Trainer.

Sprechen Sie uns an – gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot!

HA1119

### „Faszination Drohne – legal fliegen“ Infoabend rund um das Thema Drohne

Sonja Bormann

Drohnen begeistern Hobbypiloten und bieten jede Menge Möglichkeiten im gewerblichen und privaten Bereich. Allerdings gibt es auch Verunsicherungen von Seiten der Piloten sowie der Bevölkerung, wenn es um die rechtlichen Vorschriften geht. Was dürfen Drohnenpiloten? Wo dürfen sie fliegen, wo nicht? Darf eine fremde Drohne über mein Grundstück fliegen? In diesem Kurs werden Ihnen die gesetzlichen Regelungen der aktuellen Drohnenverordnung vermittelt, sowie allgemeine Informationen zum Thema Drohne und Sicherheit.

Im zweiten Teil informieren wir Sie über die gängigsten Drohnen und zeigen Ihnen die Möglichkeiten auf, was Sie mit einer Drohne privat und auch gewerblich für Möglichkeiten haben. Wir bieten Raum für Fragen zu diesem spannenden Thema und sollten die Bedingungen passen, findet im Anschluss eine kurze Drohnedemonstration statt.

**Beginn: Fr., 08.05.20, 18:30-20:45 Uhr**

**1 Abend (3 UE)**

**Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)**

**Kosten: 42,00 €**

**Belegung: 8-15**



**ULI SCHUH®**

Büro- und Kommunikationszentrum

Kreuzäcker 4

88214 Ravensburg-Mariatal

☎ 0751/769 13-0

✉ info@uli-schuh.de

[www.uli-schuh.de](http://www.uli-schuh.de)



## Bildungszeit

Bildungszeit kann für berufliche und politische Weiterbildung sowie für die Qualifizierung zum und im Ehrenamt genommen werden. Die meisten Beschäftigten in Baden-Württemberg haben einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freustellen zu lassen. Während der Bildungszeit wird das Arbeitsentgelt weiter gezahlt.

Wer unter welchen Bedingungen Bildungszeit nehmen kann, ist im Gesetz im Detail geregelt – bitte lesen Sie dort nach, was für Sie persönlich zutrifft.

Unter [www.bildungszeitgesetz.de](http://www.bildungszeitgesetz.de) finden Sie alle Informationen zur Bildungszeit.

## Pädagogik

### Persönlichkeit + Beruf

HA1204

#### Fehler erlaubt – Umgang mit dem Inneren Kritiker

Edith Albertz, Kommunikationstrainerin und Mediatorin

Fehler sind Teil des Lebens. Trotzdem sind wir oft unser heftigster Kritiker, wenn uns ein Fehler unterläuft. Oft hindert uns die Angst vor Fehlern daran, aktiv zu werden und unser Potential zu nutzen. Sie wollen sich befreien von Schuldgefühlen oder Selbstvorwürfen? Und trotz Unsicherheit neue Schritte wagen? In diesem Workshop setzen Sie sich achtsam mit Ihrem Inneren Kritiker auseinander. Sie lernen eine neue Sicht auf Fehler kennen und entdecken den „guten Grund“, der hinter jedem Handeln steckt. So entsteht mehr Klarheit und Verständnis und Sie lernen Ihre „Fehler“ wert zu schätzen. Und dadurch optimal zu nutzen als das, was sie sind: echte Chancen zur Weiterentwicklung und zum Lernen. Bitte Schreibzeug mitbringen.

**Beginn: Sa., 28.03.20, 09:00-16:00 Uhr**  
**1 Termin (8 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)**

**Kosten: 65,60 €**

**Belegung: 8-12**



## Bildung verschenken

Verschenken Sie Kurse aus dem Angebot der vhs Friedrichshafen. Geschenkgutscheine erhalten Sie im Servicebüro.

HA1205

#### Überzeugend reden – Grundkurs praktische Rhetorik

Günter Erdmann

Dieses Training in praktischer Rhetorik richtet sich an alle, die für die unterschiedlichsten Situationen des Alltags wirksam reden lernen wollen.

Inhalte:

- Warum wirken offensichtlich manche Menschen überzeugender als andere?
- Wie kann ich meine Anliegen verständlicher „rüberbringen“?
- Wie steigere ich meine Überzeugungskraft?
- Übungen zu Körpersprache und Aussprache
- Aufbau von Kurzreden und Übung von Diskussionssituationen

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Fortschritte werden mit Video-Aufzeichnungen festgehalten.

**Beginn: Mo., 20.04.20, 19:00-21:15 Uhr**  
**5 Abende (15 UE)**

**Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)**

**Kosten: 112,50 €**

**Belegung: 8-12**



## Die vhsAPP ist aktiv!

iPhone- und Android-Nutzer können über die vhsAPP Details zu den Kursen der vhs FN abrufen und online Kurse buchen. Die vhsAPP kann noch mehr: Sprachkenntnisse testen und mit einem interaktiven Lernbegleiter vertiefen.

Weitere Infos dazu finden Sie unter [www.die-vhs-app.de](http://www.die-vhs-app.de)

HA1206

#### Erfolgreicher kommunizieren – mit Ihrer Stimme begeistern! Ein Atem-, Stimm- und Kommunikationstraining

Elisabeth-Maria Wachutka, Opernsängerin

möchten Sie ihren ureigenen Atem (wieder-) entdecken?

- möchten Sie mit geschulter Atmung ein stabileres Körperempfinden erlangen und ihre Selbstsicherheit erhöhen?
- möchten Sie einfach den richtigen Ton für eine überzeugende Kommunikation finden?
- möchten Sie lernen, bei Vorträgen sich und ihre Botschaft überzeugend zu präsentieren?
- möchten Sie zu ihrem eigenen Charisma / eigener Authentizität finden?
- möchten Sie durch ihren eigenen Atem jederzeit Ruhe und Gelassenheit herbeiführen können und ihre eigenen Ressourcen (wieder-) entdecken?

Dann besuchen Sie dieses Atem-, Stimm- und Kommunikationstraining. Dieses Angebot richtet sich an alle, die lernen möchten, aus einer inneren Balance heraus mit ihrer Stimme zu überzeugen.

Die Dozentin Elisabeth-Maria Wachutka ist ausgebildete Opern- und Konzertsängerin und zertifizierte Atemtherapeutin. Mehr Informationen im Internet unter [www.atem-bodensee-oberschwaben.de](http://www.atem-bodensee-oberschwaben.de).

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, rutschfeste Socken, selbstgewähltes Gedicht oder Textpassage

**Beginn: Fr., 26.06.20, 16:00-21:15 Uhr**  
**Sa., 27.06.20, 09:30-17:30 Uhr**

**2 Termine (16 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)**

**Kosten: 112,80 €, inkl. Kopien**

**Belegung: 5-10**

HA1207

#### Vom Streit zum Dialog Schnuppervormittag zum Umgang mit schwierigen Situationen

Edith Albertz, Kommunikationstrainerin und Mediatorin

Wie gehe ich mit Konflikten um, ohne zu explodieren oder zu verstummen? Wie äußere ich Kritik, ohne den anderen zu verletzen?

Wie bleibe ich mit meinem Gegenüber in Verbindung, auch wenn ich mich ärgere? In dieser kompakten Einführung lernen Sie mit der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg eine Methode und Haltung kennen, die es ermöglicht, ohne Vorwürfen oder Schuldzuweisungen zu kommunizieren und leichter gemeinsame Lösungen zu finden.

Dieses Angebot ist ein Kooperationsprojekt mit der Frauen- und Familienbeauftragten des Landratsamtes Bodenseekreis.

**Beginn: Sa., 27.06.20, 09:00-13:00 Uhr**  
**1 Termin (5,33 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)**

**Kosten: 32,80 €**

**Belegung: 8-14**





**HA1219**  
**Wertschätzende Kommunikation**  
**Gefühle verstehen – Probleme**  
**bewältigen im Beruf und privat**  
**Teil 1**

**Wertschätzender Selbstaussdruck**  
**Monika Löhle**

Die Art, wie wir miteinander reden, bildet das Energiezentrum unserer Lebensqualität. Wer Wert auf ein gutes Miteinander legt, ist in diesem Seminar richtig.

In Teil 1 lernen Sie der Spirale der Unstimmigkeiten zu entkommen. Dabei hilft uns die Methode der wertschätzenden Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Wir können damit unsere innere Haltung sichtbar machen. Das Frappierende ist, mit welch kleinen Änderungen wir Verständnis und Harmonie schaffen können. Der heutige Basiskurs legt die Grundlage dazu.

**Beginn: Sa., 07.03.20, 09:00-16:00 Uhr**

**1 Termin (9 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)**

**Kosten: 65,00 €**

**Belegung: 8-12**

**HA1219A**  
**Wertschätzende Kommunikation**  
**Gefühle verstehen – Probleme**  
**bewältigen im Beruf und privat**  
**Teil 2**

**Verständnisvolles Zuhören**  
**Monika Löhle**

In Teil 2 üben wir eine Art des Zuhörens, mit der wir auf Kritik und Vorwürfe ruhig und gelassen reagieren können. Plötzlich entdecken wir die Gefühle, Werte und Bitten des Anderen. Dadurch schaffen wir mehr Verständnis füreinander und ein reibungsloseres Miteinander. Verschiedene Übungen vermitteln uns Training und befreiende Aha-Erlebnisse. Die Teilnahme bei Teil 1 ist hilfreich, aber nicht notwendig.

**Beginn: Sa., 21.03.20, 09:00-16:00 Uhr**

**1 Termin (9 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)**

**Kosten: 65,00 €**

**Belegung: 8-12**

**HA1219B**  
**Wertschätzende Kommunikation**  
**Gefühle verstehen – Probleme**  
**bewältigen im Beruf und privat**  
**Teil 3**

**Die Kraft der Selbstempathie**  
**Monika Löhle**

In Teil 3 beschäftigen wir uns mit unserer Innensicht und schaffen mehr innere Klarheit. Sagen Sie „Ja“ zu Bitten und Forderungen von anderen, obwohl Ihre Akkus leer sind? Kennen Sie Ärger- und Schuldgefühle? Beuten Sie sich selbst aus? Wenn wir mit uns selbst achtsam umgehen und auf unsere eigenen Bedürfnisse achten, können wir unsere Energiequellen auffüllen und die Kraft der Selbstempathie erleben. Die Teilnahme bei Teil 1 oder 2 ist hilfreich, aber nicht notwendig.

**Beginn: Sa., 09.05.20, 09:00-16:00 Uhr**

**1 Termin (9 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)**

**Kosten: 65,00 €**

**Belegung: 8-12**



**Kontakt Daten**  
**Mobilnummer**

**Schon gewusst?**

Die vhs FN und die Kursleitenden möchten Sie bei Kursänderung oder -absagen rechtzeitig informieren können. Das geschieht am besten per SMS, E-Mail oder Mobiltelefon. Daher bitten wir bei der Anmeldung um diese Kontaktdaten.

**HA1220**  
**Selbsthypnose**

**Monika Sommerer**

Jeder Mensch trägt die Fähigkeiten in sich, unerwünschte Gewohnheiten oder unerwünschtes Verhalten zu ändern, Angst zu überwinden, Stress abzubauen oder sogar Schmerz zu kontrollieren. Alles, was grundsätzlich möglich ist, jedoch per Verstand oder Wille nicht ganz erreichbar ist, kann mit Hilfe von gezielter Selbsthypnose gefördert werden. Sie möchten, die eigenen Fähigkeiten steigern und ausbauen, indem man die Kraft des eigenen Unterbewusstseins dem Bewusstsein zur Verfügung stellt, dann bietet dieses Seminar eine faszinierende und effektive Möglichkeit.

Die Seminarleiterin Mag. Monika H. Sommerer ist Klinische und Gesundheitspsychologin und arbeitet erfolgreich als Klinische Hypnotherapeutin mit den Techniken der Hypnose in eigener Praxis in Bregenz/Österreich. Die Teilnehmer lernen im Seminar, wie man selbst in Trance gehen kann und mit welchen Suggestionen und inneren Bildern eigene Veränderungswünsche unterstützt werden können, indem man sich die Kraft des eigenen Unterbewusstseins erschließt. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie für die Trancearbeit eine Decke und ein Kissen mit.

**Beginn: Sa., 21.03.20, 09:00-18:00 Uhr**

**1 Termin (11,33 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: 100,80 €**

**Belegung: 8-12**

**HA1221**  
**Leichter Lernen mit Hirn, Humor**  
**und Herz**

**Martina Harling, LernCoach, LernTrainer**

Wir alle lernen täglich ... in den unterschiedlichsten Bereichen. Nur wissen Sie auch, wie Lernen funktioniert? Wie gelingt Lernen leichter?

In diesem Workshop bekommen Sie eine Gebrauchsanleitung für das Gehirn. Der Workshop ist für jeden geeignet, der sich mit dem Thema Lernen auseinandersetzen muss. Das sind z. B. Eltern von schulpflichtigen Kindern ebenso wie Auszubildende, die sich neuen Stoff aneignen müssen. Sie erfahren, wie Sie gehirngerecht Lernen, welche Methoden und Techniken es gibt, Dinge besser zu behalten und unter welchen Voraussetzungen das Gehirn aufnahmefähig ist.

Die Trainerin Martina Harling ist LernCoach und LernTrainer. Mehr Informationen im Internet unter [www.lernraum-am-see.de](http://www.lernraum-am-see.de). Dieses Angebot ist ein Kooperationsprojekt mit der Frauen- und Familienbeauftragten des Landratsamtes Bodenseekreis.

**Beginn: Sa., 14.03.20, 10:00-16:00 Uhr**

**1 Termin (6,67 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)**

**Kosten: 54,70 €**

**Belegung: 6-20**



## Kritik und Anregungen

Mich interessieren Kurse zu folgenden Themen:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Meine Kritik, meine Anregungen:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Name, Tel., E-Mail (nur wenn Sie informiert werden möchten):

.....  
.....  
.....

HA1224

### Wie gelingt ein glückliches Leben

Hilde D. Schiffer, Personal & Business

Coach

Gibt es „das Glück“ schlechthin?

„Wir sind alle gleich geboren in dem Sinne, dass wir alle Mensch sind, die den gleichen eingeborenen Wunsch haben, Leiden zu vermeiden und Glück zu finden.“ (Dalai Lama)  
Der Vortrag beleuchtet, was zum glücklich sein beiträgt.

- Die Grant-Studie: Welche Faktoren machen ein glückliches Leben aus?
- Die Glücksformel und wie wir sie in unserem Leben anwenden

**Beginn: Di., 03.03.20, 19:00-20:30 Uhr**

**1 Termin (2 UE)**

**Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)**

**Kosten: 9,20 €**

**Belegung: 6-18**

Die Teilnehmer können folgendes aus dem Abend für sich mitnehmen:

- Die 5 Stufen der Paarbeziehung verstehen
- Erkennen: Wo stehen wir gerade?
- Übung zur Verbesserung der Paarbeziehung
- Frage - und Antwortrunde

Die Referenten:

Hilde D. Schiffer und Volker F. Schmidt arbeiten gemeinsam als Coaches für Paarbeziehungen. Als Ehepaar und Eltern haben sie selbst die verschiedenen Stufen einer Beziehung durchlebt. Sie bringen Erfahrungen und Tipps aus über 25 Jahren Berufspraxis in den Abend.

Dieses Angebot ist ein Kooperationsprojekt mit der Frauen- und Familienbeauftragten des Landratsamtes Bodenseekreis.

**Beginn: Mo., 02.03.20, 18:00-21:00 Uhr**

**1 Abend (4 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)**

**Kosten: 34,00 €**

**Belegung: 8-20**

## Angebote für Paare

Die folgenden Veranstaltungen sind Kooperationsveranstaltungen mit der Frauenbeauftragten des Bodenseekreises Frau Wäscher-Göggerle.

HA1225

### „EHE es zu spät ist.“

#### PAARCOACHING für reifere Paare

Hilde D. Schiffer, Personal & Business

Coach, Volker F. Schmidt, Personal- & Businesscoach

„Es gibt also drei Wahrheiten: Meine Wahrheit, Deine Wahrheit, und die Wahrheit“

Dieser Abend ist für Paare,

- die wieder miteinander ins Gespräch kommen wollen.
- die einen Ausweg suchen aus einem gleichgültigen „nebeneinander herleben“.
- die sich auf dem gemeinsamen Lebensweg emotional aus dem Blick verloren haben.
- deren Sprachlosigkeit sich auch in einer unerfüllten Sexualität widerspiegelt.

## Philosophie

HA1240

### Club der Denker - Philosophische Texte verständlich gemacht

Dr. Hartmut Semmler, Dr. Friederike Lutz  
Sie interessieren sich für Philosophie, haben Lust am Denken und wollen neue Impulse erhalten, zu denen Sie sich mit anderen austauschen können. Da bietet sich diese lockere Runde im historischen Ambiente des Schulmuseums Friedrichshafen an. Die Referenten werden ein aktuelles populärphilosophisches Werk vorstellen, angereichert mit philosophiegeschichtlichen Anmerkungen. Der Club der Denker ist eine Kooperation vhs Friedrichshafen und Schulmuseum. Anmeldung über die vhs Friedrichshafen, info@vhs-fn.de oder Tel. 07541 203-3434.

**Beginn: Fr., 03.04.20, 18:30-21:30 Uhr**

**1 Abend (4 UE)**

**Ort: Schulmuseum, Friedrichstraße 14, 88045 Friedrichshafen**

**Kosten: 12,80 €**

**Belegung: 8-16**



## Schuhschrank leer? Setzen Sie auf die richtige Karte.

Mit der Sparkassen-Card\* zahlen und Geld zurück bei allen S-VorteilsWelt-Partnern. Nicht nur in Schuhgeschäften.

Mehr auf [sparkasse-bodensee.de/vorteilswelt](http://sparkasse-bodensee.de/vorteilswelt)

\*Debitkarte



HA1241

### Club der Denker - Philosophische Texte verständlich gemacht

Dr. Hartmut Semmler, Dr. Friederike Lutz  
Inhalte siehe Kurs HA1240

Beginn: Fr., 26.06.20, 18:30-21:30 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: Schulmuseum, Friedrichstraße 14,  
88045 Friedrichshafen

Kosten: 12,80 €

Belegung: 8-16

### Angebote für Kinder und Jugendliche

HA1255

### Mit Rhythmik erziehen mit Musik und Bewegung fördern für Mädchen und Jungen 3-7 Jahre

Birgitta Eisele, Erzieherin

Rhythmik ermöglicht eine ganzheitliche Erziehung Ihres Kindes in körperlicher, geistiger und seelischer Hinsicht. Ihr Kind lernt sich durch soziale Übungen mitzuteilen, in Kontakt mit anderen Kindern zu kommen und seinen Gefühlen Ausdruck zu geben. Durch Fantasie fördernde Übungen und unter dem Einsatz verschiedener Rhythmusinstrumente wie Klanghölzer, Rasseln, Trommeln, und Materialien wie Chiffontücher, Bänder, Luftballons, lernen die Kinder sich kreativ und rhythmisch zu bewegen und damit zu gestalten. Körperbewusstsein und Selbstvertrauen werden gefördert. Im Spiel mit rhythmischen Instrumenten erleben sie Begriffe wie schnell und langsam, laut und leise, sowie hohe und tiefe Töne und den Rhythmus verschiedener Wörter und Namen. Das Reagieren auf verschiedene akustische und visuelle Signale fördert gezielt die Konzentration des Kindes, eine Fähigkeit, die besonders wichtig auch in Bezug auf die Schule ist. Bei Fragen können Sie sich gerne an Frau Eisele persönlich wenden. T: 07546/494.

Beginn: Do., 12.03.20, 14:45-15:30 Uhr

Do., 19.03.20, 14:45-15:30 Uhr

Do., 26.03.20, 14:45-15:30 Uhr

Do., 02.04.20, 14:45-15:30 Uhr

Do., 23.04.20, 14:45-15:30 Uhr

Do., 30.04.20, 14:45-15:30 Uhr

Do., 07.05.20, 14:45-15:30 Uhr

Do., 14.05.20, 14:45-15:30 Uhr

8 Nachmittage (8 UE)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

Gebühren: 40,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 6-8

HA1256

### Babysitter Kurs für Jugendliche

Katrin Mazur, Pädagogische Fachkraft

Spielst du gerne mit Babys und kleinen Kindern und suchst nach einem Job, der dein Taschengeld aufbessert? Willst du Erzieherin werden oder als Au-pair ins Ausland gehen? Dann bist du in diesem Babysitter Kurs richtig.

Eine erfahrene Pädagogische Fachkraft leitet den Kurs und wird Grundkenntnisse über die Pflege und Ernährung von Babys und Kleinkindern vermitteln. Du erfährst, was bei Krankheiten oder anderen schwierigen Situationen wichtig ist und was du unbedingt beachten musst, damit das Kind und du abgesichert sind. Außerdem weißt du nach dem Kurs, was du mit den Kindern spielen kannst.

Nach bestandenen Abschlusstest (freiwillig) wird eine Teilnahmebescheinigung ausgehändigt. Der Kinderschutzbund vermittelt die in diesem Kurs ausgebildeten Babysitter auf Wunsch an interessierte Familien. Mindestalter für die Kursteilnahme ist 14 Jahre. Die Mittagspause ist von 12:00 bis 13:00 Uhr.

Beginn: Fr., 15.05.20, 16:00-19:00 Uhr

Sa., 16.05.20, 09:00-16:00 Uhr

2 Termine (12,67 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)

Gebühren: 43,10 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 10-14

### Länder- und Heimatkunde



HA1401

### Gibt es Leben auf anderen Planeten? Extrasolare Planeten, Habitable Zonen

Dr. Wolfgang Hartmann

Dieser Vortrag befasst sich NICHT mit Ufos!!! Es geht vielmehr um nicht anthropozentrische Denkweisen, bei denen der Mensch nicht unbedingt im Mittelpunkt des Denkens steht.

Über welche naturwissenschaftlichen Erkenntnisse verfügen wir, um die Frage, ob es Leben auf anderen Planeten gibt, hinreichend beantworten zu können? In den letzten 15 Jahren wurden innerhalb von 150 Lichtjahren Entfernung ca. 250 extrasolare

Planeten entdeckt. Auf Grund dieser neuesten Erkenntnisse ergeben sich Konsequenzen für Modellbeschreibungen, wie Leben auf Planeten überhaupt entstehen kann. Das Themengebiet umfasst folgende Fragestellungen:

- Was sind Planeten, Extrasolare Planeten und was sind Monde?
- Was sind Sterne und Sonnen?
- Welche Theorien gibt es über die Entstehung eines Planetensystems?
- Was sind habitable Zonen?
- Auswahlkriterien über bewohnte Planeten in unserer Galaxie, der Milchstraße, statistische Modelle.
- Eine astrophysikalische Evolutions-Theorie.
- Wenn es Leben auf anderen Planeten gibt, können wir dann jemals Kontakt aufnehmen?

Der Vortrag ist populärer Art und richtet sich an alle philosophisch und astronomisch Interessierten. Er wird illustriert und ergänzt durch Dias und Folien zu den angesprochenen Themen. Insbesondere eignet sich dieser Vortrag auch für Schüler und Jugendliche!

Beginn: Di., 10.03.20, 20:00-21:30 Uhr

1 Abend (2 UE), Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 8,00 €

Belegung: 10-50

HA1402

### Astrophysik - Grundlagenkurs 1

Dr. Wolfgang Hartmann

Der Kurs führt leicht verständlich in anschaulichen Erklärungen und Bildern in die Grundlagen der Astronomie und Astrophysik ein. Unter anderem werden auch die neuesten Bilder von Raumsonden, Hubble-Space-Telescope (HST) und dem ESO Very-Large-Telescope (VLT) gezeigt. Er wendet sich an alle interessierten Laien, Amateure und Profis, insbesondere auch an Schüler und Jugendliche, und setzt keine Physik- oder Mathematikkenntnisse voraus.

Themen:

- Das Sonnensystem
  - Kosmogonie: Die Entstehung der Planeten
  - Physikalische Begriffe, Größen und Messmethoden
  - Das elektromagnetische Spektrum
  - Teleskope, Observatorien
  - Energieerzeugung in Sternen
  - Zustandsgrößen der Sterne
  - Sternentstehung
  - Sternentwicklung
  - Endstadien von Sternen: Weiße Zwerge, Neutronensterne, Schwarze Löcher
  - Die Milchstraße
  - Galaxien
- Evtl. Besuch einer Sternwarte.

Beginn: Do., 05.03.20, 20:00-21:30 Uhr

12 Abende (24 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)

Kosten: 84,00 €

Belegung: 9-16





## Bildung verschenken

Verschenken Sie Kurse aus dem Angebot der vhs Friedrichshafen. Geschenkgutscheine erhalten Sie im Servicebüro.



### HA1403 **Renchen 2018 - der erste Meteoritenfall Baden-Württembergs**

**Dieter Heinlein**

Am Abend des 10. Juli 2018 ereignete sich in Baden-Württemberg ein Meteoritenfall, der von Meteorkameras des European Network registriert wurde. Somit war die präzise Berechnung der atmosphärischen Bahn der Feuerkugel und des Aufschlagsgebiets der Meteorite möglich. Bei der systematischen Suche wurden inzwischen sechs Steinmeteorite von insgesamt 1,3 kg Masse im Gebiet der Stadt Renchen im Ortenaukreis gefunden. Der L5-6 Chondrit Renchen ist der erste Meteoritenfall Baden-Württembergs, der genau untersucht und bestätigt wurde. Der Astrophysiker D. Heinlein berichtet über die spannende Jagd nach diesem Meteoriten und referiert über die Ergebnisse der wissenschaftlichen Untersuchungen.

Dieter Heinlein ist Technischer Leiter des Feuerkugelnetzes des DLR (Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt, Institut für Planetenforschung). Seit 40 Jahren sammelt er Meteorite und ist auf diesem Gebiet auch als anerkannter Gutachter tätig.

**Beginn: Di., 17.03.20, 20:00-21:30 Uhr**

**1 Abend (2 UE), Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: 8,00 €**

### HA1404 **Der geologische Untergrund Oberschwabens**

**Dr. Elmar Schöllhorn**

Die Oberfläche unserer Erde ist eine Momentaufnahme einer langen Entwicklungsgeschichte. Um diesen Werdegang zu entschlüsseln, müssten wir in den Untergrund, der aber einer direkten Untersuchung nicht zugänglich ist. Größere Schluchten, die einen Blick in die Erdkruste ermöglichen, fehlen hier in Süddeutschland. Aber es gibt durchaus kleinere Tobel, wie z.B. der Eistobel bei Isny, deren Molasseschichten den Zusammenhang des Alpenvorlandes mit dem im Süden anschließenden Gebirge aufzeigen. Die Tektonik, ein Bereich der Geowissenschaften, erforscht die Zusammensetzung der Erdkruste und die in ihr stattfindenden Bewegungen. Deren Auswirkungen bekommen wir manchmal unmittelbar zu spüren, in Form von Erdbeben. So wurden z.B. im Sommer 2019 kleinere Erdbeben im Gebiet des Bodanrückens verzeichnet. Ein weiteres Instrument sind Bohrungen, die im Untergrund von Oberschwaben auf der Suche nach Erdgas und zur Entschlüsselung der Eiszeiten durchgeführt werden.

**Beginn: Di., 10.03.20, 19:15-20:45 Uhr**

**3 Abende (6 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)**

**Kosten: 27,60 €**

**Belegung: 9-16**

### HA1405 **vhs-unterwegs: geologische Halbtagesexkursion Eistobel - Adelegg**

**Dr. Elmar Schöllhorn**

Der Eistobel im Allgäu ist eine hervorragende Möglichkeit in den Untergrund abzutau-chen und die Gesteine zu studieren, die uns sonst einer direkten Beobachtung entzogen sind. Die Ablagerungen der Molasse-Sedimente stehen in unmittelbarem Zusammenhang mit der Auffaltung der Alpen. Entstehen Gebirge beginnt sofort die Erosion der gefalteten Gesteine, diese lagern sich im Idealfall symmetrisch um die werdenden Gebirge in den sogenannten Vorlandtrögen ab. Deren Gesteine prägen den unmittelbaren Untergrund Oberschwabens, bevor er von den Eiszeiten überprägt wurde. Auf dieser Exkursion gewinnen wir einen guten Einblick in die Geologie unseres Voralpengebietes. Treffpunkt: 09:00 Uhr an der Eistobelbrücke. Anfahrt und Teilnahme auf eigenes Risiko!

**Beginn: Sa., 09.05.20, 09:00-12:00 Uhr**

**1 Termin (4 UE), Exkursion**

**Ort: Eistobelbrücke, 88167 Maierhöfen**

**Kosten: 18,40 €**

**Belegung: 9-16**



## Die vhsAPP ist aktiv!

iPhone- und Android-Nutzer können über die vhsAPP Details zu den Kursen der vhs FN abrufen und online Kurse buchen. Die vhsAPP kann noch mehr: Sprachkenntnisse testen und mit einem interaktiven Lernbegleiter vertiefen.

Weitere Infos dazu finden Sie unter [www.die-vhs-app.de](http://www.die-vhs-app.de)



© E. Schöllhorn

# Sprachenschule

## ... an Ihren Bedürfnissen orientiert

Es gibt viele Gründe, eine Fremdsprache zu lernen. Ob Sie die Sprache beruflich brauchen, typische Reisesituationen meistern möchten oder die Begegnung mit Land und Leuten suchen – wir haben das passende Angebot.

## ... anwendungsorientiert

Eine Fremdsprache lernt man in der Praxis. Kommunikation steht somit im Mittelpunkt des Unterrichts. Sie hören die Sprache durch den Kursleiter, die anderen Lerner und Medien. Sie sprechen die Fremdsprache, zuerst in einfachen Übungen, dann in Rollenspielen und Gesprächen. Die Unterrichtenden schaffen einen Rahmen, der die Realität im Land der Zielsprache simuliert und somit der spontanen Anwendung der zu lernenden Sprache entgegenkommt.

## ... zielgerichtet in entspannter Atmosphäre

Keine Angst im Umgang mit der Fremdsprache. Ziel des Unterrichts ist weniger Perfektion als vielmehr Kommunikation - und da

sind auch mal Fehler erlaubt. Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter verlangen nichts Unmögliches. Sie arbeiten intensiv, aber auch behutsam und immer mit dem Blick fürs Ganze.

## ... international und interkulturell

Die vhs-Sprachenschule bietet ein breites Spektrum an Fremdsprachen. Die unterrichtenden sind methodisch-didaktisch geschult, vielfach sind sie Muttersprachlerinnen und Muttersprachler und vertreten Mentalität und Kultur ihres Landes wie es lebendiger nicht sein könnte. In unseren Kursen können wir daher neben der Sprache auch Landeskunde sowie das Wissen um kulturell bedingte Unterschiede in Lebensart und Verhaltensweise der Menschen vermitteln.

## ... eröffnet neue Horizonte

Das Erlernen einer Fremdsprache birgt viele Überraschungsmomente. Sie werden Unterschiede und Ähnlichkeiten zur eigenen Sprache und Kultur feststellen. Auf Reisen kom-

men Sie weiter und haben dank der Sprache Gelegenheit, Menschen anderer Länder kennenzulernen. Neue Horizonte eröffnet das Sprachenlernen natürlich auch für Ausbildung und Beruf. Mit der zunehmenden Internationalisierung der Arbeitswelt ist Sprachenlernen eine lohnende Investition für die Zukunft.

## ... mit System auf der Grundlage des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER)

Europa wächst zusammen. Private und berufliche Kontakte über die Grenzen hinweg nehmen zu und fremdsprachliche Kompetenz wird immer wichtiger.

Vor diesem Hintergrund hat der Europarat den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen erarbeitet.

Mit dem GER hat der Europarat eine einheitliche Grundlage für das Lehren und Lernen von Fremdsprachen sowie die Beschreibung und Beurteilung von fremdsprachlicher Kompetenz geschaffen.

## Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen in der vhs-Sprachenschule

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme können Sie am Ende der Stufe Folgendes:

Hören	Sprechen	Lesen	Schreiben	International anerkannte Abschlussprüfungen:	Sprachverwendung
ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen	sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen	jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen	anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken	<ul style="list-style-type: none"> <li>Goethe Institut: Kleines Deutsches Sprachdiplom (KDS)</li> <li>Universität Cambridge: Certificate of Proficiency</li> </ul>	<b>C2</b> kompetent
Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen	sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken	komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen	sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben	<ul style="list-style-type: none"> <li>Goethe Institut: C1-Prüfung</li> <li>Universität Cambridge: Certificate in Advanced English, BEC Higher</li> </ul>	<b>C1</b> kompetent
im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird	sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen	detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben	<ul style="list-style-type: none"> <li>Goethe Institut: B2-Prüfung</li> <li>Universität Cambridge: First Certificate, BEC Vantage</li> <li>Telc B2-Prüfung</li> </ul>	<b>B2</b> selbständig
das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird	in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen	persönliche Briefe schreiben	<ul style="list-style-type: none"> <li>Telc Zertifikatsprüfungen in Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch, Russisch</li> <li>Universität Cambridge: BEC Preliminary</li> </ul>	<b>B1</b> selbständig
einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen	kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen	kurze, einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen	kurze Notizen und Mitteilungen abfassen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Telc Start 2: Prüfungen in Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch, Russisch</li> </ul>	<b>A2</b> elementar
einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen	sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen	einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten	einfache Standardformulare, z.B. im Hotel, ausfüllen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Telc Start 1: Prüfungen in Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch</li> </ul>	<b>A1</b> elementar

## Deutsch als Fremdsprache

### Niveau A1

HA2101

#### Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 1

Milieva Juditha Catona

Schritte plus neu 1, Lektion 1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

**Beginn: Do., 06.02.20, 18:00-19:30 Uhr**

**15 Abende (30 UE)**

**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.360**

**Kosten: 96,00 €**

**Belegung: 9-16**

HA2102

#### Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 1 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

Sabina Delic Mesic

Schritte plus neu 1, Lektion 1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

**Beginn: Mo., 03.02.20, 18:30-20:45 Uhr**

**14 Termine, montags und mittwochs (42 UE)**

**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z1.51**

**Kosten: 151,20 €**

**Belegung: 7-14**

HA2103

#### Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 1 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

Sabina Delic Mesic

Schritte plus neu 1, Lektion 4

Für Anfänger mit leichten Vorkenntnisse, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

**Beginn: Mo., 20.04.20, 18:30-20:45 Uhr**

**14 Termine, montags und mittwochs (42 UE)**

**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z1.51**

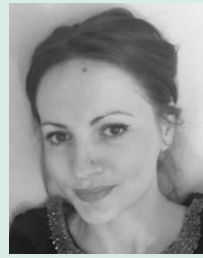
**Kosten: 151,20 €**

**Belegung: 7-14**



### Delic Mesic

„Was mir an der Arbeit in der Erwachsenenbildung besonders gefällt, ist die Möglichkeit, viele Menschen gleich welchen Alters und Herkunft kennenzulernen.“



Im Unterricht geht es mir u.a. darum, eine nette Arbeitsatmosphäre zu schaffen und mit viel Spaß miteinander und voneinander zu lernen“, sagt Delic Mesic.

Nach dem Englischstudium unterrichtete sie zunächst an einer Schule in ihrem Heimatland Bosnien-Herzegowina. 2012 wanderte sie nach Deutschland aus und besuchte einen Integrationskurs an der vhs Friedrichshafen, um Deutsch schnell zu lernen. Die sprachbegabte junge Frau blieb am Ball, legte die Goethe C1 Prüfung in Deutsch ab und bekam das Angebot, an der vhs selbst zu unterrichten. Seit 2016 bietet Delic Mesic Deutsch in verschiedenen Sprachkursen und Gruppen an.

„Da ich den ähnlichen Weg ging wie die meisten unserer Teilnehmenden, bereitet es mir umso mehr Freude, die deutsche Sprache zu vermitteln. Außerdem bekommt man die Gelegenheit zu zeigen, dass es trotz vieler Schwierigkeiten möglich ist, Deutsch gut und richtig zu lernen.“

HA2104

#### Deutsch für Zwischeneinsteiger Grundstufe 1 Intensiver Kleingruppenkurs

Sabina Delic Mesic

Schritte plus neu 1, Lektion 1

**Beginn: Di., 21.04.20, 19:30 - 21:00 Uhr**

**20 Abende, dienstags und donnerstags (40 UE)**

**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.210**

**Kosten: 144,00 €**

**Belegung: 7-14**

HA2105

#### Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 2 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

Sibel Kazankaya

Schritte plus neu 1, Lektion 7

Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

**Beginn: Mi., 05.02.20, 19:30 - 21:00 Uhr**

**14 Abende, mittwochs und donnerstags (28 UE)**

**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 04.350**

**Kosten: 100,80 €**

**Belegung: 7-14**

HA2106

#### Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 2 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

Sibel Kazankaya

Schritte plus neu 2, Lektion 10

Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

**Beginn: Mi., 22.04.20, 19:30 - 21:00 Uhr**

**14 Abende, mittwochs und donnerstags (28 UE)**

**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 04.350**

**Kosten: 100,80 €**

**Belegung: 7-14**

HA2107

#### Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 3 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

Sibel Kazankaya

Schritte plus neu 2, Lektion 9

Für Anfänger mit Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

**Beginn: Mo., 03.02.20, 18:00-19:30 Uhr**

**14 Termine, montags und dienstags (28 UE)**

**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z1.50**

**Kosten: 100,80 €**

**Belegung: 7-14**

HA2108

#### Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 3 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

Sibel Kazankaya

Schritte plus neu 2, Lektion 12

Für Anfänger mit Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

**Beginn: Mo., 20.04.20, 18:00-19:30 Uhr**

**14 Termine, montags und dienstags (28 UE)**

**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z1.50**

**Kosten: 100,80 €**

**Belegung: 7-14**



### Lehrwerk Sprachen

#### Schon gewusst?

Die in den Kursen angegebenen Lehrwerke können nicht im Kurs erworben werden, sondern werden von den Teilnehmenden im Buchhandel besorgt.



HA2109

## Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 3

### Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

Milieva Juditha Catona

Schritte plus neu 2, Lektion 11

Für Anfänger mit Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

**Beginn: Mo., 03.02.20, 19:30-21:00 Uhr**

**14 Abende, montags und donnerstags (28 UE), bitte beachten: donnerstags findet der Kurs im KMG, Zi. 01.360 statt.**

**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.32**

**Kosten: 100,80 €**

**Belegung: 7-14**



### Kontaktdaten Mobilnummer

#### Schon gewusst?

Die vhs FN und die Kursleitenden möchten Sie bei Kursänderung oder -absagen rechtzeitig informieren können. Das geschieht am besten per SMS, E-Mail oder Mobiltelefon. Daher bitten wir bei der Anmeldung um diese Kontaktdaten.

HA2110

## Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 3

### Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

Milieva Juditha Catona

Schritte plus neu 2, Lektion 14

Für Anfänger mit Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

**Beginn: Mo., 20.04.20, 19:30-21:00 Uhr**

**14 Abende, montags und donnerstags (28 UE), bitte beachten: donnerstags findet der Kurs im KMG, Zi. 01.360 statt.**

**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.32**

**Kosten: 100,80 €**

**Belegung: 7-14**

## Niveau A2

HA2130

## Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 4

### Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

Milieva Juditha Catona

Schritte plus neu 3, Lektion 1

Für Anfänger mit Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

**Beginn: Fr., 07.02.20, 18:00-20:15 Uhr**

**7 Abende (21 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)**

**Kosten: 75,60 €**

**Belegung: 7-14**

HA2131

## Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 4

### Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

Milieva Juditha Catona

Schritte plus neu 3, Lektion 4

Für Anfänger mit Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

**Beginn: Fr., 24.04.20, 18:00-20:15 Uhr**

**8 Abende (24 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)**

**Kosten: 86,40 €**

**Belegung: 7-14**

HA2132

## Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 4

### Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

Sibel Kazankaya

Schritte plus neu 3, Lektion 1

Für Anfänger mit Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

**Beginn: Mo., 03.02.20, 19:30-21:00 Uhr**

**14 Termine, montags und dienstags (28 UE)**

**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z1.50**

**Kosten: 100,80 €**

**Belegung: 7-14**

HA2133

## Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 4

### Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

Sibel Kazankaya

Schritte plus neu 3, Lektion 4

Für Anfänger mit Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

**Beginn: Mo., 20.04.20, 19:30-21:00 Uhr**

**14 Termine, montags und dienstags (28 UE)**

**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z1.50**

**Kosten: 100,80 €**

**Belegung: 7-14**

## Kleingruppenkurse

Sprachkurse auch für kleine und kleinste Gruppen! Die Fortführung von Sprachkursen muss nicht an der vorgegebenen Mindestteilnehmerzahl scheitern. Selbst Sprachkurse mit 4 Teilnehmern können stattfinden.

Leider ist dies nicht ganz ohne Aufpreis möglich - aber der hält sich im Rahmen und ist leicht berechenbar! Die ausgeschriebene Kursgebühr braucht lediglich, wie angegeben, multipliziert werden:

- bei 8 Teilnehmern x 1,15
- bei 7 Teilnehmern x 1,3
- bei 6 Teilnehmern x 1,5
- bei 5 Teilnehmern x 1,8
- bei 4 Teilnehmern x 2,25

Beispiel: Kursgebühr nach Programmheft 96,00 € und Teilnehmerzahl 7. Das bedeutet  $96,00 € \times 1,3 = 124,80 €$  pro Person. Für die Festlegung des endgültigen Betrages ist die Anzahl der Anmeldungen maßgebend, die der vhs unmittelbar nach dem zweiten Kurstermin vorliegen.

## Premium Line

- Wenn Sie sich für einen Kurs mit dem Label entscheiden, haben Sie Gelegenheit, die Sprache intensiver als in Standardkursen, d. h. mit mehr als zwei UE/Woche zu lernen.
- Lernen heißt, Wörter und Strukturen anwenden. Je häufiger Sie deren Anwendung üben, desto besser prägen sie sich ein.
- Sie sollten eine hohe Lernbereitschaft mitbringen, die Kurstermine regelmäßig besuchen und Zeit (ca. 1 Stunde/Woche) für häusliche Arbeit einplanen.
- So kann im Interesse aller zielgerichtet mit dem Blick nach vorne gearbeitet werden. Wiederholungen und Übungen sind gut und sinnvoll, sollten jedoch im Sinne des Vorankommens nicht überstrapaziert werden.
- Es erwartet Sie eine kleine Lerngruppe, wodurch Lernintensität und Lernerfolg zusätzlich gesteigert werden.
- Alles hat seinen Preis - aber immer gemäß dem Vorsatz, ein gutes Preis-/Leistungsverhältnis zu wahren.



## Sprachberatung

Sprachkurse tagsüber – erst informieren, dann anmelden!

Neben den Einstufungsveranstaltungen in Deutsch sowie den Online-Einstufungstests bietet die vhs tagsüber die Möglichkeit der Sprachenberatung.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin:  
T: 07541 / 203 34 34.

## Rücktritt

Der Rücktritt von einem Sprachkurs muss schriftlich und spätestens vor dem zweiten Kurstermin erfolgen. Ansonsten müssen die Kursentgelte bezahlt werden.

Bei Kursen, die 3 Termine und weniger haben, muss 7 Tage vor dem Veranstaltungstermin storniert werden.

HA2134  
**Deutsch als Fremdsprache  
Grundstufe 5  
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1**  
Nadine Bergmann

Schritte plus neu 3, Lektion 5

Für Anfänger mit Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

**Beginn: Mo., 03.02.20, 19:30-21:00 Uhr**  
**14 Termine, montags u. mittwochs (28 UE)**  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.34**  
**Kosten: 102,80 €, inkl. Kopien**  
**Belegung: 7-14**

HA2135  
**Deutsch als Fremdsprache  
Grundstufe 5  
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2**  
Nadine Bergmann

Schritte plus neu 3, Lektion 7

Für Anfänger mit Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

**Beginn: Mo., 20.04.20, 19:30-21:00 Uhr**  
**14 Termine, montags u. mittwochs (28 UE)**  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.34**  
**Kosten: 102,80 €, inkl. Kopien**  
**Belegung: 7-14**

HA2136  
**Deutsch als Fremdsprache  
Grundstufe 5  
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1**  
Angela Hirschel

Schritte plus neu 4, Lektion 9

Für Anfänger mit Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

**Beginn: Mo., 03.02.20, 17.45-19.15 Uhr**  
**14 Termine, montags und dienstags (28 UE)**  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.34**  
**Kosten: 100,80 €**  
**Belegung: 7-14**

HA2137  
**Deutsch als Fremdsprache  
Grundstufe 5  
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2**  
Angela Hirschel

Schritte plus neu 4, Lektion 11

Für Anfänger mit Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

**Beginn: Mo., 20.04.20, 17.45-19.15 Uhr**  
**14 Termine, montags und dienstags (28 UE)**  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.34**  
**Kosten: 100,80 €**  
**Belegung: 7-14**

**Abitur**  
auf dem zweiten Bildungsweg  
am **Kolping-Kolleg** tagsüber mit  
elternumabhängigem und  
darlehensfreiem BAföG  
oder am **Abendgymnasium**  
im Abendunterricht

---

**Fachhochschulreife**  
am **Berufskolleg**  
in einem Jahr tagsüber,  
oder abends in zwei Jahren  
oder *neu direkt nach der Realschule*  
am **Berufskolleg Sport und  
Vereinsmanagement**  
zum/zur „staatlich geprüften Sportassistent/-in“  
für *professionelles Vereinsmanagement*

**Kolping-Bildungszentrum**  
Gartenstraße 16  
88212 Ravensburg  
Telefon 0751 560159-20  
ravensburg.kbw-gruppe.de



**Niveau B1**

HA2140  
**Deutsch als Fremdsprache  
Grundstufe 6  
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1**  
Michael Sieg

Schritte plus neu 5, Lektion 1

Für fortgeschrittene Anfänger, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

**Beginn: Mo., 03.02.20, 18:00-19:30 Uhr**  
**14 Termine, montags u. mittwochs (28 UE)**  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z2.43**  
**Kosten: 100,80 €**  
**Belegung: 7-14**

HA2141  
**Deutsch als Fremdsprache  
Grundstufe 6  
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2**  
Michael Sieg

Schritte plus neu 5, Lektion 4

Für fortgeschrittene Anfänger, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

**Beginn: Mo., 20.04.20, 18:00-19:30 Uhr**  
**14 Termine, montags u. mittwochs (28 UE)**  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z2.43**  
**Kosten: 100,80 €**  
**Belegung: 7-14**

HA2142  
**Deutsch als Fremdsprache  
Grundstufe 7  
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1**  
Sabina Delic Mesic

Schritte plus 6, Lektion 8

Für fortgeschrittene Lerner, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

**Beginn: Di., 04.02.20, 18:00-19:30 Uhr**  
**14 Termine, dienstags und donnerstags (28 UE)**  
**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.360**  
**Kosten: 100,80 €**  
**Belegung: 7-14**

HA2143  
**Deutsch als Fremdsprache  
Grundstufe 7  
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2**  
Sabina Delic Mesic

Schritte plus 6, Lektion 11

Für fortgeschrittene Lerner, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

**Beginn: Di., 21.04.20, 18:00-19:30 Uhr**  
**14 Termine, dienstags und donnerstags (28 UE)**  
**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.360**  
**Kosten: 100,80 €**  
**Belegung: 7-14**

HA2144  
**Deutsch als Fremdsprache  
Grundstufe 8  
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1**  
Traude Bartenbach

Schritte plus 6, Lektion 12

Für fortgeschrittene Lerner, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

**Beginn: Mo., 02.03.20, 18:30-20:00 Uhr**  
**14 Termine, montags u. mittwochs (28 UE)**  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z0.47**  
**Kosten: 100,80 €**  
**Belegung: 7-14**

HA2145  
**Deutsch als Fremdsprache  
Grundstufe 8  
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2**  
Traude Bartenbach

Schritte plus 6, Lektion 14

Für fortgeschrittene Lerner, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

**Beginn: Mo, 04.05.2020, 18:30-20:00 Uhr**  
**14 Termine, montags u. mittwochs (28 UE)**  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z0.47**  
**Kosten: 100,80 €**  
**Belegung: 7-14**

HA2146

### Vorbereitung auf den Deutshtest für Zuwanderer (DTZ)

Taisa Maurer M.A.

Der Deutshtest für Zuwanderer ist ein anerkannter Nachweis deutscher Sprachkenntnisse. Er bescheinigt dem Prüfungskandidaten das A2- oder B1-Niveau. Letzteres ist Voraussetzung für die Einbürgerung. Dieser Kurs bereitet an Hand vergleichbarer Aufgaben auf die schriftliche und mündliche Prüfung vor. Ein Teil der Aufgaben wird in häuslicher Arbeit erledigt und im Unterricht besprochen. Die Termine des Kurses sind unten aufgeführt.

#### Prüfungstermine:

03.07.20 oder 04.07.20

Anmeldeschluss: 28.05.20

Beginn: Mi., 04.03.20, 17:45-20:00 Uhr

Mi., 11.03.20, 17:45-20:00 Uhr

Mi., 18.03.20, 17:45-20:00 Uhr

Mi., 25.03.20, 17:45-20:00 Uhr

Mi., 01.04.20, 17:45-20:00 Uhr

Mi., 22.04.20, 17:45-20:00 Uhr

Mi., 29.04.20, 17:45-20:00 Uhr

Mi., 06.05.20, 17:45-20:00 Uhr

Mi., 13.05.20, 17:45-20:00 Uhr

Mi., 20.05.20, 17:45-20:00 Uhr

10 Abende (30 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)

Kosten: 129,00 €, inkl. Kopien

Belegung: 8-16

HA2147

### Einbürgerungstest

Keine Onlineanmeldung oder schriftliche Anmeldung möglich!

Die Anmeldeformulare zum Test können Sie nur persönlich im Servicebüro der vhs ausfüllen. Dabei müssen Sie einen Zahlungsnachweis über die Kostenpauschale von 25 € (bar einzahlen bei der Stadtkasse oder überweisen auf das Konto der Stadtkasse) vorlegen oder der vhs Friedrichshafen eine Abbuchungsermächtigung erteilen. Als Vorbereitung kann einer der Orientierungskurse belegt werden. Zur Anmeldung bitte Pass mitbringen.

Prüfungstermin: Mi., 06.05.20, 16:00 Uhr

Anmeldeschluss: Mi., 01.04.20, 12:00 Uhr

Beginn: Mi., 06.05.20, 16:00-17:00 Uhr

1 Termin (1,33 UE)

Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)

Kosten: 25,00 €

Belegung: 5-30

Niveau B1+

HA2156

### Deutsch Mittelstufe 2, Abendkurs

Lana Barth

Mittelpunkt neu B1+, Lektion 5

Sie haben B1-Niveau, der Sprung zu B2 ist jedoch groß! Dieser Kurs baut eine Brücke! Er wiederholt, korrigiert und festigt Wortschatz und Strukturen bis B1-Niveau, so dass Sie ein solides Sprungbrett haben, um auf B2 zu kommen.

Beginn: Di., 04.02.20, 17:45-20:00 Uhr  
15 Abende (45 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)

Kosten: 144,00 €

Belegung: 9-16

### Neuer Veranstaltungsort

vhs FN K55

Max-Grünbeck-Haus,  
Katharinenstr. 55



> Lageplan Nr. 2

Neuer Veranstaltungsort der vhs Friedrichshafen im Max-Grünbeck-Haus, Katharinenstr. 55, bei Stadtarchiv und Bodenseebibliothek.

Niveau B2

HA2160

### Deutsch für den Beruf B1+/B2

Michael Sieg

Im Beruf neu (Hueber-Verlag), Lektion 1

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen in Deutsch auf der Niveaustufe B1+/B2, die ihre Sprachkenntnisse berufsorientiert ausbauen möchten. Der Kurs geht in seiner Themenauswahl auf typische Berufssituationen ein: über Unternehmen, Arbeitsplätze und Aufgaben sprechen, wirtschaftliche Entwicklungen beschreiben, Formalitäten und Regelungen, Telefonieren, Angebote, Bestellungen und Lieferbedingungen, Konfliktstrategien etc. neue Teilnehmer sind willkommen.

Beginn: Di., 03.03.20, 18:00-19:30 Uhr

13 Abende (26 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)

Kosten: 112,20€, inkl. Teilnahmebescheinigung

Belegung: 9-16

HA2161

### Deutsch Mittelstufe 2, Teil 1 Abendkurs

Bettina Pönisch

Berliner Platz 4, Lektion 1

Beginn: Mo., 03.02.20, 18:00-19:30 Uhr  
montags und mittwochs (28 UE)

Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z2.50

Kosten: 95,20 €

Belegung: 9-16

HA2162

### Deutsch Mittelstufe 2, Teil 2 Abendkurs

Bettina Pönisch

Berliner Platz 4, Lektion 4

Beginn: Mo., 20.04.20, 18:00-19:30 Uhr  
montags und mittwochs (28 UE)

Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z2.50

Kosten: 95,20 €

Belegung: 9-16

HA2163

### Deutsch Mittelstufe 2 Vormittagskurs 2mal/Woche Teil 1

Traude Bartenbach, Sabine Maidhof

Berliner Platz 4, Lektion 8

Beginn: Mi., 05.02.20, 08:30-11:45 Uhr  
15 Vormittage, mittwochs und donnerstags (60 UE)

Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)

Kosten: 204,00 €

Belegung: 9-16

HA2164

### Deutsch Mittelstufe 2 Vormittagskurs 2mal/Woche Teil 2

Traude Bartenbach

Berliner Platz 4, Lektion 10

Beginn: Mi., 22.04.20, 08:30-11:45 Uhr  
11 Vormittage, mittwochs und donnerstags (44 UE)

Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)

Kosten: 149,60 €

Belegung: 9-16

HA2165

### Deutsch Mittelstufe 2 Vormittagskurs 2mal/Woche Teil 3

Traude Bartenbach

Berliner Platz 4, Lektion 12

Beginn: Mi., 17.06.20, 08:30-11:45 Uhr  
11 Vormittage, mittwochs und donnerstags (44 UE)

Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)

Kosten: 149,60 €

Belegung: 9-16



### Lehrwerk Sprachen

#### Schon gewusst?

Die in den Kursen angegebenen Lehrwerke können nicht im Kurs erworben werden, sondern werden von den Teilnehmenden im Buchhandel besorgt.



HA2166

### Deutsch Mittelstufe 2 Wiederholung Teil 1

Traude Bartenbach, Sabine Maidhof  
Berliner Platz 4, Lektion 4

**Beginn: Mo., 03.02.20, 08:30-11:45 Uhr  
7 Vormittage (28 UE)**

**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)**

**Kosten: 95,20 €**

**Belegung: 9-16**

HA2167

### Deutsch Mittelstufe 2 Wiederholung Teil 2

Traude Bartenbach  
Berliner Platz 4, Lektion 9

**Beginn: Mo., 30.03.20, 08:30-11:45 Uhr  
7 Vormittage (28 UE)**

**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)**

**Kosten: 95,20 €**

**Belegung: 9-16**

HA2168

### Grammatik auffrischen und anwenden Kompaktkurs

Sabine Maidhof

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die die wichtigsten Strukturen der deutschen Grammatik wiederholen, üben und in abwechslungsreichen Kommunikationsanlässen (Dialoge, Rollenspiele, Diskussionen) anwenden wollen.

Angesprochen sind Lernende, die bereits über Deutschkenntnisse auf B1-Niveau verfügen, aber mehr Sicherheit in Bezug auf das spontane Reden erlangen möchten. Der Kurs ist auch geeignet für all diejenigen, die ihre Deutschkenntnisse insgesamt verbessern wollen. Kursende ist 19.03.20.

Das Lehrwerk wird am ersten Tag bekannt gegeben.

**Beginn: Mo., 02.03.2020, 14:00 - 16:15 Uhr  
montags - donnerstags (36 UE), Anmelde-  
schluss: 26.02.2020**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)**

**Kosten: 129,60 €**

**Belegung: 7-12**



#### Die vhsAPP ist aktiv!

iPhone- und Android-Nutzer können über die vhsAPP Details zu den Kursen der vhs FN abrufen und online Kurse buchen. Die vhsAPP kann noch mehr: Sprachkenntnisse testen und mit einem interaktiven Lernbegleiter vertiefen.

Weitere Infos dazu finden Sie unter [www.die-vhs-app.de](http://www.die-vhs-app.de)

HA2169

### Sommerkurs Sicher schreiben können

Sabine Maidhof

Dieser Kurs wendet sich an Lernende auf dem Niveau B1/B2, die gezielt das Schreiben privater und beruflicher Korrespondenzen wie Briefe, Karten, E-Mails, Bewerbungen, Beschwerden etc. üben möchten. Neben der Fertigkeit, einen Brief mit Hilfe von Sprachbausteinen aufzubauen, geht es in diesem Kurs auch darum den Wortschatz zu erweitern, grammatische Strukturen zu festigen und die Rechtschreibung zu verbessern. Wenn Interesse besteht, können wir zwischendurch auch einen Ausflug ins kreative Schreiben unternehmen! Kursende ist 06.08.20.

Das Lehrwerk wird am ersten Tag bekannt gegeben.

**Beginn: Mo., 27.07.2020, 09:00 - 11:15 Uhr  
montags - donnerstags (24 UE), Ferienkurs**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)**

**Kosten: 86,40 €**

**Belegung: 7-12**

HA2170

### Vorbereitung auf die telc B2 Prüfung Kleingruppenkurs am Abend

Michael Sieg

Deutschkenntnisse auf B2-Niveau sind der Schlüssel zur gesellschaftlichen Teilhabe. Sie ermöglichen das Erlernen oder Ausüben eines Ausbildungsberufs, die Teilnahme am politischen, gesellschaftlichen und kulturellen Leben, die Vertiefung sozialer Beziehungen. Wenn Sie diesen Kenntnisstand durch ein Zertifikat nachweisen können, haben Sie einen Qualifikationsnachweis, der Ihnen auf dem in- und ausländischen Arbeitsmarkt Vorteile bringt. Ferner ist es Voraussetzung für die Anerkennung von im Ausland erworbenen Berufsabschlüssen. Dieser Kurs bereitet an Hand von Beispieltests auf die B2-Prüfung von Telc vor. Trainiert werden die verschiedenen Fertigkeiten, die in der Prüfung verlangt werden. Je nach Bedarf kommen auch gezielte Übungen zur Festigung der Grammatik, des Wortschatzes und der Ausdrucksfähigkeit zum Tragen.

**Prüfungstermin (schriftlich und mündlich):  
01.08.20**

**Anmeldeschluss: 18.06.20**

**Beginn: Di., 21.04.20, 19:30-21:00 Uhr  
13 Abende (26 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)**

**Kosten: 125,60 €, inkl. Kopien**

**Belegung: 7-14**



#### Lehrwerk Sprachen

#### Schon gewusst?

Die in den Kursen angegebenen Lehrwerke können nicht im Kurs erworben werden, sondern werden von den Teilnehmenden im Buchhandel besorgt.

#### Niveau C1

HA2180

### Wiederholung und Festigung der Grammatik auf C1/C2-Niveau Intensivkurs am Vormittag, Teil 1

Cordula Hofstätter

Übungsgrammatik für die Oberstufe / Hueber Verlag

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende mit weit fortgeschrittenen Kenntnissen in der deutschen Sprache (Niveaustufe C1). Dabei liegt der Schwerpunkt auf der Übung und Vertiefung ausgewählter Bereiche der deutschen Grammatik, die erfahrungsgemäß besondere Schwierigkeiten bereiten. Grundlage des Kurses bildet das Buch „Übungsgrammatik für die Oberstufe“ aus dem Hueber Verlag.

**Beginn: Di, 04.02.20, 08:30-11:00 Uhr  
15 Vormittage, dienstags und donnerstags  
(45 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)**

**Kosten: 166,50 €**

**Belegung: 9-16**

HA2181

### Wiederholung und Festigung der Grammatik auf C1/C2-Niveau Intensivkurs am Vormittag, Teil 2

Cordula Hofstätter

Übungsgrammatik für die Oberstufe / Hueber Verlag

**Beginn: Di, 21.04.20, 08:30-11:00 Uhr  
11 Vormittage, dienstags und donnerstags  
(33 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)**

**Kosten: 122,10 €**

**Belegung: 9-16**

HA2182

### Wiederholung und Festigung der Grammatik auf C1/C2-Niveau Intensivkurs am Vormittag, Teil 3

Cordula Hofstätter

Übungsgrammatik für die Oberstufe / Hueber Verlag

**Beginn: Di, 16.06.20, 08:30-11:00 Uhr  
12 Vormittage, dienstags und donnerstags  
(36 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)**

**Kosten: 133,20 €**

**Belegung: 9-16**

HA2183  
**Deutsch Mittelstufe 3  
Abendkurs**

Michael Sieg  
Mittelpunkt C1, Lektion 1

Beginn: Do., 06.02.20, 18:00-19:30 Uhr  
15 Abende (30 UE)  
Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)  
Kosten: 111,00 €  
Belegung: 9-16

HA2184  
**Deutsch Mittelstufe 4  
Vormittagskurs**

Cordula Hofstätter  
Mittelpunkt C1, Lektion 3

Beginn: Mi., 05.02.20, 08:30-10:00 Uhr  
15 Termine (30 UE)  
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)  
Kosten: 111,00 €  
Belegung: 9-16

HA2185  
**Deutsch Mittelstufe 5  
Abendkurs**

Bettina Gericke  
Das Lehrwerk wird im Laufe des Kurses  
bekannt gegeben.

Beginn: Di., 04.02.20, 18:00-19:30 Uhr  
15 Abende (30 UE)  
Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)  
Kosten: 111,00 €  
Belegung: 9-16

**Niveau C2**

HA2196  
**Vorbereitung auf das  
Goethe-Zertifikat C2**

Dr. Bettina Kumpfert-Moore  
Erkundungen C2

Das Goethe-Zertifikat C2 ist die anspruchsvollste Prüfung des Goethe-Instituts, die fundierte Kenntnisse der deutschen Sprache sowie das Wissen und Verstehen gesellschaftlicher und kultureller Zusammenhänge verlangt. Inhaber des Zertifikats können es weltweit als Beleg ihrer nahezu muttersprachlichen Deutschkenntnisse verwenden. Es hat internationalen Bekanntheitsgrad und wird weltweit von Arbeitgebern sehr geschätzt.

Die schriftliche Prüfung besteht aus Aufgaben zum Leseverstehen, zum Hörverstehen und zum Schreiben.

Ein Schwerpunkt der mündlichen Prüfung liegt auf der Vorbereitung eines Vortragsthemas.

Teilnehmer des Kurses verpflichten sich nicht für die Anmeldung zur Prüfung. Der Kurs ist auch offen für alle, die ihre guten sprachlichen Fertigkeiten verfeinern und mehr Gewandtheit im mündlichen und schriftlichen Ausdruck erlangen möchten.

Beginn: Mo., 03.02.20, 18:00-19:30 Uhr  
15 Abende (30 UE)  
Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)  
Kosten: 126,00 €  
Belegung: 9-16

**Integrationskurse**

HA2800  
**Integrationskurs allgemein**

Michael Sieg, Dorota Walczynska-Vogel,  
Angela Hirschel  
Modul 5: 10.03.20 - 27.04.20  
Modul 6: 28.04.20 - 18.06.20

Beginn: Di., 10.03.20, 08:30-11:45 Uhr  
25 Vormittage (100 UE)  
Ort: vhs FN, Seminarraum 8 (2. OG)  
Belegung: 12-24

**Neuer Veranstaltungsort**

vhs FN K55  
Max-Grünbeck-Haus,  
Katharinenstr. 55



> Lageplan Nr. 2  
Neuer Veranstaltungsort der  
vhs Friedrichshafen im Max-Grünbeck-  
Haus, Katharinenstr. 55,  
bei Stadtarchiv und Bodenseebibliothek.

HA2800  
**Orientierungskurs**

Michael Sieg, Dorota Walczynska-Vogel,  
Angela Hirschel

Der Orientierungskurs ist der abschließende Teil des Integrationskurses und vermittelt Grundkenntnisse über den deutschen Staat. Wesentliche Themen sind die deutsche Rechtsordnung, Geschichte, Kultur und Werte.

Der Kurs wird mit dem Test „Leben in Deutschland“ abgeschlossen.

Der Test „Leben in Deutschland“ (LiD):  
29.07.20

Anmeldeschluss: 29.06.20  
Beginn: Mo., 22.06.20, 08:30-11:45 Uhr  
25 Vormittage (100 UE)  
Ort: vhs FN, Seminarraum 8 (2. OG)  
Belegung: 12-24

HA2802  
**Integrationskurs allgemein**

Michael Sieg, Antoaneta Smilevska  
Modul 5: 10.03.20 - 27.04.20  
Modul 6: 28.04.20 - 18.06.20

Beginn: Di., 10.03.20, 14:00-17:15 Uhr  
25 Nachmittage (100 UE)  
Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)  
Belegung: 12-24

HA2802  
**Orientierungskurs am Nachmittag**

Michael Sieg, Antoaneta Smilevska  
Der Orientierungskurs ist der abschließende Teil des Integrationskurses und vermittelt Grundkenntnisse über den deutschen Staat. Wesentliche Themen sind die deutsche Rechtsordnung, Geschichte, Kultur und Werte.  
Der Kurs wird mit dem Test „Leben in Deutschland“ abgeschlossen.  
Der Test „Leben in Deutschland“ (LiD):  
29.07.20

Anmeldeschluss: 29.06.20  
Beginn: Mo., 22.06.20, 14:00-17:15 Uhr  
25 Nachmittage (100 UE)  
Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)  
Belegung: 12-24

HA2804  
**Integrationskurs allgemein**

Helene Isberner,  
Isolde Kunzmann-Landolt, Lana Barth  
Modul 1: 03.02.20 - 17.03.20  
Modul 2: 18.03.20 - 06.05.20  
Modul 3: 07.05.20 - 26.06.20  
Modul 4: 29.06.20 - 31.07.20

Beginn: Mo., 03.02.20, 08:30-11:45 Uhr  
25 Vormittage (100 UE)  
Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)  
Belegung: 12-22

HA2805  
**Integrationskurs mit Alphabetisierung am Vormittag, (300 U'Std.)**

Helene Isberner, Michael Sieg,  
Isolde Kunzmann-Landolt  
Wiederholung 1: 03.02.20 - 17.03.20  
Wiederholung 2: 18.03.20 - 06.05.20  
Wiederholung 3: 07.05.20 - 26.06.20

Beginn: Mo., 03.02.20, 08:30-11:45 Uhr  
25 Vormittage (100 UE)  
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)  
Kosten: Eintritt frei  
Belegung: 12-16



**Keine Online-  
anmeldung möglich!**

Anmeldung und Beratung nur persönlich im Servicebüro der vhs Friedrichshafen möglich.  
Bitte vereinbaren Sie einen Termin:  
T: 07541/203 34 34

HA2806

### Integrationskurs mit Alphabetisierung am Vormittag

Lana Barth, Helene Isberner

Modul 1: 03.02.20 - 17.03.20

Modul 2: 18.03.20 - 06.05.20

Modul 3: 07.05.20 - 26.06.20

Modul 4: 29.06.20 - 31.07.20

**Beginn: Mo., 03.02.20, 08:30-11:45 Uhr**

**25 Vormittage (100 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)**

**Belegung: 12-16**

HA2807

### Integrationskurs allgemein

Bettina Gericke

Modul 1: 03.02.20 - 17.03.20

Modul 2: 18.03.20 - 06.05.20

Modul 3: 07.05.20 - 26.06.20

Modul 4: 29.06.20 - 31.07.20

**Beginn: Mo., 03.02.20, 08:30-11:45 Uhr**

**25 Vormittage (100 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)**

**Belegung: 12-22**

HA2830

### Orientierungskurs am Abend

Tatiana Aselborn, Martina Angele

Der Orientierungskurs ist der abschließende Teil des Integrationskurses und vermittelt Grundkenntnisse über den deutschen Staat. Wesentliche Themen sind die deutsche Rechtsordnung, Geschichte, Kultur und Werte.

Der Kurs wird mit dem Test „Leben in Deutschland“ abgeschlossen.

Der Test „Leben ind Deutschland“ (LiD): 30.04.20

Anmeldeschluss: 30.03.20

**Beginn: Mo., 10.02.20, 18:15-21:30 Uhr**

**25 Abende (100 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 8 (2. OG)**

**Belegung: 12-23**

### Berufsbezogene Deutschsprach- förderung (DeuFöV)

HA2840

### Berufsbezogenes Deutsch B2 (DeuFöV)

Vormittagskurs, 5mal/Woche

Bettina Gericke, Carmen Wicker-Fuß

Der Kurs wird aus Mitteln des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge gefördert.

Prüfungstermin (schriftlich und mündlich):

01.08.2020

Anmeldeschluss: 18.06.20

**Beginn: Mo., 24.02.20, 08:30-11:45 Uhr**

**100 Vormittage (400 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)**

**Belegung: 7-22**



© Adpic

### Englisch

HA2200

### Online-Einstufungstest Englisch

An der vhs Friedrichshafen wird ein kostenloser Online-Einstufungstest für die Sprache Englisch angeboten. Gehen Sie auf die Internetseite [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de). Unter dem Menü „Prüfungen“ finden Sie den Link zum Online-Einstufungstest für Englisch. Der Einstufungstest wird vom Hueber Verlag kostenlos angeboten. Nach dem Test bekommen Sie eine Empfehlung, welches Kursniveau zu Ihnen passt. Haben Sie noch Fragen oder finden Sie den richtigen Kurs im Programmheft nicht, dann rufen Sie gerne an und vereinbaren Sie eine persönliche Beratung. Link zu den Einstufungstests: <https://www.vhs-fn.de/pruefung/online-einstufungstest-fuer-sprachen/> Onlinetest jederzeit bequem von zu Hause aus möglich.

### Niveau A1

HA2201

### Englisch Grundstufe 1

Marianna Theodorou

Next starter A1, aktualisierte Ausgabe, Unit 1 Englisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

**Beginn: Do., 06.02.20, 18:30-20:00 Uhr**

**15 Abende (30 UE)**

**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.210**

**Kosten: 96,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich**

**Belegung: 9-16**

HA2202

### Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Cornelia Ellem

Easy English A 1.1, Unit 13

Der Wortschatz und die Inhalte des Lehrwerkes werden eingeübt und durch Wiederholungen vertieft. In kleinen Rollenspielen werden die wichtigsten Alltagssituationen eingeübt. Es werden alle Fertigkeiten geübt: Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben. Dennoch steht das Kommunikative im Vordergrund.

**Beginn: Mo., 03.02.20, 17:30-19:00 Uhr**

**15 Abende (30 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)**

**Kosten: 96,00 €**

**Belegung: 9-16**



### Lehrwerk Sprachen

#### Schon gewusst?

Die in den Kursen angegebenen Lehrwerke können nicht im Kurs erworben werden, sondern werden von den Teilnehmenden im Buchhandel besorgt.

HA2203

### Englisch Grundstufe 2

Cornelia Ellem

Next A1, aktualisierte Ausgabe, Unit 3 Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Der Wortschatz und die Inhalte des Lehrwerkes werden eingeübt und durch Wiederholungen vertieft. In kleinen Rollenspielen werden die wichtigsten Alltagssituationen eingeübt. Es werden alle Fertigkeiten geübt: Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben. Dennoch steht das Kommunikative im Vordergrund.

**Beginn: Di., 04.02.20, 17:30-19:00 Uhr**

**15 Abende (30 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)**

**Kosten: 96,00 €**

**Belegung: 9-16**



### Ehrenamtsbonus

#### Stammtischparolen gekonnt kontern

05.03.2020 / 18:00-21:00 > HA1107

#### Interkulturelle Kommunikation

20.03.2020 / 18:00-21:00 > HA1110

#### Presseseminar - Wie kommt mein Text in die Zeitung?

25.03.2020 / 18:30-21:30 > HA1111

#### Englisch Grundstufe 1

06.02.2020 / 18:30-20:00 > HA2201

#### Arabisch Grundstufe 1 - Kleingruppe

04.02.2020 / 18:00-19:30 > HA2701

#### Computer-Einführungskurs „6oplus“

07.02.2020 / 09:30-11:45 > HA3709M

#### Computer-Auffrischungskurs „6oplus“

23.04.2020 / 09:30-11:45 > HA3710M

#### Richtige und effektive Datensicherung für kleine und mittlere Unternehmen

25.06.2020 / 18:30-21:30 > HA3718M

#### Word 2016 Grundlagen

30.03.2020 / 18:00-21:30 > HA3720M

#### Excel 2016 Grundlagen

6.03.2020 / 18:00-21:30 > HA3722M

#### PowerPoint 2016 Grundlagen

09.03.2020 / 18:30-21:30 > HA3725M

#### Digitale Bildbearbeitung mit GIMP – Grundkurs

07.07.2020 / 18:30-21:30 > HA3745M





## Niveau B1

### HA2240 Brush up your Grammar 2 Kleingruppe



Dorothee Turner

You want to communicate in English, but sometimes you are uncertain in using the correct sentence structure. Then join this course! We will refresh important grammar aspects as pronouns, gerund, passive voice, if-clauses and indirect speech combined with diverse and interesting conversation exercises. In this way you will enlarge your speaking skills.

**Beginn: Di., 04.02.20, 20:00-21:30 Uhr**

**12 Abende (24 UE)**

**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.34**

**Kosten: 88,80 €, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 7-12**

### HA2241 Englisch Mittelstufe 3

Dorothee Turner

Next B1/1, Unit 9

**Beginn: Do., 06.02.20, 18:30-20:00 Uhr**

**15 Abende (30 UE)**

**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.360**

**Kosten: 96,00 €**

**Belegung: 9-16**

### HA2242 Englisch für Senioren Konversationskurs

Sylvia Reck

Headway B1/1 und andere Texte für eine einfache Konversation

Sie sind 65plus und haben jetzt Zeit und Lust, Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen bzw. zu vertiefen? Und das in einer Gruppe reizender Seniorinnen und Senioren? Und dazu noch lernerfreundlich am vorgerückten Nachmittag? Dann kommen Sie zu uns! Herzlich willkommen!

**Beginn: Mo., 10.02.20, 16:00-17:30 Uhr**

**15 Nachmittage (30 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)**

**Kosten: 96,00 €**

**Belegung: 9-16**



**Kontakt Daten  
Mobilnummer**

#### Schon gewusst?

Die vhs FN und die Kursleitenden möchten Sie bei Kursänderung oder -absagen rechtzeitig informieren können. Das geschieht am besten per SMS, E-Mail oder Mobiltelefon. Daher bitten wir bei der Anmeldung um diese Kontaktdaten.

### HA2204 Englisch Grundstufe 2

Christina Schepkowski

Next A1, aktualisierte Ausgabe, Unit 3  
Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

**Beginn: Mi., 05.02.20, 19:45-21:15 Uhr**

**15 Abende (30 UE)**

**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.360**

**Kosten: 96,00 €**

**Belegung: 9-16**

### HA2205 Englisch Grundstufe 4

Christina Schepkowski

Next A1, Unit 8

**Beginn: Mi., 05.02.20, 18:15-19:45 Uhr**

**15 Abende (30 UE)**

**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.360**

**Kosten: 96,00 €**

**Belegung: 9-16**

### HA2206 Sprachliche Fitness erhalten Sprachjogging Englisch auf A1/A2-Niveau Kleingruppenkurs am Abend

Ulrike Müller von Kralik

Dieser Kurs wiederholt und festigt in vielfältigen Übungen Wortschatz und Grammatik auf dem Niveau A1/A2. In abwechslungsreichen und kommunikativen Übungen fließt die Grammatik mit ein. Das freie Reden steht dabei im Vordergrund. Das Übungsmaterial ist lehrwerksunabhängig. Angesprochen sind Englischlernende am Übergang von A1- zu A2-Niveau, die die lange Sommerpause verkürzen wollen sowie alle, die ihre Englischkenntnisse reaktivieren und mehr Sicherheit in den Grundlagen der englischen Sprache erwerben möchten. Denn eine solide Basis ist die beste Voraussetzung für den weiteren Lernweg.

**Beginn: Mi., 24.06.20, 18:00-19:30 Uhr**

**4 Termine (8 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)**

**Kosten: 32,60 €, inkl. Kopien**

**Belegung: 7-12**

## Niveau A2

### HA2220 Englisch Grundstufe 5

Sylvia Reck

Next A2/1, Unit 4

**Beginn: Mo., 10.02.20, 17:45-19:15 Uhr**

**15 Abende (30 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)**

**Kosten: 96,00 €**

**Belegung: 9-16**

### HA2221 Englisch Grundstufe 6

Cornelia Ellem

Next A2/1, Unit 6

**Beginn: Mi., 12.02.20, 18:30-20:00 Uhr**

**15 Abende (30 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)**

**Kosten: 96,00 €**

**Belegung: 9-16**

### HA2222 Englisch Wiederanfänger 2

Kim Beck

Next A2/2, Unit 6

Dieser Kurs wiederholt Wortschatz und Grammatik von Anfang an, jedoch schneller und eingebettet in umfassenderen Texten und Dialogen als dies in richtigen Anfängerkursen der Fall ist. Teilnehmer sollten Vorkenntnisse von ca. 4-5 Jahren Englischunterricht mitbringen.

**Beginn: Di., 04.02.20, 18:30-20:00 Uhr**

**15 Abende (30 UE)**

**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 02.360**

**Kosten: 96,00 €**

**Belegung: 9-16**



## Bildung verschenken

Verschenken Sie Kurse aus dem Angebot der vhs Friedrichshafen. Geschenkgutscheine erhalten Sie im Servicebüro.

HA2243

### English in the Afternoon

Kim Beck

Next B1/2, Unit 6

We use Next B1/2 as a basis but also have lively conversations based on the topics in the book.

Der Kurs findet alle 2 Wochen nachmittags (15:30-18:30 Uhr) statt und ist offen für alle, denen dieser zeitliche Rhythmus entgegen kommt.

**Beginn: Mo., 03.02.20, 15:30-18:30 Uhr**  
7 Termine (28 UE)

**Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)**

**Kosten: 89,60 €, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich**  
**Belegung: 9-16**



### Fachkursförderung in der vhs-FN

Das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg unterstützt berufliche Anpassungsfortbildungen aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds. Dies gilt für von der Förderstelle anerkannte Fachkurse. Je nach Alter ist ein Zuschusssatz von 30% bzw. 50% möglich. Für Teilnehmende ohne Berufsabschluss liegt dieser altersunabhängig in Höhe von 70%.

Sie erhalten diesen Zuschuss, wenn Sie als Berufstätige oder Berufstätiger in Baden-Württemberg wohnhaft oder beschäftigt sind. Darüber hinaus müssen Sie eine der folgenden Voraussetzungen erfüllen:

- Sie sind in einem Betrieb beschäftigt, aber nicht bei Bund, Land oder einer kommunalen Gebietskörperschaft.
- Sie sind Unternehmer/in oder Freiberufler/in.
- Sie sind Existenzgründer/in oder gründungswillig.
- Sie sind Wiedereinsteiger/in (nach Arbeitslosigkeit, Familienphase o. Ä.).

Für die mit den **gekennzeichneten Kurse hat die vhs Friedrichshafen diese Unterstützung beantragt. Fragen Sie nach.**

**Ihre Ansprechpartnerin: Babette Reitz,**  
**T: 07541/203 3408, reitz@vhs-fn.de**



Unterstützt durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg und aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.

HA2244

### Small Talk in English vormittags

Cornelia Ellem

Let's talk about different topics mainly based on Spotlight magazine.

**Beginn: Di., 04.02.20, 08:30-10:00 Uhr**  
15 Vormittage (30 UE)

**Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)**

**Kosten: 96,00 €**

**Belegung: 9-16**

HA2245

### Keep fit in English An English Conversation Course

Gabriele Glocker

There are so many interesting topics to talk about - and there are nice people to meet: Starting from a variety of lead-in tasks we will focus on speaking activities. Of course we will deal with some topic-related vocabulary and useful grammar, too. Come and join us and keep fit in English!

**Beginn: Di., 04.02.20, 18:30-20:00 Uhr**  
15 Abende (30 UE)

**Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)**

**Kosten: 98,00 €, inkl. Kopien**

**Belegung: 9-16**

HA2246

### English Refresher Course 6

Dorothee Turner

Next B1/2, Unit 8

Teilnehmer sollten Vorkenntnisse von ca. 6-7 Jahren Englischunterricht mitbringen.

**Beginn: Mi., 05.02.20, 18:30-20:00 Uhr**  
15 Abende (30 UE)

**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.35**

**Kosten: 96,00 €, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 9-16**



### Lehrwerk Sprachen

#### Schon gewusst?

Die in den Kursen angegebenen Lehrwerke können nicht im Kurs erworben werden, sondern werden von den Teilnehmenden im Buchhandel besorgt.

### Yoga-Workshop in englischer Sprache

Through the yoga, we become more relaxed and therefore can learn more easily. What a good time it is after the yoga to learn some new vocabulary for a health-related topic and practice English together in a relaxed atmosphere. Yoga lesson (no English necessary). For further information please see course HA5285.

HA5285

### Spring cleaning. Practise Yoga and learn English

Debbie Jane Haller-Clarke

Spring is coming. The time where the flowers and trees are blossoming, our spirits awaken and our ideas spring forth. With the energy of this season, we have the opportunity to do some internal spring cleaning, to let go of the things which prevent us from growing. That's where yoga comes into play! Get to know the yoga breathing, stretching and meditative exercises which intensify the cleaning process and help you to utilize your full energy potential.

The yoga classes are in English. Because yoga is very visual, you don't have to understand everything. Just looking at the teacher and the rest of the class and hearing the words at the same time will help you learn by doing. Just as the native speakers learn.

**Beginn: Sa., 07.03.20, 09:00-13:00 Uhr**  
1 Termin (5 UE)

**Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)**

**Kosten: 29,50 €**

**Belegung: 6-12**

### Malkurs in englischer Sprache

HA4217

### MSA Melbourne Studio of Art meets VHS Friedrichshafen Introduction to Drawing and Painting with MSA tutor Roman Schöni

Roman Schöni, freischaffender Künstler, Kunstlehrer

This MSA course is designed for beginner students who want to learn the very basics of drawing and painting techniques in an intuitive environment. While gaining an understanding of colour, composition, perspective and technique, this class also delves into a psychological realm of what drives humans towards the need to express the self through imagery.

This course is perfect for beginners who wish to discover their connection to visual expression and is a gentle and joyful introduction to art making.

Taught by the highly regarded Swiss abstraction artist and MSA tutor Roman Schöni, who loves thinking outside of the box. Roman offers ideas and methods that include traditional art techniques and contemporary processes to help students develop a rounded and holistic set of creative skills. For further information please see course HA4217.

**Material:** Acrylic paint, brushes, drawing material, drawing paper A3, universal paper roll, canvas

**Beginn: Fr., 07.02.20, 10:00-13:00 Uhr**  
7 Termine (28 UE)

**Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)**

**Kosten: 170,80 €**

**Belegung: 6-10**

## Niveau B2

HA2260

### Willkommen to KEY!

Wilma Menzies Sommer

Key B2/1, Unit 3

Beginn: Mi., 05.02.20, 18:15-19:45 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1. OG)

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-16

HA2261

### Englisch für Senioren Mittelstufe 10

Dagmar Baus

In Conversation II, Topic 3  
sowie Wiederholung grammatikalischer  
Themen nach Wunsch.

Beginn: Di., 04.02.20, 10:10-11:40 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-16

HA2262

### Englisch für Senioren Welcome to Easy Conversation

Dagmar Baus

In Conversation II, Topic 4  
Practise and improve your English while  
talking about various topics of every day life  
based on „In Conversation II“.

Beginn: Do., 06.02.20, 10:10-11:40 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-16

HA2263

### Early Morning - Easy Conversation

Anne Kuypers

In Conversation B2/C1, Topic 3

Beginn: Do., 06.02.20, 08:30-10:00 Uhr

15 Termine (30 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-16

HA2264

### English Conversation in the Morning

Kim Beck

Have you got some free time on Monday  
morning? Would you like to talk about all  
kinds of things to all kinds of people? Does  
your knowledge of English grammar some-  
times let you down? Then this is the course  
for you!  
Using articles from Spotlight, newspapers  
and other sources, we have lively conversati-  
ons in everyday English, on topics of interest  
to everyone.

Beginn: Mo., 03.02.20, 10:00-11:30 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-16

HA2265

### Morning Conversation

Anne Kuypers

In this mixed ability group we try to express  
ourselves in English only, sharing experien-  
ces and opinions. 10-20 minutes per session  
are spent on key language points.

Beginn: Do., 13.02.20, 10:15-11:45 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-16

HA2266

### Modern Talking for Early Birds

Andrea Veit

If you want to discuss current topics

- if you want to read varied texts
- if you want to refresh your grammar and  
enlarge your vocabulary
- if you want to learn and laugh - join us!

Beginn: Mo., 03.02.20, 09:30-11:00 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-16

## Cambridge-Prüfungen

### Prüfungsvorbereitende Kurse und Prüfungen

Die Sprachenschule der vhs Friedrichshafen  
bietet folgende prüfungsvorbereitende  
Kurse an:

- Deutsch Test für Zuwanderer  
(DTZ) A2/B1
- Telc, B2
- Goethe-Zertifikat
- Cambridge Business English Certificates

Informationen zu den Vorbereitungs-  
kursen finden Sie unter der jeweiligen  
Fremdsprache.

Folgende Prüfung kann an der vhs FN  
abgelegt werden:

- Einbürgerungstest: 06.05.20, 16:00 Uhr  
Anmeldeschluss: 01.04.20, 12:00 Uhr

Bitte beachten Sie, dass es für alle Prüfungen  
einen Anmeldeschluss ca. 6 Wochen  
vor dem Prüfungstermin gibt.

HA2267

### Cambridge-Prüfungen Einstufungsberatung und Online- Einstufungstest

Wenn Sie sich nicht sicher sind, welche der  
Prüfungen und der prüfungsvorbereitenden  
Kurse für Sie in Frage kommen, sollten Sie die  
Möglichkeit der individuellen Einstufungs-  
beratung nutzen. Mit einem speziell für die  
Cambridge-Prüfungen konzipierten Test  
können wir Ihnen eine Empfehlung geben.  
Für den Test wird ein Kostenbeitrag von 2 €  
erhoben.

Wir bieten außerdem ein kostenloser Online-  
Einstufungstest für die Cambridge Prüfungen  
(BEC). Gehen Sie auf die Internetseite  
www.vhs-fn.de. Unter dem Menü „Prüfun-  
gen“ finden Sie den Link zum Online-Einstu-  
fungstest für Business English.

Der Einstufungstest wird vom „Cambridge  
English Language Assessment“ kostenlos an-  
geboten. Nach dem Test bekommen Sie eine  
Empfehlung, welches Kursniveau zu Ihnen  
passt. Haben Sie noch Fragen oder finden Sie  
den richtigen Kurs im Programmheft nicht,  
dann rufen Sie gerne an und vereinbaren Sie  
eine persönliche Beratung.

**Bitte vereinbaren Sie einen Beratungstermin:  
Fachbereichsleiterin Frau Faneli,  
T: 07541/203 3407.**

HA2268

### Cambridge Business English Certificate BEC Preliminary B1 Prüfungsvorbereitung

Marlon Brown

Das Lehrbuch wird im Unterricht bekannt  
gegeben.

Der Kurs bereitet in zwei bis drei Semestern  
auf die BEC Preliminary-Prüfung vor, die  
erste Stufe der BEC-Suite. Ziel des Kurses ist  
es, berufliche Tätigkeiten, Arbeitsabläufe,  
Unternehmen, Produkte und Dienstleistun-  
gen auf einfachem Niveau beschreiben zu  
können. Die Teilnehmenden lernen, sich in  
Situationen mit ausländischen Geschäfts-  
partnern auszudrücken, sei es am Telefon  
oder im persönlichen Gespräch. Auch die  
schriftliche Kommunikation (E-Mails und  
einfache Geschäftsbriefe) wird abgedeckt.  
Das Prüfungsniveau ist vergleichbar mit dem  
Niveau der Mittleren Reife. Teilnehmer soll-  
ten Vorkenntnisse von ca. 5-6 Jahren Schul-  
englisch mitbringen. Die Teilnahme am Kurs  
verpflichtet nicht zur Prüfungsanmeldung.  
Weitere Informationen siehe HA2267.  
Prüfungstermine und Anmeldeschluss siehe  
www.cambridgeenglish-bw.de

Beginn: Di., 04.02.20, 19:30-21:00 Uhr  
12 Abende (24 UE)

Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z1.49  
Kosten: 245,00 €, inkl. Kopien, (inkl. Teil-  
nahmebescheinigung), Zuschuss von 30 %  
bis 70 % durch Fachkursförderung möglich  
Belegung: 3-6





HA2269

### Cambridge Business English Certificate BEC, Vantage B2 Prüfungsvorbereitung



Marlon Brown

The title of the book will be given in class. This course prepares participants for the BEC Vantage Certificate in two or three semesters. Dealing with job-oriented texts and situations, the topics covered include business tasks, the workplace and company-customer-relations, business travel, describing products and services, etc.. General language skills and grammar aspects will be revised. Participants should have intermediate language skills at a level between „Mittlere Reife“ and „Abitur“. Taking the exam is strictly optional. The course is also open to anyone wishing to improve their Business English. Newcomers are welcome.

For further information look at HA2267. Prüfungstermine und Anmeldeschluss siehe [www.cambridgeenglish-bw.de](http://www.cambridgeenglish-bw.de)

**Beginn: Do., 06.02.20, 18:00-19:30 Uhr**  
**12 Abende (24 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)**  
**Kosten: 245,00 €, inkl. Kopien, (inkl. Teilnahmebescheinigung), Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich**  
**Belegung: 3-6**

#### Niveau C1

HA2270

### Cambridge Business English Certificate BEC Higher C1 Prüfungsvorbereitung



Marlon Brown

The title of the book will be given in class. This course prepares participants for the BEC-Higher examination. The topics dealt with are similar to those of the BEC-Vantage, but require a greater range of linguistic knowledge and skill. Participants will practice how to handle a variety of routine and non-routine professional situations between themselves and work colleagues, and also customers. Some of these include justifying decisions, making and refusing offers, explaining company performance and products, etc. For further information look at HA2267. Participants are required to have upper-intermediate language skills, or the equivalent Abitur level ability.

Prüfungstermine und Anmeldeschluss siehe [www.cambridgeesol-bw.de](http://www.cambridgeesol-bw.de)

**Beginn: Do., 06.02.20, 19:30-21:00 Uhr**  
**12 Abende (24 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)**  
**Kosten: 245,00 €, inkl. Kopien, (inkl. Teilnahmebescheinigung), Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich**  
**Belegung: 3-6**

HA2280

### English Conversation and More

Andrea Veit

This is a course for learners who want to practice all their English skills, talking and reading as well as a little bit of grammar. In an unstressed atmosphere we will read interesting articles, discuss current topics and we'll also watch topic related videos and enlarge our vocabulary with typical English everyday situations and idioms.

**Beginn: Mi., 05.02.20, 18:30-20:00 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**

**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.36**  
**Kosten: 96,00 €**  
**Belegung: 9-16**



#### Bildung verschenken

Verschenken Sie Kurse aus dem Angebot der vhs Friedrichshafen. Geschenkgutscheine erhalten Sie im Servicebüro.

#### Vorbereitung Cambridge-Prüfungen

Die vhs-Sprachenschule bietet die prüfungsvorbereitenden Kurse für Englischprüfungen der University of Cambridge an. Die Prüfungen können bei einem der 12 Prüfungszentren abgelegt werden.

Weitere Infos dazu stehen im Internet unter [www.cambridgeenglish-bw.de](http://www.cambridgeenglish-bw.de).

Mit dem Zertifikat belegen die Inhaber, dass sie aktuelle und anwendungsorientierte Englischkenntnisse haben. Die Cambridge-Prüfungen haben weltweit ein sehr gutes Renommee. Bei vielen international arbeitenden Firmen ist die Vorlage eines Cambridge-Zertifikats ein Kriterium bei der Bewerberauswahl.

Bei den berufsorientierten Prüfungen (BEC) gibt es drei verschiedene Niveaus. Die Themen sind bei allen drei Prüfungen ähnlich, mit ansteigendem Niveau werden jedoch immer komplexere Strukturen, ein ausgefeilteres Vokabular, mehr Gewandtheit und Spontantität auch in weniger alltäglichen Situationen am Arbeitsplatz verlangt:

**BEC Higher** ist das höchste Niveau der BEC-Suite. Es liegt auf C1-Niveau und verlangt sehr gute Englischkenntnisse.

**BEC Vantage** liegt in etwa auf Abiturniveau bzw. B2-Niveau auf der Skala des Europäischen Referenzrahmens.

**BEC Preliminary** liegt ungefähr auf dem Niveau der Mittleren Reife. Auf der Skala des Europäischen Referenzrahmens hat die Prüfung B1-Niveau.

**BEC**  
Higher

**BEC**  
Vantage

**BEC**  
Preliminary

#### Englisch für spezielle Anwendungen

#### Englisch für den Beruf



HA3401

### Telephoning (A2/B1) Kompaktes Sprachtraining am Samstag

Marlon Brown

Das Telefonieren auf Englisch fällt vielen schwer. Die richtigen Formulierungen helfen Ihnen, sich auf ein englisches Telefonat vorzubereiten. Dieser Kompaktkurs gibt Ihnen die sprachliche Sicherheit, um Telefonate am Arbeitsplatz mit mehr Gelassenheit zu führen. Folgende Situationen werden im Kurs trainiert: Annahme und Verbinden von Gesprächen, Hinterlassen von Nachrichten, Terminvereinbarungen. Lehrmaterial wird im Kurs besprochen.

**Beginn: Sa., 07.03.20, 09:00-12:15 Uhr**  
**Sa., 14.03.20, 09:00-12:15 Uhr**  
**Sa., 21.03.20, 09:00-12:15 Uhr**  
**Sa., 28.03.20, 09:00-12:15 Uhr**

**4 Termine (16 UE), Anmeldeschluss: 02.03.2020**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)**  
**Kosten: 95,60 €, inkl. Kopien, inkl. Teilnahmebescheinigung, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich**  
**Belegung: 7-12**

HA3402

### Englisch für Beruf und Alltag A2 Kleingruppenkurs



Marlon Brown

Market Leader, Elementary In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, Ihre allgemeinen sprachlichen Englischkenntnisse zu wiederholen und in berufsorientierter Richtung auszubauen. Situationen und Themen des Lehrwerks sind der Berufswelt entnommen. Sie stellen den Rahmen, um die Grundlagen der englischen Grammatik, allgemeinsprachlichen Wortschatz und berufsspezifisches Vokabular zu trainieren. Dabei liegt ein Schwerpunkt auf den kommunikativen Fertigkeiten wie telefonieren, writing emails, Produkte beschreiben, Präsentationen, small talk. Der Kurs liegt auf A2-Niveau.

**Beginn: Di., 04.02.20, 18:00-19:30 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**

**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z1.49**  
**Kosten: 112,00 €, inkl. Kopien, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich**  
**Belegung: 7-12**

## Fachkursförderung in der vhs-FN

Das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg unterstützt berufliche Anpassungsfortbildungen aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds. Dies gilt für von der Förderstelle anerkannte Fachkurse. Je nach Alter ist ein Zuschussatz von 30 % bzw. 50 % möglich. Für Teilnehmende ohne Berufsabschluss liegt dieser altersunabhängig in Höhe von 70 %.

Sie erhalten diesen Zuschuss, wenn Sie als Berufstätige oder Berufstätiger in Baden-Württemberg wohnhaft oder beschäftigt sind. Darüber hinaus müssen Sie eine der folgenden Voraussetzungen erfüllen:

- Sie sind in einem Betrieb beschäftigt, aber nicht bei Bund, Land oder einer kommunalen Gebietskörperschaft.
- Sie sind Unternehmer/in oder Freiberufler/in.
- Sie sind Existenzgründer/in oder gründungswillig.
- Sie sind Wiedereinsteiger/in (nach Arbeitslosigkeit, Familienphase o. Ä.).

Für die mit den  **Chancen fördern** gekennzeichneten Kurse hat die vhs Friedrichshafen diese Unterstützung beantragt. Fragen Sie nach.

Ihre Ansprechpartnerin: **Babette Reitz**,  
T: 07541/203 3408, reitz@vhs-fn.de

 **Chancen fördern**  
EUROPÄISCHER SOZIALFONDS  
IN BADEN-WÜRTTEMBERG

 **EUROPÄISCHE UNION**

Unterstützt durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg und aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.

### HA3403 Englisch für Beruf und Alltag B1 Kleingruppenkurs

Dorothee Turner

Upper Intermediate You intend to gain more confidence in using English as a business language, then this course is suitable for you! Embedded in interesting topics and working with material from authentic sources such as 'The Financial Times' you will practise and improve your skills in the fields of telephoning, e-mail writing, giving presentations, participating in discussions and negotiating

**Beginn: Fr., 07.02.20, 18:00-19:30 Uhr**

**15 Abende (30 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)**

**Kosten: 111,00 €, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 7-12**



Chancen fördern  
EUROPÄISCHER SOZIALFONDS  
IN BADEN-WÜRTTEMBERG

### HA3405 Business English B1 for Meetings and Presentations Kompaktes Sprachtraining

Marlon Brown

These intensive sessions cover English for managing meetings with phrases and vocabulary for presentations and grammar review. Speaking-focused training designed to give you the skills and knowledge to use English more confidently.

**Beginn: Do., 18.06.20, 19:30-21:00 Uhr**

**Do., 25.06.20, 19:30-21:00 Uhr**

**Do., 02.07.20, 19:30-21:00 Uhr**

**Do., 09.07.20, 19:30-21:00 Uhr**

**4 Termine (8 UE), Anmeldeschluss:**

**15.06.2020**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)**

**Kosten: 48,80 €, inkl. Kopien, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 7-12**



Chancen fördern  
EUROPÄISCHER SOZIALFONDS  
IN BADEN-WÜRTTEMBERG

### HA3404 Business English B1 for Work, Socializing and Travel Kompaktes Sprachtraining

Marlon Brown

Learn and train the English communication skills needed for today's global business world. Emailing, telephoning, and socializing will be instructed by a native trainer with experience and knowledge gained from working with German companies of all sizes and industries. You will improve your grammar, vocabulary, and learn phrases that will help you to write/speak/meet with more confidence.

**Beginn: Do., 18.06.20, 18:00-19:30 Uhr**

**Do., 25.06.20, 18:00-19:30 Uhr**

**Do., 02.07.20, 18:00-19:30 Uhr**

**Do., 09.07.20, 18:00-19:30 Uhr**

**4 Termine (8 UE), Anmeldeschluss:**

**15.06.2020**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)**

**Kosten: 48,80 €, inkl. Kopien, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 7-12**



Chancen fördern  
EUROPÄISCHER SOZIALFONDS  
IN BADEN-WÜRTTEMBERG



© Adpic

## Fit für die Schule

### HA3513 Abi Training Englisch Kommunikationsprüfung in den Ferien

Martina Angele

The training course will support participants on their way to Abitur so that they can confidently meet the requirements as set by this special type of oral exam. They will practise verbal and non-verbal means of communication, monologues as well as dialogues.

The wide range of topics revised includes a variety of aspects relevant to both types of Abitur (Allgemeinbildendes / Berufliches Gymnasium) and both parts of the exam, written as well as oral.

**Beginn: Mo., 24.02.20, 13:00-16:00 Uhr**

**Di., 25.02.20, 13:00-16:00 Uhr**

**Mi., 26.02.20, 13:00-16:00 Uhr**

**Do., 27.02.20, 13:00-16:00 Uhr**

**Fr., 28.02.20, 13:00-16:00 Uhr**

**5 Termine (20 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)**

**Gebühren: 73,00 €, inkl. Kopien**

**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**

**Belegung: 8-16**

### HA3514 Abi Training Englisch - Schriftliche Prüfung

Martina Angele

Der Kurs richtet sich an angehende Abiturienten der allgemeinbildenden sowie der beruflichen Gymnasien: Wiederholt werden die wesentlichen Abitur-relevanten Themen der Landeskunde USA/GB sowie Problem Bereiche der Grammatik. Im Mittelpunkt stehen die verschiedenen Aufgaben Typen der schriftlichen Prüfung, vor allem das Composition Writing.

**Beginn: Mo., 06.04.20, 13:00-16:00 Uhr**

**Di., 07.04.20, 13:00-16:00 Uhr**

**Mi., 08.04.20, 13:00-16:00 Uhr**

**Do., 09.04.20, 13:00-16:00 Uhr**

**Di., 14.04.20, 13:00-16:00 Uhr**

**Mi., 15.04.20, 13:00-16:00 Uhr**

**Do., 16.04.20, 13:00-16:00 Uhr**

**Fr., 17.04.20, 13:00-16:00 Uhr**

**8 Termine (32 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)**

**Gebühren: 115,00 €, inkl. Kopien**

**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**

**Belegung: 8-16**



## Lehrwerk Sprachen

### Schon gewusst?

Die in den Kursen angegebenen Lehrwerke können nicht im Kurs erworben werden, sondern werden von den Teilnehmenden im Buchhandel besorgt.

## Französisch

HA2300

### Online-Einstufungstest Französisch

An der vhs Friedrichshafen wird ein kostenloser Online-Einstufungstest für die Sprache Französisch angeboten. Gehen Sie auf die Internetseite [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de). Unter dem Menü „Prüfungen“ finden Sie den Link zum Online-Einstufungstest für Französisch. Der Einstufungstest wird vom Cornelsen Verlag kostenlos angeboten. Nach dem Test bekommen Sie eine Empfehlung, welches Kursniveau zu Ihnen passt. Haben Sie noch Fragen oder finden Sie den richtigen Kurs im Programmheft nicht, dann rufen Sie gerne an und vereinbaren Sie eine persönliche Beratung.  
Link zu den Einstufungstests:  
<https://www.vhs-fn.de/pruefung/online-einstufungstest-fuer-sprachen/>  
Onlinetest jederzeit bequem von zu Hause aus möglich.



## Niveau A1

HA2301

### Französisch Grundstufe 1

Nadège Jacoulot

Perspectives Aller-y ! A1, Unité 1  
Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Selber auf Französisch ein Gläschen Wein auf einer Terrasse bestellen, endlich wissen, woraus ein cassoulet oder eine bouillabaisse besteht, mit dem Olivenverkäufer auf dem Markt etwas plaudern, mich mit meinen französischen Verwandten oder Freunden unterhalten, meinem Kind beim Fach Französisch helfen, das möchte ich! In diesem kommunikativen und kreativen Kurs können Sie Ihre ersten Schritte in dieser schönen, melodischen Sprache wagen, und dazu heißen wir Sie ganz herzlich willkommen!

**Beginn: Mo., 03.02.20, 17:30-19:00 Uhr**

**15 Abende (30 UE)**

**Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)**

**Kosten: 96,00 €**

**Belegung: 9-16**

HA2302

### Französisch Grundstufe 2

Gabriele Ziegler

Perspectives Aller-y ! A1, Unité 5

**Beginn: Mo., 03.02.20, 19:30-21:00 Uhr**

**15 Abende (30 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)**

**Kosten: 96,00 €**

**Belegung: 9-16**

HA2303

### Französisch Grundstufe 3

Gabriele Ziegler

Perspectives Aller-y ! A1, Unité 9

**Beginn: Mo., 03.02.20, 18:00-19:30 Uhr**

**15 Abende (30 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)**

**Kosten: 96,00 €**

**Belegung: 9-16**

HA2304

### Crashkurs Französisch Wiederholungskurs A1 Kleingruppe

Gabriele Ziegler

Sie haben bereits 3-4 Semester an der VHS Französischkurse besucht und das Niveau A1 erreicht oder Sie besuchen schon einen Kurs und möchten Ihr Wissen erweitern? Mit diesem Wochenendkurs werden Sie Ihren Wortschatz vertiefen. Die Kommunikation steht im Vordergrund. Sie werden mit Hilfe von Partner- und Gruppenarbeit Ihre Kenntnisse der Französischen Sprache in realitätsnahe Situationen erweitern und wiederholen.

**Beginn: Fr., 06.03.20, 18:00-21:15 Uhr**

**Sa., 07.03.20, 09:00-12:15 Uhr**

**2 Termine (8 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)**

**Kosten: 42,00 €, inkl. Kopien**

**Belegung: 6-9**

HA2305

### Crashkurs Französisch Wiederholungskurs A1 Kleingruppe

Gabriele Ziegler

Sie haben bereits 3-4 Semester an der VHS Französischkurse besucht und das Niveau A1 erreicht oder Sie besuchen schon einen Kurs und möchten Ihr Wissen erweitern? Mit diesem Wochenendkurs werden Sie Ihren Wortschatz vertiefen. Die Kommunikation steht im Vordergrund. Sie werden mit Hilfe von Partner- und Gruppenarbeit Ihre Kenntnisse der Französischen Sprache in realitätsnahe Situationen erweitern und wiederholen.

**Beginn: Fr., 27.03.20, 18:00-21:15 Uhr**

**Sa., 28.03.20, 09:00-12:15 Uhr**

**2 Termine (8 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)**

**Kosten: 42,00 €, inkl. Kopien**

**Belegung: 6-9**

## Niveau A2

HA2320

### Französisch Grundstufe 6

Julia Maria Grötzinger

Perspectives Aller-y ! A2, Unité 4

Für Anfänger mit Vorkenntnissen. Alle Fertigkeiten werden vielfältig und kleinschrittig in alltagsnahen Szenarien trainiert.

**Beginn: Mo., 03.02.20, 18:30-20:00 Uhr**

**15 Abende (30 UE)**

**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E 22.48**

**Kosten: 96,00 €**

**Belegung: 9-16**

HA2321

### Sprachen erleben – vivre la langue française ! Führung im Zeppelin-Museum „Ausflug auf Französisch“ ab Niveau A2

Valerie Helvy

Wir reisen durch die bekannte Geschichte des Grafs und seiner Erfindung. Wir passen dem Redefluss des Sprachniveaus an; ein Beiblatt hilft uns mit dem spezifischen Wortschatz. Wir verbinden Kultur und Fremdsprache in einer lockeren Atmosphäre. Wer Zeit und Lust hat, kann der Ausflug mit einem gemeinsamen Mittagessen abschließen oder im Museum verweilen, denn die Eintrittskarte gilt für den ganzen Tag.  
Bitte beachten Sie: 10 Euro Eintritt werden direkt an der Kasse des Museums bezahlt.

**Beginn: Sa., 28.03.20, 10:00-11:30 Uhr**

**1 Termin (2 UE)**

**Ort: Zeppelin Museum**

**Kosten: 6,00 €**

**Belegung: 8-20**

HA2340

### Français le matin L'essentiel c'est de parler français !

Jeannine Barth

Prenons la parole, Unité 5

La lecture de textes faciles nous permettra de parler de thèmes actuels, de réviser quelques difficultés grammaticales et d'enrichir notre vocabulaire.

**Beginn: Di., 04.02.20, 08:30-10:00 Uhr**

**12 Vormittage (24 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)**

**Kosten: 76,80 €**

**Belegung: 9-16**



## Lehrwerk Sprachen

### Schon gewusst?

Die in den Kursen angegebenen Lehrwerke können nicht im Kurs erworben werden, sondern werden von den Teilnehmenden im Buchhandel besorgt.





### Die vhsAPP ist aktiv!

iPhone- und Android-Nutzer können über die vhsAPP Details zu den Kursen der vhs FN abrufen und online Kurse buchen. Die vhsAPP kann noch mehr: Sprachkenntnisse testen und mit einem interaktiven Lernbegleiter vertiefen.

Weitere Infos dazu finden Sie unter [www.die-vhs-app.de](http://www.die-vhs-app.de)

HA2341

### Cours de conversation

Marie-Christine Rauner

L'accent est mis sur l'expression orale. Ce cours est pour celles et ceux qui veulent maintenir leur bon niveau de langue française. L'actualité, votre quotidien, vos voyages, vos lectures, nous livrent les thèmes de discussion.

Beginn: Di., 04.02.20, 08:30-10:00 Uhr  
15 Vormittage (30 UE)

Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)

Kosten: 98,00 €, inkl. Kopien

Belegung: 9-16

### Niveau B2

HA2360

### Cours de conversation

Marie-Christine Rauner

L'accent est mis sur l'expression orale. Ce cours est pour celles et ceux qui veulent maintenir leur bon niveau de langue française. L'actualité, votre quotidien, vos voyages, vos lectures, nous livrent les thèmes de discussion.

Beginn: Di., 04.02.20, 10:00-11:30 Uhr  
15 Vormittage (30 UE)

Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)

Kosten: 98,00 €, inkl. Kopien

Belegung: 9-16

HA2361

### Cours de conversation

Marie-Christine Rauner

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die Französisch in der Schule gelernt haben aber auch an Schüler, die ihr mündliches Abitur vorbereiten möchten.

Les thèmes de conversation nous sont livrés par l'actualité et par chaque participant. Nous mettons l'accent sur l'emploi de vocabulaire nouveau. Vous avez également la possibilité d'exercer votre expression orale par de courtes présentations si vous le désirez.

Beginn: Mi., 05.02.20, 18:15-19:45 Uhr  
15 Abende (30 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)

Kosten: 97,50 €, inkl. Kopien

Belegung: 9-16

## Italienisch

HA2400

### Online-Einstufungstest Italienisch

An der vhs Friedrichshafen wird ein kostenloser Online-Einstufungstest für die Sprache Italienisch angeboten. Gehen Sie auf die Internetseite [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de). Unter dem Menü „Prüfungen“ finden Sie den Link zum Online-Einstufungstest für Italienisch.

Der Einstufungstest wird vom Hueber Verlag kostenlos angeboten. Nach dem Test bekommen Sie eine Empfehlung, welches Kursniveau zu Ihnen passt. Haben Sie noch Fragen oder finden Sie den richtigen Kurs im Programmheft nicht, dann rufen Sie gerne an und vereinbaren Sie eine persönliche Beratung.

Link zu den Einstufungstests:

<https://www.vhs-fn.de/pruefung/online-einstufungstest-fuer-sprachen/>

Onlinetest jederzeit bequem von zu Hause aus möglich.

### Niveau A1

HA2401

### Italienisch Grundstufe 1

Rossella Lapomarda

Nuovo Espresso, Bd. 1, Unità 1

Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Beginn: Mo., 03.02.20, 18:30-20:00 Uhr  
15 Abende (30 UE)

Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.35

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-16

HA2402

### Italienisch für Zwischeneinsteiger Italienisch Grundstufe I

Rossella Lapomarda

Nuovo Espresso, Bd. 1, Unità 1

Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Beginn: Mi., 22.04.20, 18:30-20:00 Uhr  
12 Abende (24 UE)

Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z1.49

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-16

HA2403

### Italienisch Grundstufe 2

Sara Catauro

Nuovo Espresso, Bd. 1, Unità 3

Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Beginn: Mo., 03.02.20, 18:00-19:30 Uhr  
15 Abende (30 UE)

Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.36

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-16

## Gian Paolo Reo

Gian Paolo Reo lebt das Italienische:

„Italienisch ist nicht nur eine Sprache, es ist mehr eine Art zu sein und zu kommunizieren“.

Er ist bei Neapel geboren, macht viel Musik und ist eigentlich Hörakustik-Meister. In Deutschland ist Gian Paolo Reo seit 2013, seit 2017 arbeitet er als Italienisch-Lehrer an verschiedenen Volkshochschulen. Durch eine pädagogische Fortbildung ist er mit den aktuellen Unterrichtsmethoden vertraut und sprachdidaktisch auf dem neuesten Stand.

Auf die Frage, worauf er bei seinen Kursen Wert legt, sagt er: „Bei meinen Kursen ist mir wichtig, dass die Teilnehmer Spaß an der Sprache haben und das Gefühl bekommen, im Urlaub zu sein und „la dolce vita italiana“ erleben. Natürlich steht das Lernen an erster Stelle, aber es fällt leichter, wenn man nebenbei auch lachen kann.“



HA2404

### Italienisch Wiederanfänger 1

Jeannine Barth

Nuovo Espresso, Bd.1, Unità 4

Beginn: Mi., 05.02.20, 18:15-19:45 Uhr  
12 Abende (24 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)

Kosten: 76,80 €

Belegung: 9-16

HA2405

### Italienisch Grundstufe 2 am Vormittag

Dr. Albina Casoni

Nuovo Espresso, Bd. 1, Unità 5

Italienisch für Anfänger und Wiedereinsteiger mit leichten Vorkenntnissen

Beginn: Do., 06.02.20, 10:45-12:15 Uhr  
15 Vormittage (30 UE)

Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-16



### Bei uns findet jeder Kurs statt – wenn Sie es wollen!

Jeder Kurs kann gegen Aufpreis als individuelles Seminar für Sie persönlich durchgeführt werden. Dies gilt auch für Firmen.

Ihr Vorteil: Flexible Gestaltung der Termine und Inhalte sowie persönliche Betreuung durch Ihren Trainer.

Sprechen Sie uns an – gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot!

HA2406

**Italienisch Grundstufe 2**

Gian Paolo Reo

Nuovo Espresso, Bd. 1, Unità 5

**Beginn: Fr., 07.02.20, 20:00-21:30 Uhr**

**15 Abende (30 UE)**

**Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)**

**Kosten: 96,00 €**

**Belegung: 9-16**

HA2407

**Italienisch Grundstufe 3**

Daniela Gennari-Maier

Nuovo Espresso, Bd. 1, Unità 8

Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

**Beginn: Do., 06.02.20, 18:30-20:00 Uhr**

**15 Abende (30 UE)**

**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.380**

**Kosten: 96,00 €**

**Belegung: 9-16**

HA2408

**Crashkurs Italienisch  
Wiederholungskurs A1  
Kleingruppe**

Gian Paolo Reo

Sie haben bereits 3-4 Semester an der VHS Italienischkurse besucht und das Niveau A1 erreicht oder Sie besuchen schon einen Kurs und möchten Ihr Wissen erweitern? Mit diesem Wochenendkurs werden Sie Ihren Wortschatz vertiefen. Die Kommunikation steht im Vordergrund. Sie werden mit Hilfe von Partner- und Gruppenarbeit Ihre Kenntnisse der Italienischen Sprache in realitätsnahe Situationen erweitern und wiederholen.

**Beginn: Sa., 14.03.20, 09:00-12:15 Uhr**

**Sa., 21.03.20, 09:00-12:15 Uhr**

**2 Termine (8 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)**

**Kosten: 42,00 €, inkl. Kopien**

**Belegung: 6-9**

HA2409

**Crashkurs Italienisch  
Wiederholungskurs A1  
Kleingruppe**

Gian Paolo Reo

Sie haben bereits 3-4 Semester an der VHS Italienischkurse besucht und das Niveau A1 erreicht oder Sie besuchen schon einen Kurs und möchten Ihr Wissen erweitern? Mit diesem Wochenendkurs werden Sie Ihren Wortschatz vertiefen. Die Kommunikation steht im Vordergrund. Sie werden mit Hilfe von Partner- und Gruppenarbeit Ihre Kenntnisse der Italienischen Sprache in realitätsnahe Situationen erweitern und wiederholen.

**Beginn: Sa., 09.05.20, 09:00-12:15 Uhr**

**Sa., 16.05.20, 09:00-12:15 Uhr**

**2 Termine (8 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)**

**Kosten: 42,00 €, inkl. Kopien**

**Belegung: 6-9**

# GESSLER

## 1862 *Café & Erlesenes*

*Buchhandlung*

# BÜCHER TRINKEN KAFFEE LESEN

**BEI UNS SCHÄUMT SELBST DIE MILCH VOR GLÜCK**



*Gessler1862 - Friedrichstraße 53 - 88045 Friedrichshafen +49 (0)7541/7006-62 - gessler1862.de*

HA2410

**Sprachliche Fitness erhalten -  
Sprachjogging Italienisch auf  
A1/A2-Niveau  
Kleingruppenkurs**

Dr. Albina Casoni

Dieser Kurs wiederholt und festigt in vielfältigen Übungen Wortschatz und Grammatik auf dem Niveau A1.

In abwechslungsreichen und kommunikativen Übungen fließt die Grammatik mit ein. Das freie Reden steht dabei im Vordergrund. Das Übungsmaterial ist lehrwerksunabhängig. Angesprochen sind Italienischlernende am Übergang von A1 zu A2-Niveau, die die lange Sommerpause verkürzen wollen sowie alle, die ihre Italienischkenntnisse reaktivieren und mehr Sicherheit in den Grundlagen der italienischen Sprache erwerben möchten. Denn eine solide Basis ist die beste Voraussetzung für den weiteren Lernweg.

**Beginn: Mi., 01.07.20, 18:30-20:00 Uhr**

**4 Abende (8 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)**

**Kosten: 31,10 €, (inkl. 1,50 Euro Kopien)**

**Belegung: 7-12**

**Niveau A2**

HA2420

**Italienisch Grundstufe 5**

Sara Catauro

Nuovo Espresso, Bd. 2, Unità 1

**Beginn: Di., 04.02.20, 18:30-20:00 Uhr**

**15 Abende (30 UE)**

**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.380**

**Kosten: 96,00 €**

**Belegung: 9-16**



**Kontaktdaten  
Mobilnummer**

**Schon gewusst?**

Die vhs FN und die Kursleitenden möchten Sie bei Kursänderung oder -absagen rechtzeitig informieren können. Das geschieht am besten per SMS, E-Mail oder Mobiltelefon. Daher bitten wir bei der Anmeldung um diese Kontaktdaten.



### Schon gewusst?

Die in den Kursen angegebenen Lehrwerke können nicht im Kurs erworben werden, sondern werden von den Teilnehmenden im Buchhandel besorgt.

HA2421

### Italienisch Grundstufe 5

Dr. Albina Casoni

Nuovo Espresso, Bd.2, Unità 2  
Dieser Kurs ist für die Teilnehmer geeignet, die das Lehrwerk Espresso nuovo 2 wiederholen möchten. Wir werden im Verlauf des Italienischkurses die Grammatik vom Niveau A2 vertiefen und die Konversation aufbauen.

**Beginn: Di., 04.02.20, 20:00-21:30 Uhr**

**15 Abende (30 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)**

**Kosten: 96,00 €**

**Belegung: 9-16**

HA2422

### Italienisch Grundstufe 6

Sara Catauro

Nuovo Espresso, Bd. 2, Unità 5

**Beginn: Do., 06.02.20, 18:00-19:30 Uhr**

**15 Abende (30 UE)**

**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.210**

**Kosten: 96,00 €**

**Belegung: 9-16**

HA2423

### Italienisch Grundstufe 8 vormittags

Dr. Albina Casoni

Nuovo Espresso, Bd.2, Unità 9

Dieser Kurs ist für die Teilnehmer geeignet, die die Grammatik vom Niveau A2 vertiefen wollen. Wir werden die Konversation aufbauen.

**Beginn: Do., 06.02.20, 08:30-10:00 Uhr**

**15 Vormittage (30 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)**

**Kosten: 96,00 €**

**Belegung: 9-16**

HA2424

### Italienisch Grundstufe 8

Daniela Gennari-Maier

Ripetizione della grammatica e semplice conversazione basata sulla lettura del testo „A voi la parola“.

**Beginn: Mo., 03.02.20, 18:30-20:00 Uhr**

**15 Abende (30 UE)**

**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z1.49**

**Kosten: 96,00 €**

**Belegung: 9-16**

HA2425

### Caffè Italia - Info

Wollten Sie schon immer in einem gemütlichen Ambiente mit netten Leuten Italienisch reden? Dann bietet Ihnen das „Caffè Italia“ die Möglichkeit dies zu tun. Einmal im Monat treffen sich die Teilnehmenden beim „Gessler 1862“ (Friedrichstraße 53) in Friedrichshafen. Insgesamt sind 4 Termine vorhergesehen. An jedem Termin wird ein anderes Thema behandelt:

1. Lo sport (17.03.20)
2. Le superstizioni (21.04.20)
3. Genitori e figli (12.05.20)
4. L'amicizia (16.06.20)

Kenntnisse auf Niveau A2/B1 (7-8 Semester an der VHS) werden vorausgesetzt.

Je nach Zeit und Interesse können die Termine getrennt gebucht werden.

Kosten je Termin: 16,50 € (inklusive einem heißen Getränk und einem Stück Kuchen). Bitte beachten Sie für jeden Termin den Anmeldeschluss.

Qui si parla italiano mangiando e bevendo!

**Beginn: Termine siehe oben**

**Ort: Gessler 1862, Friedrichstraße 53, 88045 Friedrichshafen**

HA2426

### Caffè Italia - Lo sport

Daniela Gennari-Maier

„Mens sana in corpore sano“, dicevano i saggi Romani! Parleremo dei diversi tipi di sport e della loro importanza nella nostra vita.

**Beginn: Di., 17.03.20, 09:00-10:30 Uhr**

**1 Termin (2 UE), Anmeldeschluss: 11.03.2020**

**Ort: Gessler 1862, Friedrichstraße 53, 88045 Friedrichshafen**

**Kosten: 16,50 €**

**Belegung: 6-9**

HA2427

### Caffè Italia - Le superstizioni

Daniela Gennari-Maier

Lasciare il cappello sul letto? Attraversare la strada dopo un gatto nero? La credenza popolare che alcuni eventi futuri possano essere influenzati da determinati comportamenti delle persone.

**Beginn: Di., 21.04.20, 09:00-10:30 Uhr**

**1 Termin (2 UE), Anmeldeschluss: 15.04.2020**

**Ort: Gessler 1862, Friedrichstraße 53, 88045 Friedrichshafen**

**Kosten: 16,50 €**

**Belegung: 6-9**



© Adpic

HA2428

### Caffè Italia - Genitori e figli

Daniela Gennari-Maier

Il rapporto d'amore a volte contrastato e conflittuale tra genitori e figli.

**Beginn: Di., 12.05.20, 09:00-10:30 Uhr**

**1 Termin (2 UE), Anmeldeschluss: 06.05.2020**

**Ort: Gessler 1862, Friedrichstraße 53,**

**88045 Friedrichshafen**

**Kosten: 16,50 €**

**Belegung: 6-9**

HA2429

### Caffè Italia - L'amicizia

Daniela Gennari-Maier

Chi trova un amico, trova un tesoro.

**Beginn: Di., 16.06.20, 09:00-10:30 Uhr**

**1 Termin (2 UE), Anmeldeschluss: 10.06.2020**

**Ort: Gessler 1862, Friedrichstraße 53,**

**88045 Friedrichshafen**

**Kosten: 16,50 €**

**Belegung: 6-9**

HA2430

### Aperitivo italiano

Sara Catauro

Il venerdì sera? In Italia è „Happy Hour“! Tre incontri per imparare e preparare il tipico aperitivo italiano con vino, aperol spritz e finger food come a Milano. Tutto, naturalmente, accompagnato da conversazione.

**Beginn: Fr., 03.07.20, 17:00-18:00 Uhr**

**3 Nachmittage (4 UE)**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 35,00 €**

**Belegung: 6-9**

Niveau B1

HA2440

### Italienisch Mittelstufe 3

Irene Mommertz

Nuovo Espresso, Bd. 3, Unità 6

Langsames Vorgehen und viel Wiederholung

**Beginn: Mi., 05.02.20, 18:30-20:00 Uhr**

**15 Abende (30 UE)**

**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.33**

**Kosten: 96,00 €**

**Belegung: 9-16**

HA2441

### Italienisch Mittelstufe 6

Sara Catauro

Universitalia 2.0, Bd.2

Der Kurs wiederholt und vertieft die wichtigsten grammatikalischen Strukturen und den Wortschatz von B1-Niveau und führt zum B2-Niveau mit dem Buch Universitalia 2.0.

**Beginn: Mi., 05.02.20, 18:30-20:00 Uhr**

**15 Abende (30 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)**

**Kosten: 98,00 €, inkl. Kopien**

**Belegung: 9-16**



HA2442

### Conversazione, grammatica e antipasti

Peter Wurst

Keine Lektionsarbeit mehr! Unsere bunt gemischte Gruppe (Junge und jung Gebliebene, Männer und Frauen) befasst sich mit aktuellen Texten aus der italienischen Presse, liest kurze, spannende Romane, macht munter Konversation und wiederholt wichtige Kapitel der italienischen Grammatik.

**Beginn: Di., 04.02.20, 17:45-19:15 Uhr**  
10 Abende (20 UE)

**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.33**

**Kosten: 64,00 €**

**Belegung: 9-16**

HA2443

### Ripetizione della grammatica e semplice conversazione

Daniela Gennari-Maier

Nel corso ripeteremo ed approfondiremo la grammatica trattata finora. Avremo, inoltre, la possibilità di conversare su temi d'attualità e di interesse generale traendo spunto dalla lettura del testo „A voi la parola“.

**Beginn: Di., 04.02.20, 19:30-21:00 Uhr**  
15 Abende (30 UE)

**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z0.47**

**Kosten: 96,00 €**

**Belegung: 9-16**

HA2444

### Italiano conversazione e grammatica, al mattino

Dr. Albina Casoni

Il corso è adatto a coloro, che vogliono approfondire la conoscenza della lingua italiana. La conversazione è libera o si basa su testi letterari, giornalistici e si alterna alla ripetizione della grammatica con esercizi adeguati. Presentazione di temi di attualità attraverso la visione di filmati.

**Beginn: Mi., 12.02.20, 08:30-10:00 Uhr**  
15 Vormittage (30 UE)

**Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)**

**Kosten: 96,00 €**

**Belegung: 9-16**

**Niveau B2**

HA2460

### Ripetizione della grammatica e conversazione

Daniela Gennari-Maier

Nel corso ripeteremo ed approfondiremo la grammatica trattata finora. Avremo, inoltre, la possibilità di conversare traendo spunto dalla lettura del testo „Arte e cucina“.

**Beginn: Mi., 05.02.20, 18:30-20:00 Uhr**  
15 Abende (30 UE)

**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.380**

**Kosten: 96,00 €**

**Belegung: 9-16**

HA2461

### Parliamo italiano!

Jeannine Barth

Universitalia 2.0, Bd.2, Unità 8

Il corso s'indirizza a persone che vogliono perfezionare le loro conoscenze della lingua italiana, parlando di temi di attualità, dell'Italia di ieri e di oggi e leggendo un libro a scelta libera.

**Beginn: Di., 04.02.20, 18:15-19:45 Uhr**

12 Abende (24 UE)

**Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)**

**Kosten: 76,80 €**

**Belegung: 9-16**

HA2462

### Italienisch Lektüre und Konversation

Stefania Volta

Mittelschwere Texte zu aktuellen Themen, u.a. Zeitungstexte sind Grundlage der Konversation. Begleitend werden einzelne Grammatikkapitel behandelt und geübt.

**Beginn: Mo., 10.02.20, 18:30-20:00 Uhr**

10 Abende (20 UE)

**Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)**

**Kosten: 66,00 €, inkl. Kopien**

**Belegung: 6-10**



#### Kontaktdaten Mobilnummer

#### Schon gewusst?

Die vhs FN und die Kursleitenden möchten Sie bei Kursänderung oder -absagen rechtzeitig informieren können. Das geschieht am besten per SMS, E-Mail oder Mobiltelefon. Daher bitten wir bei der Anmeldung um diese Kontaktdaten.

#### Russisch

#### Niveau A1

HA2501

### Russisch Grundstufe 2 Kleingruppe

Tatjana Feyhl

Jasno! Bd.1, Lektion 3

**Beginn: Di., 04.02.20, 19:30-21:00 Uhr**

15 Abende (30 UE)

**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.35**

**Kosten: 144,00 €**

**Belegung: 5-8**

HA2502

### Russisch Grundstufe 6 Kleingruppe

Lana Barth

Jasno! Bd. 1, Lektion 9

**Beginn: Mi., 05.02.20, 18:00-19:30 Uhr**

15 Abende (30 UE)

**Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)**

**Kosten: 144,00 €**

**Belegung: 5-8**

HA2503

### Russisch Grundstufe 7 Kleingruppe

Tatjana Feyhl

Jasno! Bd. 1, Lektion 10

**Beginn: Do., 06.02.20, 19:00-20:30 Uhr**

15 Abende (30 UE)

**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 02.360**

**Kosten: 144,00 €**

**Belegung: 5-8**

HA2504

### Russisch Grundstufe 8 Kleingruppe

Tatjana Feyhl

Jasno! Bd. 1, Lektion 13

**Beginn: Mi., 05.02.20, 18:30-20:00 Uhr**

15 Abende (30 UE)

**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.31**

**Kosten: 144,00 €**

**Belegung: 5-8**

HA2505

### Russisch Lektüre, Konversation, Grammatik Kleingruppe

Lana Barth

Poechalii! - Los geht's!, Bd. 1, Lektion 20

**Beginn: Do., 06.02.20, 18:00-19:30 Uhr**

15 Abende (30 UE)

**Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)**

**Kosten: 124,80 €**

**Belegung: 5-8**



#### Lehrwerk Sprachen

#### Schon gewusst?

Die in den Kursen angegebenen Lehrwerke können nicht im Kurs erworben werden, sondern werden von den Teilnehmenden im Buchhandel besorgt.

## Spanisch

HA2600

### Online-Einstufungstest Spanisch

An der vhs Friedrichshafen wird ein kostenloser Online-Einstufungstest für die Sprache Spanisch angeboten. Gehen Sie auf die Internetseite [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de). Unter dem Menü „Prüfungen“ finden Sie den Link zum Online-Einstufungstest für Spanisch. Der Einstufungstest wird vom Cornelsen Verlag kostenlos angeboten. Nach dem Test bekommen Sie eine Empfehlung, welches Kursniveau zu Ihnen passt. Haben Sie noch Fragen oder finden Sie den richtigen Kurs im Programmheft nicht, dann rufen Sie gerne an und vereinbaren Sie eine persönliche Beratung.

Link zu den Einstufungstests:

<https://www.vhs-fn.de/pruefung/online-einstufungstest-fuer-sprachen/>

**Onlinetest jederzeit bequem von zu Hause aus möglich.**

## Niveau A1

HA2601

### Spanisch Grundstufe 1

Gisella González

Perspectivas ¡Ya! A1, Unidad 1

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

**Beginn: Di., 04.02.20, 18:30-20:00 Uhr**

**15 Abende (30 UE)**

**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 02.380**

**Kosten: 96,00 €**

**Belegung: 9-16**



HA2602

### Spanisch Grundstufe 1 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

Marixa Jehle

Perspectivas ¡Ya! A1, Unidad 1

Je häufiger die Gelegenheit besteht, die zu erlernende Sprache zu sprechen, desto größer sind die Lernfortschritte. In einer kleinen Gruppe von 6-9 Teilnehmern und einer lernzielorientierten Unterrichtsmethode zeichnen sich rasche Lernerfolge ab. Der Kurs findet mittwochs und zweimal Samstagvormittag statt. Er wendet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. Er ist in drei aufeinander aufbauende Etappen unterteilt.

Am Ende bzw. am Anfang einer jeden Etappe ist es möglich, den Kurs zu beenden bzw. neu einzusteigen.

**Beginn: Mi, 05.02.20, 18:00 -19:30 Uhr**

**6mal mittwochs, 2mal samstags (20 UE),**

**Samstagstermine: 15.02. und 14.03.,**

**09:00 - 12:00 Uhr, VHS, Seminarraum 4**

**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 04.360**

**Kosten: 100,00 €**

**Belegung: 6-9**

HA2603

### Spanisch Grundstufe 1 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

Marixa Jehle

Perspectivas ¡Ya! A1, Unidad 4

**Beginn: Mi, 25.03.20, 18:00 -19:30 Uhr**

**8 mal mittwochs, 2mal samstags (24 UE),**

**Samstagstermine: 25.04. und 16.05.,**

**09:00 - 12:00 Uhr, VHS, Seminarraum 4**

**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 04.360**

**Kosten: 120,00 €**

**Belegung: 6-9**



HA2604

### Spanisch Grundstufe 1 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 3

Marixa Jehle

Perspectivas ¡Ya! A1, Unidad 7

**Beginn: Mi, 17.06.20, 18:00 -19:30 Uhr**

**6mal mittwochs, 1mal samstags (16 UE),**

**Samstagstermin: 27.06., 09:00 - 12:00 Uhr,**

**VHS, Seminarraum 4**

**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 04.360**

**Kosten: 80,00 €**

**Belegung: 6-9**



HA2605

### Spanisch für den Urlaub

Marixa Jehle

Lehrbuch: Buen viaje, Unidad 1

Dieser Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse hat das Ziel, an 12 Abenden den für die Reise notwendigen Wortschatz und die wichtigsten grammatikalischen Grundkenntnisse zu vermitteln. Das Unterrichtsprogramm ist in sich abgeschlossen und ermöglicht es dem Teilnehmer, sich in den häufigsten Situationen, in die er als Reisender kommen kann, sprachlich zurechtzufinden. Der Kurs hebt weniger auf grammatikalische Vollständigkeit und Perfektion ab, als mehr auf den kommunikativen Umgang mit wichtigen Wörtern und Strukturen. Der Kurs umfasst ferner hilfreiche landeskundliche Hinweise. Buenas vacaciones!

**Beginn: Mi., 22.04.20, 19:30-21:00 Uhr**

**12 Abende (24 UE)**

**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 04.360**

**Kosten: 76,80 €**

**Belegung: 9-16**

HA2606

### Spanisch Grundstufe 2

Ana Ruttloff de Pedro

Perspectivas ¡Ya! A1, Unidad 5

Spanisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen.

**Beginn: Mo., 03.02.20, 19:30-21:00 Uhr**

**15 Abende (30 UE)**

**Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)**

**Kosten: 96,00 €**

**Belegung: 9-16**

## Kleingruppenkurse

Sprachkurse auch für kleine und kleinste Gruppen! Die Fortführung von Sprachkursen muss nicht an der vorgegebenen Mindestteilnehmerzahl scheitern. Selbst Sprachkurse mit 4 Teilnehmern können stattfinden.

Leider ist dies nicht ganz ohne Aufpreis möglich - aber der hält sich im Rahmen und ist leicht berechenbar! Die ausgeschriebene Kursgebühr braucht lediglich, wie angegeben, multipliziert werden:

- bei 8 Teilnehmern x 1,15
- bei 7 Teilnehmern x 1,3
- bei 6 Teilnehmern x 1,5
- bei 5 Teilnehmern x 1,8
- bei 4 Teilnehmern x 2,25

Beispiel: Kursgebühr nach Programmheft 96,00 € und Teilnehmerzahl 7. Das bedeutet  $96,00 € \times 1,3 = 124,80 €$  pro Person. Für die Festlegung des endgültigen Betrages ist die Anzahl der Anmeldungen maßgebend, die der vhs unmittelbar nach dem zweiten Kurstermin vorliegen.

## Premium Line

- Wenn Sie sich für einen Kurs mit dem Label entscheiden, haben Sie Gelegenheit, die Sprache intensiver als in Standardkursen, d. h. mit mehr als zwei UE/Woche zu lernen.
- Lernen heißt, Wörter und Strukturen anwenden. Je häufiger Sie deren Anwendung üben, desto besser prägen sie sich ein.
- Sie sollten eine hohe Lernbereitschaft mitbringen, die Kurstermine regelmäßig besuchen und Zeit (ca. 1 Stunde/Woche) für häusliche Arbeit einplanen.
- So kann im Interesse aller zielgerichtet mit dem Blick nach vorne gearbeitet werden. Wiederholungen und Übungen sind gut und sinnvoll, sollten jedoch im Sinne des Vorankommens nicht überstrapaziert werden.
- Es erwartet Sie eine kleine Lerngruppe, wodurch Lernintensität und Lernerfolg zusätzlich gesteigert werden.
- Alles hat seinen Preis - aber immer gemäß dem Vorsatz, ein gutes Preis-/Leistungsverhältnis zu wahren.

## Sprachberatung

Sprachkurse tagsüber – erst informieren, dann anmelden!

Neben den Einstufungsveranstaltungen in Deutsch sowie den Online-Einstufungstests bietet die vhs tagsüber die Möglichkeit der Sprachenberatung.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin: T: 07541 / 203 34 34.

## Rücktritt

Der Rücktritt von einem Sprachkurs muss schriftlich und spätestens vor dem zweiten Kurstermin erfolgen. Ansonsten müssen die Kursentgelte bezahlt werden.

Bei Kursen, die 3 Termine und weniger haben, muss 7 Tage vor dem Veranstaltungstermin storniert werden.



HA2607  
**Spanisch Grundstufe 3**  
 Urquia Martinez de Alker  
 Perspectivas ¡Ya! A1, Unidad 8  
 Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen.  
**Beginn: Do., 06.02.20, 18:00-19:30 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.380**  
**Kosten: 96,00 €**  
**Belegung: 9-16**

HA2608  
**Spanisch Grundstufe 4**  
 Urquia Martinez de Alker  
 Perspectivas ¡Ya! A1, Unidad 10  
 Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen.  
**Beginn: Mi., 05.02.20, 18:30-20:00 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.210**  
**Kosten: 96,00 €**  
**Belegung: 9-16**

HA2609  
**Spanisch Grundstufe 5**  
 Ana Ruttloff de Pedro  
 Perspectivas ¡Ya! A1, Unidad 13  
**Beginn: Mi., 05.02.20, 20:00-21:30 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.360**  
**Kosten: 96,00 €**  
**Belegung: 9-16**

**Niveau A2**

HA2620  
**Spanisch Grundstufe 7**  
 Elsa Cortijo de Waibel  
 Perspectivas ¡Ya! A2, Unidad 8  
**Beginn: Mi., 04.03.20, 18:30-20:00 Uhr**  
**12 Abende (24 UE)**  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E 20.44**  
**Kosten: 76,80 €**  
**Belegung: 9-16**

HA2621  
**Spanisch Grundstufe 8**  
 Elsa Cortijo de Waibel  
 Perspectivas ¡Ya! A2, Unidad 10  
**Beginn: Di., 03.03.20, 18:15-19:45 Uhr**  
**12 Abende (24 UE)**  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E 20.44**  
**Kosten: 76,80 €**  
**Belegung: 9-16**

HA2622  
**Empezamos a conversar en Español**  
 Pola Emmert  
 Dieser Kurs ist geeignet für Personen, die das Niveau A2 abgeschlossen haben. Sie werden das Gelernte ohne Druck mit Übungen von alltäglichen Situationen anwenden und einfache Konversationen üben.  
**Beginn: Di., 04.02.20, 18:30-20:00 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.380**  
**Kosten: 96,00 €**  
**Belegung: 9-16**

**Niveau B1**

HA2640  
**Spanisch Mittelstufe 4**  
 Ana Ruttloff de Pedro  
 Perspectivas B1, Unidad 8  
**Beginn: Mi., 05.02.20, 18:30-20:00 Uhr**  
**14 Abende (28 UE)**  
**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.360**  
**Kosten: 96,00 €**  
**Belegung: 9-16**

**Niveau B2**

HA2660  
**Spanisch einfache Konversation**  
 Ana Ruttloff de Pedro  
 Dieser Kurs auf dem Niveau B1-B2 basiert auf der Lektüre von kleinen Erzählungen, Krimis und Artikeln des ECOS Magazins. Über diese Texte tauschen wir uns aus, sodass Sie Ihren Wortschatz festigen oder erweitern können. Daneben lernen Sie neue Aspekte der spanischen und lateinamerikanischen Kultur kennen. Grammatik wird bei Bedarf wiederholt.  
**Beginn: Mo., 03.02.20, 18:00-19:30 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)**  
**Kosten: 96,00 €**  
**Belegung: 9-16**

HA2661  
**Spanisch Mittelstufe 5**  
**Intensiver Kleingruppenkurs Teil 1**  
 Vera Miller-Zang  
 Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Je häufiger die Gelegenheit besteht, die zu erlernende Sprache zu sprechen, desto größer sind die Lernfortschritte. In einer kleinen Gruppe von 6-9 Teilnehmern, durchschnittlich 5 Unterrichtsstunden/Woche und einer lernzielorientierten Unterrichtsmethode zeichnen sich rasche Lernerfolge ab.  
 Der Kurs findet mittwochs und dreimal Samstagvormittag statt. Er wendet sich an fortgeschrittene Lerner. Er ist in drei aufeinander aufbauende Etappen unterteilt.

Am Ende bzw. am Anfang einer jeden Etappe ist es möglich, den Kurs zu beenden bzw. neu einzusteigen.  
**Beginn: Mi., 05.02.20, 18:30 - 20:00 Uhr**  
**8mal mittwochs, 3mal samstags (28 UE),**  
**Samstagstermine: 08.02., 07.03. und 21.03., 09:00 - 12:00 Uhr, VHS, Seminarraum 1**  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.32**  
**Kosten: 140,00 €**  
**Belegung: 6-9**



HA2662  
**Spanisch Mittelstufe 5**  
**Intensiver Kleingruppenkurs Teil 2**  
 Vera Miller-Zang  
 Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.  
**Beginn: Mi., 22.04.20, 18:30 - 20:00 Uhr**  
**6mal mittwochs, 2mal samstags (20 UE),**  
**Samstagstermine: 25.04. und 09.05., 09:00 - 12:00 Uhr, VHS, Seminarraum 1**  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.32**  
**Kosten: 100,00 €**  
**Belegung: 6-9**

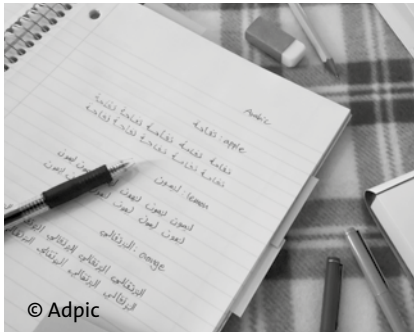


HA2663  
**Spanisch Mittelstufe 5**  
**Intensiver Kleingruppenkurs Teil 3**  
 Vera Miller-Zang  
 Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.  
**Beginn: Mi., 22.04.20, 18:30 - 20:00 Uhr**  
**7mal mittwochs, 2mal samstags (26 UE),**  
**Samstagstermine: 20.06., 04.07. und 18.07., 09:00 - 12:00 Uhr, VHS, Seminarraum 1**  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.32**  
**Kosten: 130,00 €**  
**Belegung: 6-9**

**Niveau C1**

HA2680  
**Conversación en español sobre temas actuales**  
 Micaela Apfelbacher  
 Si hablas español con fluidez, quieres practicarlo y ampliar tu vocabulario estarás bien en este curso. Trabajamos con temas actuales, diferentes materiales. Gramática no es el punto fuerte en este curso, pero si es necesario repetimos y aclaramos dudas.  
**Beginn: Mo., 03.02.20, 18:30-20:00 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E 20.44**  
**Kosten: 96,00 €**  
**Belegung: 9-16**





## Andere Fremdsprachen

### HA2701 Arabisch Grundstufe 1 Kleingruppe

**Mayas Hussein**  
Salam! neu A1-A2, Lektion 1  
Arabisch ist eine der ältesten Sprachen der Welt, entdecken Sie ihre Magie. Arabisch lesen, sprechen, schreiben und verstehen ermöglicht Ihnen die Kultur und das Handeln von Millionen von Menschen aus über 20 Ländern der Erde kennenzulernen. Der Kurs führt Sie Schritt für Schritt an die arabische Sprache heran. Es werden Wörter und Strukturen für einfache Dialoge in verschiedenen Lebenssituationen vermittelt. Zudem lernen Sie die arabische Schrift zu lesen und zu schreiben. Die Dozentin ist Muttersprachler. Die im Kurs gewählte Sprache ist modernes Hocharabisch und dadurch in allen arabischen Ländern hilfreich.

**Beginn: Di., 04.02.20, 18:00-19:30 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z0.45**  
**Kosten: 145,00 €, inkl. Kopien,**  
**Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich**  
**Belegung: 5-8**

### HA2702 Arabisch Grundstufe 2 Kleingruppe

**Karam Sharbat**  
Salam! neu A1-A2, Lektion 3  
**Beginn: Di., 04.02.20, 18:00-19:30 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z2.48**  
**Kosten: 144,00 €**  
**Belegung: 5-8**

### HA2703 Arabisch Grundstufe 2 Kleingruppe

**Mayas Hussein**  
Salam! neu A1-A2, Lektion 3  
**Beginn: Mo., 03.02.20, 18:00-19:30 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.33**  
**Kosten: 145,00 €, inkl. Kopien**  
**Belegung: 5-8**

### HA2704 Arabisch Grundstufe 6 Kleingruppe

**Karam Sharbat**  
Salam! neu A1-A2, Lektion 11  
**Beginn: Mo., 03.02.20, 18:30-20:00 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)**  
**Kosten: 144,00 €**  
**Belegung: 5-8**

### HA2705 Arabisch Grundstufe 7 Kleingruppe

**Karam Sharbat**  
Salam! neu A1-A2, Lektion 13  
**Beginn: Do., 06.02.20, 18:00-19:30 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)**  
**Kosten: 144,00 €**  
**Belegung: 5-8**



### HA2706 Chinesisch Grundstufe 2 Kleingruppe

**Xuhua Sheng-Jötten**  
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.  
**Beginn: Di., 04.02.20, 19:30-21:00 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.360**  
**Kosten: 146,00 €, inkl. Kopien**  
**Belegung: 5-8**

### HA2707 Chinesisch Grundstufe 7 Kleingruppe

**Hua Gong-Müller**  
Unvergessliches Chinesisch, Lektion 3, Buch C  
**Beginn: Fr., 07.02.20, 17:00-18:30 Uhr**  
**7 Abende (14 UE)**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)**  
**Kosten: 67,20 €**  
**Belegung: 5-8**

### HA2708 Chinesisch Mittelstufe 2 Kleingruppe

**Hua Gong-Müller**  
Unvergessliches Chinesisch, Lektion 9, Buch D  
**Beginn: Fr., 07.02.20, 18:30-20:00 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)**  
**Kosten: 144,00 €**  
**Belegung: 5-8**

### Schon gewusst?

Die in den Kursen angegebenen Lehrwerke können nicht im Kurs erworben werden, sondern werden von den Teilnehmenden im Buchhandel besorgt.

### HA2709 Türkisch Grundstufe 2 Kleingruppe

**Sibel Kazankaya**  
Kolay gelsin, Lektion 5  
**Beginn: Mi., 05.02.20, 18:00-19:30 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 04.350**  
**Kosten: 144,00 €**  
**Belegung: 5-8**

### HA2710 Türkisch Grundstufe 4 Kleingruppe

**Emel Coban**  
Kolay gelsin, Lektion 8  
**Beginn: Di., 04.02.20, 19:00-20:30 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.32**  
**Kosten: 144,00 €**  
**Belegung: 5-8**

### HA2711 Türkisch Grundstufe 6 Kleingruppe

**Sibel Kazankaya**  
Kolay gelsin, Lektion 12  
**Beginn: Do., 06.02.20, 18:00-19:30 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 04.350**  
**Kosten: 144,00 €**  
**Belegung: 5-8**

### HA2712 Türkisch Grundstufe 8 Kleingruppe

**Emel Coban**  
Kolay gelsin, Lektion 14 und Konversation  
**Beginn: Mo., 03.02.20, 19:00-20:30 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.31**  
**Kosten: 144,00 €**  
**Belegung: 5-8**

HA2713

**Portugiesisch leichte Konversation A1**

**Kleingruppe**

Fatima Oliveira Schmitt

Die Lernmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

Der Kurs ist für die Teilnehmer mit geringen Kenntnissen geeignet. Im Vordergrund stehen das Lesen der kleinen leichten Texten und das Sprechen. Es wird Wortschatz vertieft und Grammatik wiederholt.

**Beginn: Di., 03.03.20, 18:00-19:30 Uhr**

**13 Abende (26 UE)**

**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.360**

**Kosten: 127,80 €, inkl. Kopien**

**Belegung: 5-8**

HA2714

**Portugiesisch Grundstufe 4 Kleingruppe**

Waltraud Wetzels-Kelm

Oi, Brasil! aktuell, Unidade 11

**Beginn: Do., 06.02.20, 18:30-20:00 Uhr**

**15 Abende (30 UE)**

**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.380**

**Kosten: 144,00 €**

**Belegung: 5-8**

HA2716

**Ungarisch Grundstufe 2 Kleingruppe**

Marta Strohmaier

Szóbeszéd, Ungarisch für Anfänger A1, Lektion 3

Dieser Kurs bietet Einblicke in die ungarische Kultur und Mentalität. Von Anfang an wird dieser Kurs interkulturelle Kompetenz sowie Landeskunde vermitteln. Die Kommunikation wird dabei in den Mittelpunkt gestellt. Somit können Sie Begrüßungsformeln, Zahlen, höfliche und private Anrede, Fragen nach dem Weg, Bestellen im Restaurant, Wünsche äußern sowie das Zurechtfinden in Alltagssituationen lernen.

**Beginn: Di., 04.02.20, 18:00-19:30 Uhr**

**15 Abende (30 UE)**

**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.210**

**Kosten: 144,00 €**

**Belegung: 5-8**

HA2717

**Ungarisch Grundstufe 4 Kleingruppe**

Marta Strohmaier

Szóbeszéd, Ungarisch für Anfänger A1, Lektion 8

Dieser Kurs bietet Einblicke in die ungarische Kultur und Mentalität. Von Anfang an wird dieser Kurs interkulturelle Kompetenz sowie Landeskunde vermitteln. Die Kommunikation wird dabei in den Mittelpunkt gestellt. Somit können Sie Begrüßungsformeln, Zahlen, höfliche und private Anrede, Fragen nach dem Weg, Bestellen im Restaurant, Wünsche äußern sowie das Zurechtfinden in Alltagssituationen lernen.

**Beginn: Mi., 05.02.20, 18:00-19:30 Uhr**

**15 Abende (30 UE)**

**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.210**

**Kosten: 144,00 €**

**Belegung: 5-8**



**Kritik und Anregungen**

Mich interessieren Kurse zu folgenden Themen:

.....  
.....  
.....  
.....

Meine Kritik, meine Anregungen:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Name, Tel., E-Mail (nur wenn Sie informiert werden möchten):

.....  
.....  
.....



**Bei uns findet jeder Kurs statt – wenn Sie es wollen!**

Jeder Kurs kann gegen Aufpreis als individuelles Seminar für Sie persönlich durchgeführt werden. Dies gilt auch für Firmen.

Ihr Vorteil: Flexible Gestaltung der Termine und Inhalte sowie persönliche Betreuung durch Ihren Trainer.

Sprechen Sie uns an – gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot!

# Förderung und Beratung

## Fachkursförderung

### Für Teilnehmende an Kursen der beruflichen Weiterbildung

Das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg unterstützt berufliche Anpassungsfortbildungen aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds. Dies gilt für von der Förderstelle anerkannte Fachkurse. Je nach Alter ist ein Zuschussatz von 30 %, 50 % möglich. Für Teilnehmende ohne Berufsabschluss liegt dieser altersunabhängig in Höhe von 70 %.

Sie erhalten diesen Zuschuss, wenn Sie als Berufstätige oder Berufstätiger in Baden-Württemberg wohnhaft oder beschäftigt sind. Darüber hinaus müssen Sie eine der folgenden Voraussetzungen erfüllen:

- Sie sind in einem Betrieb beschäftigt, aber nicht bei Bund, Land oder einer kommunalen Gebietskörperschaft.
- Sie sind Unternehmer/in oder Freiberufler/in.
- Sie sind Existenzgründer/in oder gründungswillig.
- Sie sind Wiedereinsteiger/in (nach Arbeitslosigkeit, Familienphase o. Ä.).

Für entsprechend gekennzeichnete Kurse (siehe Logo) hat die vhs Friedrichshafen diese Unterstützung bewilligt bekommen. Fragen Sie nach.

Ihre Ansprechpartnerin ist Fr. Babette Reitz, T: 07541/203 3408, reitz@vhs-fn.de

## Ehrenamtsbonus für bürgerschaftlich Engagierte

Um Ihr Engagement zu unterstützen und um Wertschätzung und Anerkennung für Ihren Einsatz zu zeigen, bietet der Landkreis die Möglichkeit, für besondere Kurse einen Zuschuss in Höhe von 50 % zu beantragen. Eine Auflistung der Kurse finden Sie in unserem Kasten „Ehrenamtsbonus“, z. Bsp. auf Seite 5. Den so genannten Ehrenamtsbonus erhalten Sie, wenn Sie sich im Bodenseekreis seit mindestens einem Jahr in Selbsthilfegruppen, Bürgerschaftlichen Initiativen, Bürgerbüros, Familientreffs, Vereinen usw. bürgerschaftlich engagieren oder auf Empfehlung entsprechender Verantwortlicher.

Die Vorgehensweise zum Erhalt des Bonus:

1. Antragsformular anfordern bei der Servicestelle Bürgerschaftliches Engagement.

2. Formular ausfüllen und an das Landratsamt senden.
  3. Sie erhalten eine Nachricht, ob der Bonus ausbezahlt werden kann, inkl. eines Formulars für die Teilnahmebestätigung.
  4. Sie melden sich zum Kurs an und lassen sich zum Ende des Kurses die Teilnahmebestätigung von der vhs unterschreiben.
  5. Teilnahmebestätigung mit Ihrer Bankverbindung einreichen bei der Servicestelle Bürgerschaftliches Engagement.
  6. Der Bonus wird von der Servicestelle Bürgerschaftliches Engagement überwiesen.
- Kontakt für den Ehrenamtsbonus: Servicestelle Bürgerschaftliches Engagement, im Landratsamt  
T: 07541/204 5605,  
buergerengagement@bodenseekreis.de,  
www.bodenseekreis.de > Soziales und Gesundheit > Selbsthilfe > Fortbildungsprogramm

## Bildungszeit

Bildungszeit kann für berufliche und politische Weiterbildung sowie für die Qualifizierung zum und im Ehrenamt genommen werden.

Eine Auflistung von Kursen finden Sie in unserem Kasten „Bildungszeitangebote“. Die meisten Beschäftigten in Baden-Württemberg haben einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freustellen zu lassen. Während der Bildungszeit wird das Arbeitsentgelt weiter gezahlt. Wer unter welchen Bedingungen Bildungszeit nehmen kann, ist im Gesetz im Detail geregelt. Bitte lesen Sie dort nach, was für Sie persönlich zutrifft.

Unter [www.bildungszeitgesetz.de](http://www.bildungszeitgesetz.de) finden Sie alle Informationen zur Bildungszeit.

## Weiterbildungsberatung in der vhs Friedrichshafen

Finden Sie die passende Weiterbildung. Wir beraten Sie professionell, unabhängig und kostenlos.

- Nach der Schule den eigenen Weg finden
- Beruflich nochmal richtig durchstarten
- Neue Perspektiven nach der Familienphase

Sie stehen am Beginn einer neuen Lebensphase oder möchten aus anderen Gründen

neue Ziele erreichen? Die richtige Weiterbildung kann dazu ein wichtiger Schritt sein.

Das Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung, kurz: LN WBB, wird vom Land Baden-Württemberg finanziell gefördert. Die vhs Friedrichshafen ist Mitglied im Landesnetzwerk. Zu den Mitgliedseinrichtungen gehören unterschiedliche Bildungs- und Beratungseinrichtungen. Diese bieten Ihnen individuelle Beratung, damit Sie die passende Weiterbildung finden. Bei den LN WBB Beratungseinrichtungen steht die professionelle, unabhängige und kostenlose Beratung jedes Einzelnen im Mittelpunkt.

### Professionell:

Wir orientieren uns an Ihren Interessen sowie an Ihren persönlichen Zielen und finden mit Ihnen gemeinsam den richtigen Weg. Unsere Beratung ist an klaren Qualitätsstandards ausgerichtet und die Berater/innen haben die Kompetenzen für eine professionelle Beratung.

### Individuell und unabhängig:

Das Angebot an (Weiter-) Bildungsmöglichkeiten ist sehr groß und unüberschaubar.

- Wir beziehen bei der Suche nach Weiterbildungsmöglichkeiten die Angebote unterschiedlicher Kursanbieter mit ein und gewährleisten somit eine unabhängige Beratung.
- Wir helfen Ihnen, das für Sie beste Weiterbildungsangebot zu finden.

### Kostenlos:

Die Beratung soll allen Menschen zugänglich sein. Daher wird die Beratung im LN WBB von der Landesregierung gefördert und ist für Sie kostenlos.

Im Besonderen bieten wir in der vhs Friedrichshafen Weiterbildungsberatung zu folgenden Themen an:

- Beratung zu Fragen allgemeiner Weiterbildung
- Beratung zu Fragen beruflicher Weiterbildung
- Orientierungsberatung
- Wiedereinstiegsberatung
- Qualifizierung für ein ehrenamtliches Engagement

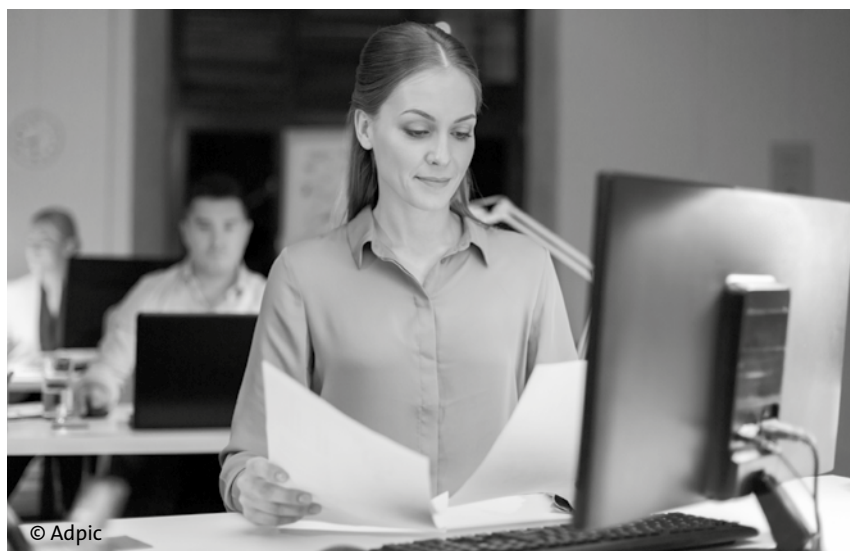
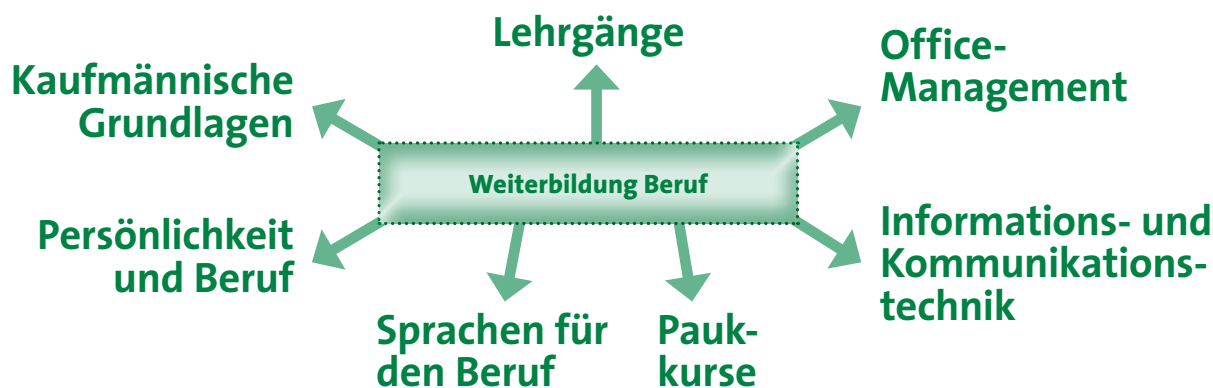
### Haben Sie weitere Fragen?

Unsere Ansprechpartnerin ist Frau Babette Reitz, T: 07541/203 3408, reitz@vhs-fn.de  
Beratungstermine nach Vereinbarung  
Weitere Informationen unter [www.lnwbb.de](http://www.lnwbb.de)





# Weiterbildung Beruf



© Adpic

## Individuell betreute Weiterbildungen mit der Online-Akademie Viona

Seminare im kaufmännischen, gewerblich-technischen und sozialen Bereich, Managementkurse, Weiterbildungen zu den Themen Medizin, Pflege, Energie, Umwelt...

**Wir beraten Sie persönlich und finden das passende Angebot für Sie!**

**Kolping-Bildungszentrum**  
Gartenstraße 16 88212 Ravensburg  
Telefon 0751 560159-20  
Viona-ravensburg@kbw-gruppe.de



Diese Kurse wurden in den letzten Jahren am häufigsten von Firmen gebucht:

- PC-Qualifikation Excel Grundlagen / Fortgeschrittene / Spezialthemen (z.B. Pivot)
- PC-Qualifikation PowerPoint Grundlagen / Fortgeschrittene
- PC-Qualifikation Outlook (inkl. Teamfunktionen)
- PC-Qualifikation Umstieg auf Windows 10 und Office 2016
- Crashkurs Tastschreiben (nur 4 Termine mit 90 Min.)

### Dauer:

- Je nach Gruppe u. Inhalt ca. 1-2 Tage
- Rufen Sie an - gerne beraten wir Sie unverbindlich.

Ihr Ansprechpartner ist  
Dieter Walter, T: 07541/203 3409,  
walter@vhs-fn.de.

## Firmenseminare

HA3100

### Firmenschulungen, Inhouse Seminare, Einzelcoachings

Die vhs Friedrichshafen ist seit über 20 Jahren eine anerkannte Anlaufstelle für Unternehmen und Behörden, wenn es um die Durchführung von PC-Schulungen geht. Durch die langjährige erfolgreiche Zusammenarbeit ist sie mittlerweile exklusiver Seminaranbieter für einige Großunternehmen und KMUs im Microsoft Office- und Adobe-Bereich geworden.

### Welche Vorteile ergeben sich für Ihre Firma / Ihr Unternehmen bei der Buchung eines Seminars bei der vhs?

- Sie erhalten speziell auf die Bedürfnisse Ihrer Firma angepasste Inhalte und Zeitraster.  
So binden wir z.B. Beispiele und Vorlagen aus Ihrem Arbeitsalltag in das Schulungskonzept ein und beraten Sie bei der optimalen Zusammenstellung der Schulungsgruppen.

- Sie buchen zu einem Festpreis bei variabler Gruppengröße (4-14 Personen).
- Für Einzelpersonen und Kleingruppen bieten wir bewährte Einzelcoachings zu vielen Themenbereichen.
- Wir setzen in unseren Seminaren ausschließlich erfahrene professionelle Trainer ein, die über eine langjährige Erfahrung in Firmenschulungen verfügen.
- Alle Seminare finden in modernen, erwachsenengerechten Schulungsräumen der vhs statt.  
Gerne kommen wir aber auch direkt zu Ihnen in die Firma (Inhouse).
- Sie erhalten garantierte Qualität: Die vhs ist zertifiziert nach ISO 9001:2015 und AZAV.

### Welche Seminare können wir für Ihre Firma / Ihr Unternehmen anbieten?

Grundsätzlich schulen wir alle Inhalte unserer offenen Schulungen auch als individuelle Firmenschulungen, Inhouse Seminare, Einzelcoachings. Eine Vielzahl möglicher Themen, die unsere Trainer/innen unterrichten, sind allerdings für eine Aufnahme in das offene Schulungsprogramm zu speziell.

## Lehrgänge

HA3101

### Perspektive Wiedereinstieg – Qualifizierung für die moderne Bürowelt (Teil 1) (inkl. ECDL Base)



Bernhard Rosa, Werner Schmidberger,  
Gunnel Schiprowski, Trainerin und Coach

Sie planen den Wiedereinstieg in die moderne Bürowelt? Sie wollen Ihren Mann im Handwerks- oder Dienstleistungsbetrieb im Büro unterstützen? Sie möchten Ihre Effizienz im Büro verbessern? In diesem Kurs erhalten Sie das Handwerkszeug dazu. Mit diesem Lehrgang bereiten Sie sich gründlich und in kompakter Form (zweimal in der Woche) auf diese neuen Tätigkeiten vor.

Der Kurs besteht aus zwei Teilen. Im ersten Teil vermitteln wir Ihnen ausführlich mit neuester Hard- und Software die aktuellen EDV-Grundkenntnisse, die Sie in der modernen Bürowelt benötigen. Sie können am Ende von jedem Modul die Prüfungen des ECDL Base ablegen und haben damit einen europäisch anerkannten Abschluss für Ihre Bewerbungen:

#### Inhalte:

- Von Anfang an - „Computer Grundlagen“ verständlich erklärt!
- Im Internet unterwegs: „Online Grundlagen“
- Textverarbeitung mit Word 2016
- Professionelle Tabellenkalkulation mit Excel 2016

Im zweiten Teil machen wir Sie fit für den modernen Büroalltag. Sie beschäftigen sich intensiv mit folgenden Themen:

- Selbstmanagement und Orga-Tools für den Büroalltag
- Geschäftskorrespondenz
- Bewerbungsunterlagen
- Ordnung für Papier und Bytes
- Outlook (effektive Kommunikation, Zeit im Griff)

Für diesen Lehrgang sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Gerne beraten wir Sie kostenlos persönlich (bitte Termin vereinbaren) oder telefonisch unter 07541/203 3409, Dieter Walter, Fachbereichsleiter.

#### Teil 01 HA3701M:

ab 13.01.20, 20 Vormittage, montags und mittwochs von 08:00 - 11:45 Uhr (100 UE), EDV-Raum 2, max. 10 Teilnehmer  
Einzelpreis: 610,00 €

Bei diesem Seminar übernimmt die VHS die Prüfungskosten für die Cert-ID und alle 4 ECDL Prüfungen (Wiederholungsgebühren sind nicht im Preis enthalten) im Gesamtwert von 158 €! Im Kurspreis sind 4 ausführliche Skripts, die auch als Nachschlagewerk geeignet sind, enthalten.

#### Teil 02 HA3102:

ab 30.03.20, 4 Vormittage, montags und mittwochs von 08:00 - 11:45 Uhr (20 UE), E-Learning-Studio, max. 10 Teilnehmer  
Einzelpreis: 117,50 €

Sie erhalten außerdem ein ausführliches Skript, zusätzliches Lernmaterial sowie ein detailliertes Zertifikat für Bewerbungen. Wenn Sie beide Module buchen, reduziert sich der Lehrgangspreis auf 670,00 €!

**Beginn: Mo., 13.01.20, 08.00 - 11.45 Uhr, montags und mittwochs  
24 Vormittage (120 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Räume (2. OG)**

**Kosten: 670,00 €, inkl. Skripte, AZAV Zulassung (Bildungsgutschein), Zuschuss von 30 % bzw. 50 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 5-10**

### Fachkursförderung in der vhs-FN

Das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg unterstützt berufliche Anpassungsfortbildungen aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds. Dies gilt für von der Förderstelle anerkannte Fachkurse. Je nach Alter ist ein Zuschussatz von 30 % bzw. 50 % möglich. Für Teilnehmende ohne Berufsabschluss liegt dieser altersunabhängig in Höhe von 70 %.

Sie erhalten diesen Zuschuss, wenn Sie als Berufstätige oder Berufstätiger in Baden-Württemberg wohnhaft oder beschäftigt sind. Darüber hinaus müssen Sie eine der folgenden Voraussetzungen erfüllen:

- Sie sind in einem Betrieb beschäftigt, aber nicht bei Bund, Land oder einer kommunalen Gebietskörperschaft.
- Sie sind Unternehmer/in oder Freiberufler/in.
- Sie sind Existenzgründer/in oder gründungswillig.
- Sie sind Wiedereinsteiger/in (nach Arbeitslosigkeit, Familienphase o. Ä.).

Für die mit den  gekennzeichneten Kurse hat die vhs Friedrichshafen diese Unterstützung beantragt.

**Fragen Sie nach.**

**Ihre Ansprechpartnerin: Babette Reitz,  
T: 07541/203 3408, reitz@vhs-fn.de**



Unterstützt durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg und aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.

HA3102

### Wiedereinstieg – Qualifizierung für die moderne Bürowelt (Teil 2)

Gunnel Schiprowski, Trainerin und Coach

- Inhalte:
- Selbstmanagement und Orga-Tools für den Büroalltag
  - Geschäftskorrespondenz
  - Bewerbungsunterlagen
  - Ordnung für Papier und Bytes
  - Outlook (effektive Kommunikation, Zeit im Griff)
  - So gelingt Ihr berufliches Comeback! Informationen für Berufsrückkehrende

**Beginn: Mo. und Mi., 30.03.20, 08:00-11:45 Uhr**

**montags und mittwochs (20 UE)**

**Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)**

**Kosten: 117,50 €, inkl. Skript, Zuschuss von 30 % bzw. 50 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 5-10**

HA3706M

### Fit für den Büroalltag

Bernhard Rosa

Sie wollen Ihr Wissen für die Arbeitsabläufe im modernen Büro aktualisieren und erweitern? Planen nach einer Pause die Rückkehr in den Beruf? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!

In diesem neuen praxisnahen EDV-Kompaktlehrgang lernen Sie, mit den wichtigsten Office 2016 Anwendungen Ihren Büroalltag effizient und erfolgreich zu meistern. Sie erhalten so auch alle Kenntnisse, um mit aktualisiertem Wissen wieder in die Berufswelt einzusteigen.

Inhalte:

- Windows: Dateimanagement Grundlagen
- Word: Textgestaltung, Kopf-/Fußzeilen, Tabellen eingeben und gestalten, Zeichnungselemente, Grafiken, Serienbriefe und -etiketten
- Excel: Tabellen erstellen und formatieren, Formeln und Funktionen anwenden, Diagramme erstellen
- PowerPoint: Erstellen und steuern von Präsentationen

In zahlreiche Übungen unterstützen wir Sie dabei, das erworbene Wissen zu festigen.

Zugangsvoraussetzungen:

geringe PC und Office Grundkenntnisse

**Beginn: Do., 19.03.20, 08:00-11:45 Uhr**

**7 Vormittage (35 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)**

**Kosten: 210,00 €, inkl. Skript, Zuschuss von 30 % bzw. 50 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 5-10**



Chancen fördern  
EUROPÄISCHER SOZIALFONDS  
IN BADEN-WÜRTTEMBERG



Chancen fördern  
EUROPÄISCHER SOZIALFONDS  
IN BADEN-WÜRTTEMBERG

Wissen

Sprachenschule

Weiterbildung Beruf

Kultur & Gestalten

Gesundheit

## HA3739M Online Marketing Manager (Xpert Business)

Elke Schellinger

Online Marketing ist für Unternehmen aller Größen und Branchen relevant. Auch wenn viele Unternehmen die Internet-Technologien bereits nutzen, sind sie häufig noch unsicher, welche Online-Aktivitäten sinnvoll für sie sind. Und vor allem fehlt es an qualifiziertem Personal für die Umsetzung.

Online Marketing Manager sind hier gefragt. Es bieten sich exzellente Chancen für Mitarbeiter/innen, die im Bereich Online Marketing und insbesondere Social Media Marketing eine Qualifizierung nachweisen können.

Der Lehrgang zum Online Marketing Manager bietet Ihnen eine Qualifizierung, mit der Sie über das notwendige Wissen verfügen, um Zusammenhänge der zahlreichen Online-Kanäle zu verstehen. Sie können unter anderem Social Media-Plattformen zielorientiert einsetzen.

Durch die Nutzung von Kanälen wie Facebook, Instagram, Xing oder LinkedIn für Marketing, Vertrieb, Kundenservice und Personalbeschaffung entstehen neue Ansätze für Unternehmen.

Mit dem Wochenendlehrgang zum Online Marketing Manager eignen Sie sich die notwendigen Kenntnisse an, mit denen Sie Ihr jetziges oder zukünftiges Unternehmen online voranbringen können. Der Lehrgang findet an 6 Samstagen statt und endet mit einer freiwilligen Abschlussprüfung und entsprechendem Zertifikat. Sie können auf Wunsch auch ohne Abschlussprüfung teilnehmen.

Insbesondere Beschäftigte in kleinen und mittleren Unternehmen, die im Bereich Öffentlichkeitsarbeit/Marketing tätig sind oder sein wollen, aber auch Selbstständige und Existenzgründer/innen profitieren von diesem umfangreichen Lehrgang.

### Inhalte:

- Überblick über die wichtigsten Online Marketing Disziplinen
- Keyword-Recherche
- Einführung in die Nutzung sozialer Medien wie Facebook, XING, Twitter, usw. aus Unternehmens- und Nutzersicht
- Unternehmensblog:  
Zweck, Aufbau, Lead-Generierung
- Online Marketing Strategie als Bestandteil der Unternehmensstrategie
- Monitoring, Analysen, Kennzahlen
- Hinweise zu Handlungs- und Rechtssicherheit (keine Rechtsberatung)
- Schnittstellen Social Media mit anderen Marketing-Instrumenten
- praktische Fallbeispiele
- E-Mail-Marketing
- Mobiles Marketing
- Content Marketing
- Tipps aus der Praxis und Empfehlungen für Tools zur Organisation Ihrer täglichen Arbeit



**Beginn: Sa., 07.03.20, 09:30-16:30 Uhr**

**Sa., 21.03.20, 09:30-16:30 Uhr**

**Sa., 25.04.20, 09:30-16:30 Uhr**

**Sa., 09.05.20, 09:30-16:30 Uhr**

**Sa., 16.05.20, 09:30-16:30 Uhr**

**Sa., 20.06.20, 09:30-16:30 Uhr**

**Sa., 04.07.20, 10:30-12:30 Uhr**

**7 Termine (51 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)**

**Kosten: 795,00 €, Zuschuss von 30 % bzw.**

**50 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 5-10**

## Kaufmännische Grundlagen

### HA3103 Kaufmännisches Grundwissen Betriebswirtschaftliche Grundlagen 1

Jürgen Bürkle

In den Medien, in der Schule und Ausbildung sowie im Beruf werden häufig die Kenntnisse betriebswirtschaftlicher Grundbegriffe vorausgesetzt. Doch woher sollen diese Kenntnisse kommen?

Dieser Kurs soll helfen, einen Überblick über die gesamte Betriebswirtschaft zu erhalten und zum Verständnis für wirtschaftliche Abläufe beitragen.

Teil 1 gibt einen allgemeinen Einblick in die Betriebswirtschaft. Er geht insbesondere auf die externen Rahmenbedingungen und die Finanzwirtschaft inkl. Buchführung ein.

Teil 2 gibt einen speziellen Einblick in die internen betrieblichen Funktionsbereiche Produktions- und Materialwirtschaft.

Die Kurse zum Kaufmännischen Grundwissen sind aber so aufgebaut, dass sie unabhängig voneinander besucht werden können.

### Inhalte:

1. Gegenstand und Grundbegriffe der Betriebswirtschaftslehre
  - Was ist Betriebswirtschaftslehre bzw. warum müssen wir wirtschaften?
  - Bereiche der Betriebswirtschaft
  - Wirtschaftskreislauf
2. Rahmenbedingungen
  - Wirtschaftsordnungen und Einfluss des Staates
  - Rechtliche Grundlagen/Gesetze
  - Unternehmensformen
  - Aufbauorganisation eines Unternehmens
3. Informationswirtschaft durch externes Rechnungswesen
  - Aufgaben der Informationswirtschaft
  - Grundlagen des externen Rechnungswesens (Buchführung)
4. Finanzwirtschaft
  - Finanzierungsarten (Kapitalbeschaffung)
  - Investitionsarten

**Beginn: Di., 03.03.20, 18:30-21:30 Uhr**

**4 Abende (16 UE)**

**Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)**

**Kosten: 88,00 €, Zuschuss von 30 % bzw.**

**50 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 6-12**



© Adpic

### HA3104 Kaufmännisches Grundwissen Betriebswirtschaftliche Grundlagen 2

Jürgen Bürkle

### Inhalte:

1. Gegenstand und Grundbegriffe der Betriebswirtschaftslehre
  - Was ist Betriebswirtschaftslehre bzw. warum müssen wir wirtschaften?
  - Bereiche der Betriebswirtschaft
  - Wirtschaftskreislauf
2. Materialwirtschaft
  - Materialarten
  - Materialbeschaffung und Materiallagerung
  - Beschaffungspolitik
3. Produktionswirtschaft
  - Fertigungstypen und Organisationsformen
  - Produktionsablaufplanung
4. Kosten- und Leistungsrechnung
  - Produktions- und Kostentheorie
  - Produkt-/Preiskalkulation

**Bitte einen Taschenrechner mitbringen.**

**Beginn: Di., 21.04.20, 18:30-21:30 Uhr**

**4 Abende (16 UE)**

**Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)**

**Kosten: 88,00 €, Zuschuss von 30 % bzw.**

**50 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 6-12**



**Kontaktdaten  
Mobilnummer**

### Schon gewusst?

Die vhs FN und die Kursleitenden möchten Sie bei Kursänderung oder -absagen rechtzeitig informieren können. Das geschieht am besten per SMS, E-Mail oder Mobiltelefon. Daher bitten wir bei der Anmeldung um diese Kontaktdaten.



## Xpert Business Onlinekurse

HA3105

### Xpert Business Onlinekurse Infotermin

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen (voraussichtlicher Termin: 13.07.20). Anmeldeschluss zur Prüfung ist der 06.06.20. Die Prüfungsgebühr wird separat berechnet.

**Beginn: Do., 13.02.20, 18:00-20:15 Uhr**  
**1 Termin (2 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)**

**Belegung: 10-20**

HA3106

### Finanzbuchführung 1 mit Xpert Business-Zertifikat Onlinekurs

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen. Bitte Prüfungstermin und Anmeldeschluss zur Prüfung beachten. Weitere Infos dazu siehe HA3105.

Ein Infotermin findet am 13.02.20 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

**Beginn: Di., 03.03.20, 18:30-20:30 Uhr**

**Do., 05.03.20, 18:30-20:30 Uhr**

**Di., 10.03.20, 18:30-20:30 Uhr**

**Do., 12.03.20, 18:30-20:30 Uhr**

**Di., 17.03.20, 18:30-20:30 Uhr**

**Do., 19.03.20, 18:30-20:30 Uhr**

**Di., 24.03.20, 18:30-20:30 Uhr**

**Do., 26.03.20, 18:30-20:30 Uhr**

**Di., 31.03.20, 18:30-20:30 Uhr**

**Do., 02.04.20, 18:30-20:30 Uhr**

**Di., 21.04.20, 18:30-20:30 Uhr**

**Do., 23.04.20, 18:30-20:30 Uhr**

**Di., 28.04.20, 18:30-20:30 Uhr**

**Do., 30.04.20, 18:30-20:30 Uhr**

**Di., 05.05.20, 18:30-20:30 Uhr**

**Do., 07.05.20, 18:30-20:30 Uhr**

**Di., 12.05.20, 18:30-20:30 Uhr**

**Do., 14.05.20, 18:30-20:30 Uhr**

**Di., 19.05.20, 18:30-20:30 Uhr**

**Di., 26.05.20, 18:30-20:30 Uhr**

**dienstags und donnerstags (53 UE)**

**Ort: home office**

**Kosten: 335,00 €**

**Belegung: 10-20**

HA3107

### Finanzbuchführung (2) mit Xpert Business-Zertifikat Onlinekurs

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten. Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen. Bitte Prüfungstermin und Anmeldeschluss zur Prüfung beachten. Weitere Infos dazu siehe HA3105. Ein Infotermin findet am 13.02.20 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

**Beginn: Di., 03.03.20, 18:30-20:30 Uhr,**  
**Einzeltermine siehe HA3106**  
**dienstags und donnerstags (53 UE)**

**Ort: home office**

**Kosten: 335,00 €**

**Belegung: 10-20**



Unsere KAUFMÄNNISCHEN Bildungsangebote 

## Lernen im virtuellen Klassenzimmer

Kompetente Beratung und Betreuung durch unsere Lernprozessbegleiter

**Schulungsumfang**

- Vollzeit: 40 Unterrichtseinheiten (UE) pro Woche
- Teilzeit: 20 Unterrichtseinheiten (UE) pro Woche

**Einstieg und Dauer**

- regelmäßige, garantierte Einstiegstermine
- die Gesamtdauer richtet sich nach der individuellen Auswahl der Module

**Fördermöglichkeiten**

- Agentur für Arbeit, Jobcenter, Rentenversicherungsträger
- Bildungsprämie ([www.bildungsprämie.info](http://www.bildungsprämie.info))

**Weiterbildungs-Module**

- MS Office - Word, Excel, PowerPoint, Outlook
- Lohnbuchhaltung mit DATEV oder LEXWARE
- Personalbuchhaltung mit DATEV oder LEXWARE
- Personalwesen
- SAP® Anwenderschulungen
- 4.0 digitale Kompetenzen

**Umschulungen**

- Kaufmann/-frau für Büromanagement, Groß- und Außenhandel, E-Commerce
- Industriekaufmann/-frau
- Fachinformatiker\*in
- Fachlagerist\*in

**Schulungsorte**  
Friedrichshafen, Überlingen, Ravensburg, Wangen, Lindau  
Berufliche Fortbildungszentren der Bayerischen Wirtschaft (bfz) gGmbH  
Unterallgäu • Bodensee • Oberschwaben

Vereinbaren Sie ein unverbindliches Beratungsgespräch mit uns.

**Zentrale Ansprechpartnerin**  
Frau Sylvia Penta  
Jägerndorfer Str. 1  
87700 Memmingen  
Tel. 08331 8684-64  
E-Mail: [info-ubo@bfz.de](mailto:info-ubo@bfz.de)

  **BILDUNGSPARTNER**

HA3108

### **Finanzbuchführung mit DATEV mit Xpert Business-Zertifikat Onlinekurs**

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Der Prüfungstermin findet zusätzlich statt. Die Prüfungsgebühr wird separat berechnet. Zugangsvoraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen. Bitte Prüfungstermin und Anmeldeschluss zur Prüfung beachten. Weitere Infos dazu siehe HA3105. Ein Infotermin findet am 13.02.20 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

**Beginn: Di. und Do., 17.03.20, 18:30-20:30 Uhr**

**dienstags und donnerstags (43 UE)**

**Ort: home office**

**Kosten: 335,00 €**

**Belegung: 10-20**

HA3109

### **Bilanzierung mit Xpert Business-Zertifikat Onlinekurs**

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in die Konzernrechnungslegung und die internationale Rechnungslegung.

Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen. Bitte Prüfungstermin und Anmeldeschluss zur Prüfung beachten. Weitere Infos dazu siehe HA3105. Ein Infotermin findet am 13.02.20 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

**Beginn: Di., 03.03.20, 18:30-20:30 Uhr, Einzeltermine siehe HA3106**

**dienstags und donnerstags (53 UE)**

**Ort: home office**

**Kosten: 335,00 €**

**Belegung: 10-20**

HA3110

### **Finanzwirtschaft mit Xpert Business-Zertifikat Onlinekurs**

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen. Bitte Prüfungstermin und Anmeldeschluss zur Prüfung beachten. Weitere Infos dazu siehe HA3105. Ein Infotermin findet am 13.02.20 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

**Beginn: Di., 03.03.20, 18:30-20:30 Uhr,**

**Einzeltermine siehe HA3106 dienstags und donnerstags (53 UE)**

**Ort: home office**

**Kosten: 335,00 €**

**Belegung: 10-20**

HA3111

### **Kosten- und Leistungsrechnung mit Xpert Business-Zertifikat Onlinekurs**

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen. Bitte Prüfungstermin und Anmeldeschluss zur Prüfung beachten. Weitere Infos dazu siehe HA3105. Ein Infotermin findet am 13.02.20 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

**Beginn: Di., 03.03.20, 18:30-20:30 Uhr,**

**Einzeltermine siehe HA3106 dienstags und donnerstags (53 UE)**

**Ort: home office**

**Kosten: 335,00 €**

**Belegung: 10-20**

HA3112

### **Controlling mit Xpert Business-Zertifikat Onlinekurs**

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -Methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen. Bitte Prüfungstermin und Anmeldeschluss zur Prüfung beachten. Weitere Infos dazu siehe HA3105. Ein Infotermin findet am 13.02.20 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

**Beginn: Di., 03.03.20, 18:30-20:30 Uhr,**

**Einzeltermine siehe HA3106 dienstags und donnerstags (53 UE)**

**Ort: home office**

**Kosten: 335,00 €**

**Belegung: 10-20**

HA3113

### **Einnahmen-Überschussrechnung mit Xpert Business-Zertifikat Onlinekurs**

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen. Bitte Prüfungstermin und Anmeldeschluss zur Prüfung beachten. Weitere Infos dazu siehe HA3105. Ein Infotermin findet am 13.02.20 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

**Beginn: Di., 03.03.20, 18:30-20:30 Uhr,**

**Einzeltermine siehe HA3106 dienstags und donnerstags (29 UE)**

**Ort: home office**

**Kosten: 265,00 €**

**Belegung: 10-20**



© Adpic

HA3114

### **Betriebliche Steuerpraxis mit Xpert Business-Zertifikat Onlinekurs**

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigsten betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen. Bitte Prüfungstermin und Anmeldeschluss zur Prüfung beachten. Weitere Infos dazu siehe HA3105. Ein Infotermin findet am 13.02.20 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

**Beginn: Di., 03.03.20, 18:30-20:30 Uhr, Einzeltermine siehe HA3106**

**dienstags und donnerstags (53 UE)**

**Ort: home office**

**Kosten: 335,00 €**

**Belegung: 10-20**

HA3115

### **Lohn und Gehalt (1) mit Xpert Business-Zertifikat Onlinekurs**

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen. Bitte Prüfungstermin und Anmeldeschluss zur Prüfung beachten. Weitere Infos dazu siehe HA3105. Ein Infotermin findet am 13.02.20 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

**Beginn: Di., 03.03.20, 18:30-20:30 Uhr, Einzeltermine siehe HA3106**

**dienstags und donnerstags (53 UE)**

**Ort: home office**

**Kosten: 335,00 €**

**Belegung: 10-20**

HA3116

### **Lohn und Gehalt (2) mit Xpert Business-Zertifikat Onlinekurs**

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen. Bitte Prüfungstermin und Anmeldeschluss zur Prüfung beachten. Weitere Infos dazu siehe HA3105. Ein Infotermin findet am 13.02.20 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

**Beginn: Di., 03.03.20, 18:30-20:30 Uhr, Einzeltermine siehe HA3106**

**dienstags und donnerstags (53 UE)**

**Ort: home office**

**Kosten: 335,00 €**

**Belegung: 10-20**

HA3117

### **Lohn und Gehalt mit DATEV mit Xpert Business-Zertifikat Onlinekurs**

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen. Bitte Prüfungstermin und Anmeldeschluss zur Prüfung beachten. Weitere Infos dazu siehe HA3105. Ein Infotermin findet am 13.02.20 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

Zugangsvoraussetzungen:

Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt.

**Beginn: Di. u. Do., 17.03.20, 18:30-20:30 Uhr, dienstags und donnerstags (43 UE)**

**Ort: home office**

**Kosten: 335,00 €**

**Belegung: 10-20**



#### **Die vhsAPP ist aktiv!**

iPhone- und Android-Nutzer können über die vhsAPP Details zu den Kursen der vhs FN abrufen und online Kurse buchen. Die vhsAPP kann noch mehr: Sprachkenntnisse testen und mit einem interaktiven Lernbegleiter vertiefen.

**Weitere Infos dazu finden Sie unter [www.die-vhs-app.de](http://www.die-vhs-app.de)**

HA3118

### **Personalwirtschaft mit Xpert Business-Zertifikat Onlinekurs**

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre MitarbeiterInnen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen MitarbeiterInnen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen. Bitte Prüfungstermin und Anmeldeschluss zur Prüfung beachten. Weitere Infos dazu siehe HA3105. Ein Infotermin findet am 13.02.20 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

**Beginn: Di., 03.03.20 18:30-20:30 Uhr, Einzeltermine siehe HA3106**

**dienstags und donnerstags (53 UE)**

**Ort: home office**

**Kosten: 335,00 €**

**Belegung: 10-20**



#### **Bildung verschenken**

Verschenken Sie Kurse aus dem Angebot der vhs Friedrichshafen. Geschenkgutscheine erhalten Sie im Servicebüro.



## Englisch für spezielle Anwendungen

### Englisch für den Beruf

#### HA3401 Telephoning (A2/B1) Kompaktes Sprachtraining am Samstag

Marlon Brown

Das Telefonieren auf Englisch fällt vielen schwer. Die richtigen Formulierungen helfen Ihnen, sich auf ein englisches Telefonat vorzubereiten. Dieser Kompaktkurs gibt Ihnen die sprachliche Sicherheit, um Telefonate am Arbeitsplatz mit mehr Gelassenheit zu führen.

Folgende Situationen werden im Kurs trainiert: Annahme und Verbinden von Gesprächen, Hinterlassen von Nachrichten, Terminvereinbarungen.

Lehrmaterial wird im Kurs besprochen.

**Beginn: Sa., 07.03.20, 09:00-12:15 Uhr**

**Sa., 14.03.20, 09:00-12:15 Uhr**

**Sa., 21.03.20, 09:00-12:15 Uhr**

**Sa., 28.03.20, 09:00-12:15 Uhr**

**4 Termine (16 UE), Anmeldeschluss:**

**02.03.2020**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)**

**Kosten: 95,60 €, inkl. Kopien, inkl. Teilnahmebescheinigung, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 7-12**

#### HA3402 Englisch für Beruf und Alltag A2 Kleingruppenkurs

Marlon Brown

Market Leader, Elementary

In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, Ihre alltagspraktischen Englischkenntnisse zu wiederholen und in berufsorientierter Richtung auszubauen. Situationen und Themen des Lehrwerks sind der Berufswelt entnommen. Sie stellen den Rahmen, um die Grundlagen der englischen Grammatik, alltagspraktischen Wortschatz und berufsspezifisches Vokabular zu trainieren. Dabei liegt ein Schwerpunkt auf den kommunikativen Fertigkeiten wie telefonieren, writing emails, Produkte beschreiben, Präsentationen, small talk. Der Kurs liegt auf A2-Niveau.

**Beginn: Di., 04.02.20, 18:00-19:30 Uhr**

**15 Abende (30 UE)**

**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z1.49**

**Kosten: 112,00 €, inkl. Kopien, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 7-12**

#### HA3403 Englisch für Beruf und Alltag B1 Kleingruppenkurs

Dorothee Turner

Upper Intermediate

You intend to gain more confidence in using English as a business language, then this course is suitable for you! Embedded in interesting topics and working with material from authentic sources such as 'The Financial Times' you will practise and improve your skills in the fields of telephoning, e-mail writing, giving presentations, participating in discussions and negotiating.

**Beginn: Fr., 07.02.20, 18:00-19:30 Uhr**

**15 Abende (30 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)**

**Kosten: 111,00 €, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 7-12**

#### HA3404 Business English B1 for Work, Socializing and Travel Kompaktes Sprachtraining

Marlon Brown

Learn and train the English communication skills needed for today's global business world. Emailing, telephoning, and socializing will be instructed by a native trainer with experience and knowledge gained from working with German companies of all sizes and industries. You will improve your grammar, vocabulary, and learn phrases that will help you to write/speak/meet with more confidence.

**Beginn: Do., 18.06.20, 18:00-19:30 Uhr**

**Do., 25.06.20, 18:00-19:30 Uhr**

**Do., 02.07.20, 18:00-19:30 Uhr**

**Do., 09.07.20, 18:00-19:30 Uhr**

**4 Termine (8 UE), Anmeldeschluss:**

**15.06.2020**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)**

**Kosten: 48,80 €, inkl. Kopien, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 7-12**

## Bildungszeit

Bildungszeit kann für berufliche und politische Weiterbildung sowie für die Qualifizierung zum und im Ehrenamt genommen werden. Die meisten Beschäftigten in Baden-Württemberg haben einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freistellen zu lassen. Während der Bildungszeit wird das Arbeitsentgelt weiter gezahlt.

Wer unter welchen Bedingungen Bildungszeit nehmen kann, ist im Gesetz im Detail geregelt – bitte lesen Sie dort nach, was für Sie persönlich zutrifft.

Unter [www.bildungszeitgesetz.de](http://www.bildungszeitgesetz.de) finden Sie alle Informationen zur Bildungszeit.

#### HA3405 Business English B1 for Meetings and Presentations Kompaktes Sprachtraining

Marlon Brown

These intensive sessions cover English for managing meetings with phrases and vocabulary for presentations and grammar review. Speaking-focused training designed to give you the skills and knowledge to use English more confidently.

**Beginn: Do., 18.06.20, 19:30-21:00 Uhr**

**Do., 25.06.20, 19:30-21:00 Uhr**

**Do., 02.07.20, 19:30-21:00 Uhr**

**Do., 09.07.20, 19:30-21:00 Uhr**

**4 Termine (8 UE), Anmeldeschluss:**

**15.06.2020**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)**

**Kosten: 48,80 €, inkl. Kopien, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 7-12**

## Kontaktdaten Mobilnummer

### Schon gewusst?

Die vhs FN und die Kursleitenden möchten Sie bei Kursänderung oder -absagen rechtzeitig informieren können. Das geschieht am besten per SMS, E-Mail oder Mobiltelefon. Daher bitten wir bei der Anmeldung um diese Kontaktdaten.

## Paukkurse

### Mathematik

#### HA3501 Mathe-Paukkurs für Realschüler 10. Klasse Kleingruppe

Uschi Gärtner

Rechtzeitig vor Beginn der Realschul-Abschluss-Prüfung führt die vhs Friedrichshafen diesen Paukkurs durch. Mathematisches Grundwissen und Grundfertigkeiten (Bruchrechnen, Gleichungslehre) werden durch umfangreiches Üben erweitert und vertieft. Übungen zum Lernstoff sollen die Lernfortschritte fördern. Die Aufgaben orientieren sich an den Lehrplänen der Realschule.

**Beginn: Mo., 03.02.20, 16:30-18:00 Uhr**

**7 Nachmittage (14 UE)**

**Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)**

**Gebühren: 100,80 €**

**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**

**Belegung: 4-6**

#### HA3502 Mathe-Paukkurs für Realschüler 10. Klasse in den Osterferien Kleingruppe

Uschi Gärtner

Inhalte siehe HA3501

**Beginn: Mo., 06.04.20, 09:30-11:00 Uhr**

**Di., 07.04.20, 09:30-11:00 Uhr**

**Mi., 08.04.20, 09:30-11:00 Uhr**

**Do., 09.04.20, 09:30-11:00 Uhr**

**4 Vormittage (8 UE), Ferienkurs**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)**

**Gebühren: 56,00 €**

**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**

**Belegung: 4-6**



© Adpic

## Mathematik Abitursprüfung

In wenigen Wochen beginnt das schriftliche Abi und in der Schule bleibt meist wenig Zeit für Wiederholungen. Daher bietet die vhs mit diesen Paukkursen die Chance, die Grundlagen der gymnasialen Oberstufe intensiv zu wiederholen, zu vertiefen und zu festigen

#### HA3503 Mathe Auffrischkurs Analysis, Geometrie und Stochastik für Schüler der Klasse 12

Dieter Müller

Speziell zur Vorbereitung auf die Abitursprüfung am 05. Mai 2020 ohne Grafiktaschenrechner werden für Aufgaben aus den Gebieten Analysis, Geometrie und Stochastik gezielt die Grundtechniken zu ihrer Lösung eingeübt. Im Mittelpunkt stehen die Beantwortung der Teilnehmerfragen. Die schriftliche Rechnung der neuen Musteraufgaben und der Umgang mit der Merkhilfe sowie dem wissenschaftlichen Taschenrechner. Der Stoff orientiert sich am Lehrplan des allgemeinbildenden Gymnasiums, Kursstufe.

**Beginn: Mi., 15.01.20, 20:00-21:30 Uhr**

**13 Termine (26 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)**

**Gebühren: 91,00 €**

**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**

**Belegung: 8-12**

## Institut für Soziale Berufe

Ravensburg/Wangen/Bad Wurzach/Ulm

In jedem Schuljahr bieten wir 500 Ausbildungsplätze in sozialen Berufen an.  
Sichern Sie sich Ihre berufliche Zukunft!

### Ausbildungen

- Pflegefachmann/-fachfrau
- Altenpflegehelfer/in
- Altenpflegehelfer/in mit Intensiv-Deutschkurs
- Erzieher/in
- Europaerzieher/in
- Heilerziehungsassistent/in
- Heilerziehungspfleger/in
- Jugend- und Heimerzieher/in

### Weiterbildungen mit staatlichem Abschluss

- Fachwirt/in für Organisation und Führung
- Heilpädagoge/in

In allen Vollzeitausbildungen kann im Rahmen der Ausbildung die Fachhochschulreife erworben werden.

### Weiterbildungen

- Sozialpädagogische Beratung
- Mentorenfortbildungen für alle Ausbildungen
- Umsteigen/Einsteigen/Neustarten
- Mit Qualität leiten - Leitungsmanagement
- Kreativpädagogik
- Teilnehmerorientierte Erwachsenenbildung
- Interkulturelle Kompetenz
- Marte Meo
- Qualifizierung zur Präsenzkraft in der Pflege
- Figurentheater
- Faszination Klang – ein basaler Dialog
- Inklusiv arbeiten in Einrichtungen für Kinder
- Starke Gefühle bei Kindern
- Endlich tun, was mir gut tut
- Komplementäre Pflege

Weitere Informationen:  
Institut für Soziale Berufe  
Kapuzinerstraße 2 • 88212 Ravensburg  
Tel.: (07 51) 36 15 6-0 • Mail: info@ifsb-rv.de • www.ifsb-rv.de



HA3504

**Mathe Auffrischkurs für berufliche Gymnasien (AG, BTG, EG, SG, WG) für Schüler der Klasse 13**

Dieter Müller

Speziell zur Vorbereitung auf die Abiturprüfung 2020 werden für Aufgaben aus den Gebieten Analysis, Stochastik und Lineare Algebra (Matrizen, Vektorgeometrie) gezielt die Grundfertigkeiten zu ihrer Lösung eingeübt. Aufgrund der neuen Prüfungsgestaltung stehen der Umgang mit der Merkhilfe, Aufgaben aus dem Unterricht und Musteraufgaben ohne/mit Hilfe des wissenschaftlichen Taschenrechners im Mittelpunkt. Der Kurs eignet sich nicht für Schüler des Allgemeinbildenden Gymnasiums.

**Beginn: Mi., 15.01.20, 18:30-20:00 Uhr**

**9 Termine (18 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 8 (2. OG)**

**Gebühren: 63,00 €**

**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**

**Belegung: 8-12**

HA3505

**Vorbereitungskurs auf das Mathe-Abitur 2020 allgemeinbildendes Gymnasium in den Fasnetsferien**

Monika Löhle

Dieser Mathe-Intensivkurs richtet sich an Schüler, die kurz vor dem Abitur stehen. Geübt und vertieft werden Aufgaben aus den Bereichen Analysis, Geometrie und Stochastik. Der Kurs dient zum Üben und Festigen von Basiswissen und von Abitur-Stoff auf dem Niveau des Pflichtteils im Mathematik Abitur.

**Mitzubringen:** Schreibzeug, WTR

**Beginn: Mo., 24.02.20, 08:30-12:30 Uhr**

**Di., 25.02.20, 08:30-12:30 Uhr**

**Mi., 26.02.20, 08:30-12:30 Uhr**

**Do., 27.02.20, 08:30-12:30 Uhr**

**Fr., 28.02.20, 08:30-12:30 Uhr**

**5 Termine (26,67 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 8 (2. OG)**

**Gebühren: 93,40 €**

**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**

**Belegung: 8-10**

HA3506

**Vorbereitungskurs auf das Mathe-Abitur 2020 allgemeinbildendes Gymnasium in den Osterferien**

Monika Löhle

Inhalte siehe HA3505

**Mitzubringen:** Schreibzeug, WTR

**Beginn: Mo., 06.04.20, 08:30-12:30 Uhr**

**Di., 07.04.20, 08:30-12:30 Uhr**

**Mi., 08.04.20, 08:30-12:30 Uhr**

**Do., 09.04.20, 08:30-12:30 Uhr**

**4 Termine (21,33 UE), Ferienkurs**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 8 (2. OG)**

**Gebühren: 73,50 €**

**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**

**Belegung: 8-10**

**Englisch**

HA3513

**Abi Training Englisch Kommunikationsprüfung in den Ferien**

Martina Angele

The training course will support participants on their way to Abitur so that they can confidently meet the requirements as set by this special type of oral exam. They will practise verbal and non-verbal means of communication, monologues as well as dialogues. The wide range of topics revised includes a variety of aspects relevant to both types of Abitur (Allgemeinbildendes / Berufliches Gymnasium) and both parts of the exam, written as well as oral.

**Beginn: Mo., 24.02.20, 13:00-16:00 Uhr**

**Di., 25.02.20, 13:00-16:00 Uhr**

**Mi., 26.02.20, 13:00-16:00 Uhr**

**Do., 27.02.20, 13:00-16:00 Uhr**

**Fr., 28.02.20, 13:00-16:00 Uhr**

**5 Termine (20 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)**

**Gebühren: 73,00 €, inkl. Kopien**

**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**

**Belegung: 8-16**

HA3514

**Abi Training Englisch - Schriftliche Prüfung**

Martina Angele

Der Kurs richtet sich an angehende Abiturienten der allgemeinbildenden sowie der beruflichen Gymnasien: Wiederholt werden die wesentlichen Abitur-relevanten Themen der Landeskunde USA/GB sowie Problem Bereiche der Grammatik. Im Mittelpunkt stehen die verschiedenen Aufgaben Typen der schriftlichen Prüfung, vor allem das Composition Writing.

**Beginn: Mo., 06.04.20, 13:00-16:00 Uhr**

**Di., 07.04.20, 13:00-16:00 Uhr**

**Mi., 08.04.20, 13:00-16:00 Uhr**

**Do., 09.04.20, 13:00-16:00 Uhr**

**Di., 14.04.20, 13:00-16:00 Uhr**

**Mi., 15.04.20, 13:00-16:00 Uhr**

**Do., 16.04.20, 13:00-16:00 Uhr**

**Fr., 17.04.20, 13:00-16:00 Uhr**

**8 Termine (32 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)**

**Gebühren: 115,00 €, inkl. Kopien**

**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**

**Belegung: 8-16**



**Kritik und Anregungen**

Mich interessieren Kurse zu folgenden Themen:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Meine Kritik, meine Anregungen:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Name, Tel., E-Mail (nur wenn Sie informiert werden möchten):

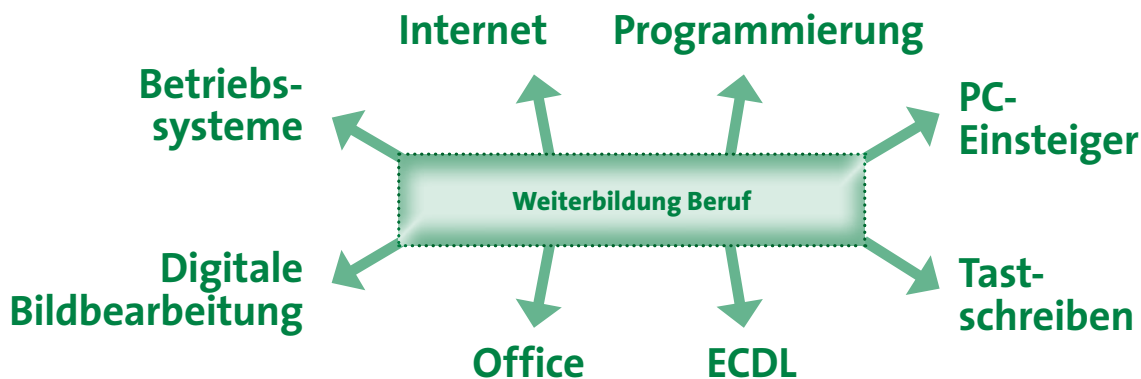
.....  
.....  
.....



© Adpic



# Informations- und Kommunikationstechnik



## Firmenseminare

### Sie wollen

- Ihre Informations- und Kommunikationskenntnisse auf den aktuellen Stand bringen?
- Als Unternehmer die Kompetenzen Ihrer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen verbessern?
- Problem- und praxisorientierte Ausbildungsinhalte in den Vordergrund stellen?
- Dabei den Aufwand an Kosten, Zeit und Anfahrt möglichst gering halten?

Dann ist die vhs Friedrichshafen genau richtig für Sie!

### Wir bieten Ihnen

- Weiterbildung vor Ort
- Hohes Maß an Verbindlichkeit durch Qualitätsmanagement nach ISO 9001 und AZAV
- Maßgeschneiderte Seminare für Gruppen
- Praxisorientierten Unterricht mit hochwertigen Skripten
- Einsatz erfahrener Lehrkräfte
- Prüfungsvorbereitung auf international anerkannte Zertifikate (ECDL)
- Hochwertig ausgestattete, klimatisierte IT-Fachräume
- Langjährige Erfahrung aus Seminaren für Unternehmen, Behörden und Verbände

### Kooperation mit Firmen ist unser Alltag!

Neben speziellen Angeboten für Unternehmen aller Größen (vom Handwerksbetrieb bis zum Großunternehmen) bieten wir individuelle und bedarfsorientierte Qualifizierung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in Unternehmen, Behörden und Verbänden. Rufen Sie an – gerne beraten wir Sie unverbindlich.

Ihr Ansprechpartner ist Dieter Walter, T: 07541/203 3409, walter@vhs-fn.de.

## Berufliche und private Weiterbildung

### Ihr Weg zum Erfolg!

- Bei uns lernen Sie schnell und effektiv den Umgang mit einem PC, Smartphone und dem Internet.
- Professionelle und kompetente Kursleiter erklären auch schwierige Lerninhalte leicht und verständlich.
- Zusätzlich sorgen aktuelle und didaktisch aufbereitete Kursunterlagen dafür, dass Sie Ihren PC auf dem Schreibtisch möglichst schnell in den Griff bekommen.

### Wir bieten Ihnen

- Qualifizierte Beratung, die Ihnen zum „richtigen“ Seminar verhilft.
  - Moderne PCs und Medienausstattung in klimatisierten Seminarräumen, die den erwachsenenpädagogischen Erfordernissen entsprechen.
  - Durchführungsgarantie: Jeder Kurs kann auch mit geringerer Teilnehmerzahl sowie als individuelles Seminar für Einzelpersonen durchgeführt werden.
  - Rufen Sie uns an – gerne beraten wir Sie dazu!
- Ihr Ansprechpartner ist  
Dieter Walter, T: 07541/203 3409,  
walter@vhs-fn.de

### Fachkursförderung in der vhs-fn

Das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg unterstützt berufliche Anpassungsfortbildungen aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds. Dies gilt für von der Förderstelle anerkannte Fachkurse. Je nach Alter ist ein Zuschussatz von 30% bzw. 50% möglich. Für Teilnehmende ohne Berufsabschluss liegt dieser altersunabhängig in Höhe von 70%.

Sie erhalten diesen Zuschuss, wenn Sie als Berufstätige oder Berufstätiger in Baden-Württemberg wohnhaft oder beschäftigt sind. Darüber hinaus müssen Sie eine der folgenden Voraussetzungen erfüllen:

- Sie sind in einem Betrieb beschäftigt, aber nicht bei Bund, Land oder einer kommunalen Gebietskörperschaft.
- Sie sind Unternehmer/in oder Freiberufler/in.
- Sie sind Existenzgründer/in oder gründungswillig.
- Sie sind Wiedereinsteiger/in (nach Arbeitslosigkeit, Familienphase o. Ä.).

Für die mit den  gekennzeichneten Kurse hat die vhs Friedrichshafen diese Unterstützung beantragt. Fragen Sie nach.

Ihre Ansprechpartnerin: Babette Reitz, T: 07541/203 3408, reitz@vhs-fn.de

  **ESF** **EUROPÄISCHE UNION**  
Chancen fördern  
EUROPEAN SOCIAL FUND  
IN BADEN-WÜRTTEMBERG  
Unterstützt durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg und aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.



### International anerkanntes Zertifikat für PC Anwender

Der Europäische Computer Führerschein (ECDL) ist ein international anerkannter Nachweis von grundlegenden und praktischen Computerfertigkeiten. Inhalte sind die Benutzung des Computers, die typischen Büroanwendungen, das Internet sowie rechtliche und gesellschaftliche Aspekte im Umgang mit dem Computer.

#### Module

##### Pflichtmodule:

- Computer-Grundlagen
- Online-Grundlagen
- Textverarbeitung
- Tabellenkalkulation

##### Wahlmodule:

- Präsentation
- IT-Sicherheit
- Bildbearbeitung

### Prüfungssystem

Die vhs bietet zwei unterschiedliche ECDL-Zertifikate an:

- 1. Das ECDL Base-Zertifikat**  
... besteht aus den drei Pflichtmodulen und einem Wahlmodul  
→ **Buchen Sie die ECDL Base Kurse am Vormittag!**
- 2. Das ECDL-Einzelzertifikat**  
... Sie können für jedes ECDL-Modul auch ein Einzelzertifikat erwerben.  
→ **Buchen Sie einfach den gewünschten ECDL-Kurs mit dem ECDL-Logo!**

### Bitte unbedingt beachten:

1. Für eine Prüfungsteilnahme ist eine schriftliche Anmeldung bis spätestens eine Woche vor dem Prüfungstermin erforderlich.
2. Alle ECDL-Kurse finden nur mit mind. 4 Teilnehmern statt. Die vhs kann daher nicht garantieren, dass alle Module z. B. in einem Semester stattfinden.

### Prüfungen

Die Inhalte der Prüfungen sind weltweit standardisiert. Nur autorisierte Schulungsunternehmen dürfen die ECDL-Prüfungen abnehmen. In Deutschland werden dazu die Zertifizierung von der „Dienstleistungsgesellschaft für Informatik“ (DLGI) vergeben. Die vhs Friedrichshafen ist seit Mai 2002 autorisiertes Prüfungszentrum für den ECDL.

Die Prüfungen zum ECDL-Führerschein können in beliebiger Reihenfolge abgelegt werden, da die Skills Card drei Jahre lang gültig ist.

### DLGI-Prüfungsentgelte

1. Cert-ID (einmalig für alle Module): 58,00 €
2. Prüfungsgebühr je Modul: 25,00 €

### Prüfungstermine des ECDL

Weitere Informationen und Prüfungstermine zum ECDL entnehmen Sie bitte den einzelnen Kursen und erhalten Sie bei der vhs.

### Wiedereinstieg in den Beruf

#### HA3701M Perspektive Wiedereinstieg – Qualifizierung für die moderne Bürowelt (inkl. ECDL Base)

**Bernhard Rosa, Werner Schmidberger**  
Sie planen den Wiedereinstieg in die moderne Bürowelt z.B. nach der Familienphase? Sie möchten Ihren Mann im Handwerks- oder Dienstleistungsbetrieb im EDV Bereich unterstützen?

Wir bereiten Sie in kompakter Form und preisgünstig auf diese neue Tätigkeit optimal vor. Sie erhalten vormittags 2 x in der Woche (Mo. und Mi.) mit MS-Office die aktuellen Grundkenntnisse, die Sie in der modernen Bürowelt benötigen:

- Von Anfang an - „Computer Grundlagen“ verständlich erklärt!
- Im Internet unterwegs: „Online Grundlagen“
- Textverarbeitung mit Word 2016
- Professionelle Tabellenkalkulation mit Excel 2016

Sie können am Ende nach jedem Modul die Prüfungen des ECDL Base ablegen und haben damit einen weltweit anerkannten Abschluss für Ihre Bewerbungen. Bei diesem Seminar übernimmt die VHS die Prüfungskosten für die Cert-ID und alle 4 ECDL Prüfungen (Wiederholungen sind nicht im Preis enthalten) im Gesamtwert von 158 €! Im Kurspreis sind 4 ausführliche Skripts, die als Nachschlagewerk geeignet sind, enthalten.



Chancen fördern  
EUROPÄISCHER SOZIALFONDS  
IN BADEN-WÜRTTEMBERG



#### Zugangsvoraussetzungen:

geringe PC und Office Grundkenntnisse  
Dieser Kurs ist zertifiziert nach AZAV. Näheres zur Kostenübernahme bitte bei der VHS erfragen.

**Beginn: Mo., 13.01.20, 08.00 - 11.45 Uhr, montags und mittwochs 20 Vormittage (100 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)**

**Kosten: 610,00 €, inkl. Cert-ID, Skript und Prüfung, Zuschuss von 30 % bzw. 50 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 5-10**

### ECDL

#### ECDL-Zertifikate für einzelne Module

Sie benötigen ein internationales anerkanntes Zertifikat für ein bestimmtes ECDL-Modul? Dafür bietet die vhs spezielle Vorbereitungskurse in kompakter Form an.

#### HA3702 Vorbereitungskurs für das ECDL-Zertifikat „Computer Grundlagen“



**Bernhard Rosa**

Inhalte:

- Grundlagen der Informationstechnologie
- Bestandteile eines Computersystems
- Aufbau und Funktionsweise der Computer-Hardware
- Betriebssysteme, Anwenderprogramme
- Datenschutz

Zugangsvoraussetzungen:

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Beginn: Mo., 13.01.20, 08:00-11:45 Uhr**

**Mi., 15.01.20, 08:00-11:45 Uhr**

**Mo., 20.01.20, 08:00-11:45 Uhr**

**Mi., 22.01.20, 08:00-11:45 Uhr**

**4 Vormittage (20 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)**

**Kosten: 135,50 €, inkl. Skript, zzgl. Kosten für Cert-ID und Prüfung, Zuschuss von 30 % bzw. 50 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 5-10**



#### Bei uns findet jeder Kurs statt – wenn Sie es wollen!

Jeder Kurs kann gegen Aufpreis als individuelles Seminar für Sie persönlich durchgeführt werden. Dies gilt auch für Firmen.

Ihr Vorteil: Flexible Gestaltung der Termine und Inhalte sowie persönliche Betreuung durch Ihren Trainer.

Sprechen Sie uns an – gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot!

HA3703

## Vorbereitungskurs für das ECDL-Zertifikat „Online Grundlagen“

Bernhard Rosa

Inhalte:

- Grundlegende Internet Kenntnisse
- Sicherheit und Schutz
- Web-Browser verwenden
- Suchen im Internet
- Online-Communities
- Sicherheit und Datenschutz
- Kommunikations- Tools
- E-Mail Grundlagen

Zugangsvoraussetzungen:

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Beginn: Mo., 27.01.20, 08:00-11:45 Uhr**

**Mi., 29.01.20, 08:00-11:45 Uhr**

**Mo., 03.02.20, 08:00-11:45 Uhr**

**Mi., 05.02.20, 08:00-11:45 Uhr**

**4 Vormittage (20 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)**

**Kosten: 135,50 €, inkl. Skript, zzgl. Kosten für Cert-ID und Prüfung, Zuschuss von 30 % bzw. 50 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 5-10**



HA3705

## Vorbereitungskurs für das ECDL-Zertifikat „Excel 2016“

Werner Schmidberger

Inhalte:

- Aufbau und Funktionsweise einer Tabellenkalkulation
- Einsatzmöglichkeiten aus der Praxis
- Grundlegende Begriffe der Tabellenkalkulation
- Bestehende Tabelle öffnen, bearbeiten, speichern, neues Tabellenblatt erstellen
- Eingeben von Zahlen und Text, Symbolen, Sonderzeichen
- Zellen formatieren
- Zelleninhalte markieren, kopieren, verschieben und löschen
- Daten sortieren
- Rechenoperationen und Funktionen
- logische Verknüpfungen von Zelleninhalten und Tabellen
- Rechenvariationen
- Arbeitsblatt formatieren und ausdrucken

Zugangsvoraussetzungen:

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Beginn: Mo., 09.03.20, 08:00-11:45 Uhr**

**Mi., 11.03.20, 08:00-11:45 Uhr**

**Mo., 16.03.20, 08:00-11:45 Uhr**

**Mi., 18.03.20, 08:00-11:45 Uhr**

**Mo., 23.03.20, 08:00-11:45 Uhr**

**Mi., 25.03.20, 08:00-11:45 Uhr**

**6 Vormittage (30 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)**

**Kosten: 196,50 €, inkl. Skript, zzgl. Kosten für Cert-ID und Prüfung, Zuschuss von 30 % bzw. 50 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 5-10**



HA3706M

## Fit für den Büroalltag

Bernhard Rosa

Sie wollen Ihr Wissen für die Arbeitsabläufe im modernen Büro aktualisieren und erweitern? Planen nach einer Pause die Rückkehr in den Beruf? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!

In diesem neuen praxisnahen EDV-Kompaktlehrgang lernen Sie, mit den wichtigsten Office 2016 Anwendungen Ihren Büroalltag effizient und erfolgreich zu meistern. Sie erhalten so auch alle Kenntnisse, um mit aktualisiertem Wissen wieder in die Berufswelt einzusteigen.

Inhalte:

- Windows: Dateimanagement Grundlagen
- Word: Textgestaltung, Kopf-/Fußzeilen, Tabellen eingeben und gestalten, Zeichnungselemente, Grafiken, Serienbriefe und -etiketten
- Excel: Tabellen erstellen und formatieren, Formeln und Funktionen anwenden, Diagramme erstellen
- PowerPoint: Erstellen und steuern von Präsentationen

In zahlreiche Übungen unterstützen wir Sie dabei, das erworbene Wissen zu festigen.

Zugangsvoraussetzungen:

geringe PC und Office Grundkenntnisse

**Beginn: Do., 19.03.20, 08:00-11:45 Uhr**

**7 Vormittage (35 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)**

**Kosten: 210,00 €, inkl. Skript, Zuschuss von 30 % bzw. 50 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 5-10**



HA3704

## Vorbereitungskurs für das ECDL-Zertifikat „Word 2016“

Werner Schmidberger

Inhalte:

- Texte erstellen und bearbeiten
- Textdokumente laden speichern
- Text gestalten und drucken
- Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierungen
- Spaltentexte
- Textbausteine
- Tabellen erstellen und einbinden
- Serienbriefe
- Format- und Dokumentenvorlagen
- Grafiken einbinden

Zugangsvoraussetzungen:

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Beginn: Mo., 10.02.20, 08:00-11:45 Uhr**

**Mi., 12.02.20, 08:00-11:45 Uhr**

**Mo., 17.02.20, 08:00-11:45 Uhr**

**Mi., 19.02.20, 08:00-11:45 Uhr**

**Mo., 02.03.20, 08:00-11:45 Uhr**

**Mi., 04.03.20, 08:00-11:45 Uhr**

**6 Vormittage (30 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)**

**Kosten: 196,50 €, inkl. Skript, zzgl. Kosten für Cert-ID und Prüfung, Zuschuss von 30 % bzw. 50 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 5-10**



© Adpic



## PC-Einsteiger

Die PC-Einsteigerkurse richten sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Thema Computer befassen und so gut wie keine Vorkenntnisse besitzen.

Ihre Vorteile:

- Sie steigen mühelos, Schritt für Schritt und absolut ohne Vorwissen ein!
  - Sie lernen leicht, übersichtlich und ohne unnötigen Technik-Ballast!
- Für den beruflichen (Wieder-)Einstieg eignet sich besonders der Kurs **Perpektive Wiedereinstieg** (siehe HA3701M)!

### HA3707M EDV-Kombi-Grundkurs: Windows, Word und Internet

Bernhard Rosa

Dieser Kurs führt Sie systematisch an das Thema Computer heran und macht Sie mit den wichtigsten Grundbegriffen und Grundlagen vertraut. So steigen Sie mühelos Schritt für Schritt und absolut ohne Vorwissen leicht, übersichtlich und ohne Technikballast ein.

**Inhalte:**

- Sie lernen den Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen
- Betriebssystem Windows
- Steuerung und Programmstart
- Dokumente und Ordner
- Texte schreiben
- Grafiken einfügen
- im Internet surfen und suchen
- Anwendungspraxis

**Beginn: Mo., 03.02.20, 18:30-21:30 Uhr**

**Mi., 05.02.20, 18:30-21:30 Uhr**

**Mo., 10.02.20, 18:30-21:30 Uhr**

**3 Abende (12 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)**

**Kosten: 96,00 €, inkl. Skript, Zuschuss von 30 % bzw. 50 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 5-10**

### HA3708M Computer-Einführungskurs Individuelles Seminar für Einzelpersonen oder mit Partner/Freund

Uschi Gärtner

Möchten Sie PC / Internet Grundlagen erwerbend oder Ihre EDV-Kenntnisse verbessern? Gehen Ihnen aber Gruppenkurse zu wenig auf Ihre Bedürfnisse ein?

Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Diese Schulung richtet sich an Personen, die eine individuelle Einführung in die Arbeit mit einem Computer benötigen oder wünschen. Sie lernen in dieser Schulung die grundlegende Bedienung des Computers, die Textverarbeitung und den Umgang mit dem Internet kennen.

## Unser Angebot „60plus“

In dieser Themenserie werden Kurse speziell für die Zielgruppe „60plus“ angeboten. Hier erhalten Sie die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre aktuelle Themen aus der Welt der PCs und dem Internet kennenzulernen oder zu vertiefen.

Sie werden systematisch von erfahrenen und professionellen Dozenten an die Themen herangeführt und mit den wichtigsten Grundbegriffen vertraut gemacht.

**Ihre Vorteile:**

- Sie lernen mit Gleichgesinnten ohne Stress.
- Die Übungsphasen und der Lernfortschritt sind auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtet.
- Die Kursinhalte richten sich nach den Interessen der Generation „60plus“.

**Wählen Sie aus dem systematischen und reichhaltigen Angebot aus:**

**HA3709M** Computer-Einführungskurs

**HA3710M** Computer-Auffrischkurs

**HA3711M** und **HA3712**

Computer-Einführungskurs für Einzelpersonen, Partner, Freunde...

**HA3713M** Windows 10-Einführungskurs

**HA3715M** Daten und Bilder speichern – aber wie und wohin?

**HA3730M** Internet von Anfang an: Einsteigen, auffrischen, vertiefen

**HA3731M** Kaufen und Verkaufen bei eBay

**HA3732M** Internetkriminalität: Wie können sich Seniorinnen und Senioren vor Internet-Gefahren schützen?

**HA3737M** WhatsApp, Twitter & Co. leicht verständlich

**HA3744M** Erstellen eines Fotobuchs mit dem Layout-Programm CEWE

**HA3745M** Digitale Bildbearbeitung mit GIMP – Grundkurs

**HA3751M** bis **HA3757M**  
Tablet-PCs & Smartphones

**Ihre Vorteile beim Einzeltraining:**

- Vermittlung von maßgeschneiderten Inhalten: Sie lernen nur das, was Sie auch wirklich benötigen
  - Flexible Gestaltung der Inhalte
  - Auf Wunsch: Das eigene Notebook kennenlernen und optimal einrichten
  - Persönliche Betreuung durch „Ihren“ Trainer
- Das bewährte Computer-Einzel-Training der vhs Friedrichshafen bietet Ihnen damit die Möglichkeit, die Dinge, die Sie am wenigsten brauchen, gezielt im Einzelunterricht (oder mit einer weiteren Person, z.B. Partner/Freund) mit einem erfahrenen professionellen Trainer effektiv zu erlernen!

**Zugangsvoraussetzungen:**

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Bitte beachten:** Andere Termine sind nach Vereinbarung möglich!

**Beginn: Do., 05.03.20, 09:30-11:00 Uhr**  
**3 Termine (6 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)**

**Kosten: 192,00 €**

**Belegung: 1-1**

## Einführungskurse 60plus

### HA3709M Computer-Einführungskurs „60plus“

Uschi Gärtner

Ein Einführungskurs in die EDV speziell für Senioren mit vielen Übungsmöglichkeiten in entspannter Atmosphäre. Sie werden systematisch an das Thema Computer herangeführt und mit den wichtigsten Handgriffen und Grundbegriffen vertraut gemacht.

**Inhalte:**

- Der Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte
- Programme starten und den Umgang mit Maus und Tastatur üben
- Windows und verschiedene Anwenderprogramme für unterschiedliche Nutzungsbereiche kennen lernen
- Erste Schritte im Internet

**Zugangsvoraussetzungen:**

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Beginn: Fr., 07.02.20, 09:30-11:45 Uhr**  
**8 Vormittage (24 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)**

**Kosten: 168,00 €, inkl. Skript, ermäßigter Seniorenpreis, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich**

**Belegung: 6-8**

### HA3710M Computer-Auffrischkurs „60plus“

Uschi Gärtner

Haben Sie schon leichte Vorkenntnisse, möchten aber mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrem Computer gewinnen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Wir speichern Bilder, verschicken sie als E-Mail-Anhang, suchen gezielt Informationen im Internet und entwerfen einen Briefkopf. Natürlich werden weitere Vorschläge von den Teilnehmern gerne im Kurs besprochen.

**Zugangsvoraussetzungen:**

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Windows.

**Beginn: Do., 23.04.20, 09:30-11:45 Uhr**  
**5 Vormittage (15 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)**

**Kosten: 111,00 €, ermäßigter Seniorenpreis, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich**  
**Belegung: 6-8**



**Die vhsAPP ist aktiv!**

iPhone- und Android-Nutzer können über die vhsAPP Details zu den Kursen der vhs FN abrufen und online Kurse buchen. Die vhsAPP kann noch mehr: Sprachkenntnisse testen und mit einem interaktiven Lernbegleiter vertiefen.

**Weitere Infos dazu finden Sie unter [www.die-vhs-app.de](http://www.die-vhs-app.de)**

HA3711M

## Computer-Einführungskurs „60plus“ Individuelles Seminar für Einzelpersonen (oder mit Partner/Freund)

Uschi Gärtner

Möchten Sie PC / Internet Grundlagen erwerben oder Ihre EDV-Kenntnisse verbessern? Gehen Ihnen aber Gruppenkurse zu wenig auf Ihre Bedürfnisse ein?

Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Diese Schulung richtet sich an Personen, die eine individuelle Einführung in die Arbeit mit einem Computer benötigen oder wünschen. Sie lernen in dieser Schulung die grundlegende Bedienung des Computers, die Textverarbeitung und den Umgang mit dem Internet kennen.

### Ihre Vorteile beim Einzeltraining:

- Vermittlung von maßgeschneiderten Inhalten: Sie lernen nur das, was Sie auch wirklich benötigen
- Flexible Gestaltung der Inhalte
- Auf Wunsch: Das eigene Notebook kennenlernen und optimal einrichten
- Persönliche Betreuung durch „Ihren“ Trainer

Das bewährte Computer-Einzel-Training der vhs Friedrichshafen bietet Ihnen damit die Möglichkeit, die Dinge, die Sie am notwendigsten brauchen, gezielt im Einzelunterricht (oder mit einer weiteren Person, z.B. Partner/Freund) mit einem erfahrenen professionellen Trainer effektiv zu erlernen!

### Zugangsvoraussetzungen:

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte beachten: Andere Termine sind nach Vereinbarung möglich!

**Beginn: Di., 24.03.20, 10:00-11:45 Uhr**

**2 Vormittage (5 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)**

**Kosten: 145,00 €, ermäßigter Seniorenpreis**

**Belegung: 1-2**

HA3712

## Computer-Einführungskurs „60plus“ Individuelles Seminar für Einzelpersonen (oder mit Partner/Freund)

Uschi Gärtner

Inhalte siehe HA3711M

Bitte beachten: Andere Termine sind nach Vereinbarung möglich!

**Beginn: Mo., 11.05.20, 09:15-11:00 Uhr**

**2 Vormittage (5 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)**

**Kosten: 145,00 €, ermäßigter Seniorenpreis**

**Belegung: 1-2**

## Betriebssysteme

### Windows

HA3713M

## Windows 10 Einführung „60plus“

Hans Peter Frank

Möchten Sie von Windows 7 oder 8 auf Windows 10 umsteigen?

Mit diesem Kurs wird Ihnen der Einstieg erleichtert, denn wir bereiten Sie umfassend und verständlich auf das Arbeiten mit Windows 10 vor.

Neben den wichtigen Grundlagen erhalten Sie viele Tipps und Tricks, die den Umgang mit diesem neuen Betriebssystem erleichtern.

### Inhalte:

- Die Windows 10 Oberfläche
- Grundlegende Arbeitstechniken (Windows starten, Apps, Fenster,...)
- Das neue / alte Start - Menü
- Mit Apps und Programmen arbeiten
- Das neue Info Center
- Arbeiten mit dem Explorer: Dateien, Ordner, Laufwerke
- Wichtige PC Einstellungen Systemanpassung
- Drucken

Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs

**Beginn: Di., 10.03.20, 16:00-18:15 Uhr**

**3 Nachmittage (9 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)**

**Kosten: 88,20 €, inkl. Skript, ermäßigter**

**Seniorenpreis**

**Belegung: 4-8**

HA3714M

## Effektiver Umstieg auf Windows 10

Hans Peter Frank

Sie sind auf Microsoft Windows 10 umgestiegen und finden selbst einfachste Befehle und Funktionen nicht mehr? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!

Wir machen Sie schnell und effektiv mit dem neuen Bedienungskonzept vertraut. Sie erfahren kurz und bündig, wie Sie Aufgaben, die früher nur umständlich zu bewerkstelligen waren, mit wenigen Mausklicks erledigen können.

### Inhalte:

- Wichtige Änderungen und Neuerungen im Überblick
  - Die neue Oberfläche von Windows 10
  - Das neue / alte Start-Menü
  - Das neue Info - Center
  - Programme, Apps, Store-Integration
  - Datei-, Ordner- und Systemverwaltung
- Dieser Kurs richtet sich an Anwender älterer Windows-Versionen, die auf Microsoft Windows 10 umgestiegen sind und sich nun schnell in der neuen Version zurechtfinden möchten.

### Zugangsvoraussetzungen:

Sie haben mit einer Windows-Version gearbeitet und sind mit der Bedienung von Windows vertraut.

**Beginn: Mi., 05.02.20, 17:45-21:30 Uhr**

**1 Abend (5 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)**

**Kosten: 55,00 €, inkl. Skript**

**Belegung: 4-10**

HA3715M

## Ordnung auf dem PC schaffen Daten und Bilder speichern – aber wie und wohin?

Harald Belz

Zum Bearbeiten, Archivieren oder Transportieren von Texten, Bildern, Videos oder Musik ist die eingebaute Festplatte nicht immer geeignet. Andere Speichermedien bieten sich hier an: USB-Sticks, externe Festplatten, CD/DVDs, MP3-Player, digitale Kamera oder seit neuem in der Cloud.

### Inhalte:

- Laufwerksstruktur unter Windows kennenlernen und organisieren
- Ordner und Dateien erstellen, umbenennen, löschen
- USB-Sticks einsetzen und auch richtig wieder entfernen
- CDs unter Windows brennen
- MP3-Player anschließen und Podcasts herunterladen
- digitale Kamera mit dem PC verbinden
- Dateien öffnen und organisieren
- Bilder speichern und bearbeiten

**Bitte bringen Sie, falls vorhanden, Ihre eigenen Speichergeräte wie USB-Stick, CDs, MP3-Player oder Digitalkamera mit.**

**Beginn: Di., 03.03.20, 17:45-20:45 Uhr**

**2 Abende (8 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)**

**Kosten: 66,40 €, Zuschuss von 30 % bzw.**

**50 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 4-10**



### Kontaktdaten Mobilnummer

#### Schon gewusst?

Die vhs FN und die Kursleitenden möchten Sie bei Kursänderung oder -absagen rechtzeitig informieren können. Das geschieht am besten per SMS, E-Mail oder Mobiltelefon. Daher bitten wir bei der Anmeldung um diese Kontaktdaten.

## Linux

HA3716M

### Linux Die kostenlose Alternative zu Windows

Julian Raßmann

Linux ist ein freies und kostenloses Betriebssystem, welches von einer Gemeinschaft von tausenden Menschen weltweit kontinuierlich entwickelt wird. Es ist leicht und intuitiv zu bedienen und eignet sich ideal für Privatanwender. Es bringt zahlreiche Vorteile in puncto Sicherheit, Zuverlässigkeit, Funktionsumfang und Verfügbarkeit mit sich. Je nach Wahl der Distribution hat Linux schon von Haus aus eine große Sammlung an Software vorinstalliert, mit welcher sich alle alltäglichen Aufgaben (Internet, E-Mail, Office, Bildbearbeitung u.v.m.) zuverlässig und einfach meistern lassen. Linux ist gegen nahezu alle bestehenden Viren, Trojaner und Schadsoftware anderer Couleur immun und ermöglicht dadurch einen besonders sicheren Umgang am Computer und im Internet. Durch die ressourcenschonende Arbeitsweise vieler Linux-Distributionen kann man selbst in die Jahre gekommene Computer weiterhin problemlos verwenden oder gar neu aufleben lassen. Sie haben die Möglichkeit, verschiedene Distributionen (z.B. Mint, Ubuntu und Debian) auszuprobieren. Dieser Kurs gibt einen ersten Einblick in die Welt von Linux und eignet sich für alle Neugierigen und Interessierten.

#### Inhalte:

- Was ist Linux?
- Warum ist Linux kostenlos und sicher?
- Linux und seine Distributionen
- Einblick in das Software-Angebot
- Die grundlegende Bedienung
- Linux als Alternative zu Windows Möglichkeiten
- Linux auf dem eigenen Computer auszuprobieren
- Ich möchte auf Linux umsteigen: Was muss ich beachten?
- Ausprobieren verschiedener Distributionen
- Fazit

#### Zugangsvoraussetzung:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs.

**Beginn: Mo., 27.04.20, 18:30-21:30 Uhr**

**Mi., 29.04.20, 18:30-21:30 Uhr**

**2 Abende (8 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)**

**Kosten: 82,40 €, Zuschuss von 30 % bzw. 50 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 4-10**



## Sonstiges

HA3717

### Der PC im PC: Virtuelle Computer mit der Virtual Box Ein Praxiskurs für neugierige Anwender

Julian Raßmann

Eine virtuelle Maschine ist ein virtueller Computer, d.h. eine solche Maschine besteht nicht aus Hardware, sondern aus Software. Diese Software ermöglicht die Installation, den Test und die Benutzung von mehreren Betriebssystemen auf einem PC. Im Privatbereich eignen sich virtuelle Umgebungen sehr gut zum sicheren Surfen im Internet oder zum Ausprobieren neuer Software und Systemeinstellungen.

In diesem Workshop lernen Sie Schritt für Schritt, einen virtuellen PC zu erzeugen und einzurichten. Sie lernen die kostenlose Virtualisierungssoftware „VirtualBox“ kennen und erfahren mehr über deren mögliche Einsatzmöglichkeiten.

#### Inhalte:

- Hardwareanforderungen
- Konzepte und Einsatzmöglichkeiten
- Sicheres Online-Banking mit der Virtual Box
- Die virtuelle Maschine als sichere Testumgebung für neue Software und Mails
- Installation und Konfiguration virtueller Maschinen
- Virtuelle Festplatten
- Tipps und Tricks

#### Zugangsvoraussetzung:

Sicherer Umgang mit Windows

**Beginn: Sa., 21.03.20, 09:00-13:30 Uhr**

**1 Termin (6 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)**

**Kosten: 49,80 €**

**Belegung: 3-7**

HA3718M

### Kein Backup - kein Mitleid! Richtige und effektive Datensicherung für kleine und mittlere Unternehmen oder Privatpersonen

Andreas Huchler

Die eigenen Daten gehören zum Wichtigsten, was es auf dem PC gibt. Jahrelang gespeicherte Daten wie Fotos oder wichtige Dokumente können auf einen Schlag unwiederbringlich verloren sein. Unter Umständen kann der komplette Datenverlust sogar die berufliche Existenz gefährden.

So ist gegen Verschlüsselungs-Trojaner und aggressive Viren noch kein Kraut gewachsen. Und auch Festplatten gehören zu den fehleranfälligsten Komponenten des Rechners. Um so wichtiger ist eine hinreichende Vorsorge, damit bei einer Infektion oder eines Hardware-Defekts keine Dateien unrettbar verloren gehen. Eine gute geplante und regelmäßige Datensicherung ist damit unverzichtbar, damit ein Angriff durch Locky & Co oder sonstige unvorhersehbare Ereignisse

keine allzu schlimmen Folgen haben. Denn fehlerhafte Datensicherungen werden in der Regel erst entdeckt, wenn es bereits zu spät ist!

In diesem Seminar erhalten Sie von einem Profi einen Überblick über die wichtigsten Backup Grundlagen, Medien und Strategien sowie viele Tipps zur richtigen Datensicherung.

#### Inhalte:

- Organisation von Daten / Trennen von Programm und Daten
- Grundlagen der Datensicherung (Grundprinzipien, Arten, Fehlerquellen ...)
- Datensicherung / -herstellung unter Windows
- Kostenlose Alternativen (Freeware) zu den Windows „Bordmitteln“
- PC komplett sichern (Image) und wiederherstellen
- Tipps & Tricks

Ein unverzichtbares Seminar für „Ein-Mann-Betriebe“, kleine und mittlere Unternehmen sowie Privatpersonen!

**Beginn: Do., 25.06.20, 18:30-21:30 Uhr**

**1 Abend (4 UE), Anmeldeschluss:**

**18.06.2020**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)**

**Kosten: 48,00 €, Ehrenamtsbonus auf**

**Antrag möglich**

**Belegung: 5-10**



## Ehrenamtsbonus

### Stammtischparolen gekonnt kontern

05.03.2020 / 18:00-21:00 > HA1107

### Interkulturelle Kommunikation

20.03.2020 / 18:00-21:00 > HA1110

### Presseseminar - Wie kommt mein Text in die Zeitung?

25.03.2020 / 18:30-21:30 > HA1111

### Englisch Grundstufe 1

06.02.2020 / 18:30-20:00 > HA2201

### Arabisch Grundstufe 1 - Kleingruppe

04.02.2020 / 18:00-19:30 > HA2701

### Computer-Einführungskurs „6oplus“

07.02.2020 / 09:30-11:45 > HA3709M

### Computer-Auffrischkurs „6oplus“

23.04.2020 / 09:30-11:45 > HA3710M

### Richtige und effektive Datensicherung für kleine und mittlere Unternehmen

25.06.2020 / 18:30-21:30 > HA3718M

### Word 2016 Grundlagen

30.03.2020 / 18:00-21:30 > HA3720M

### Excel 2016 Grundlagen

6.03.2020 / 18:00-21:30 > HA3722M

### PowerPoint 2016 Grundlagen

09.03.2020 / 18:30-21:30 > HA3725M

### Digitale Bildbearbeitung mit GIMP – Grundkurs

07.07.2020 / 18:30-21:30 > HA3745M



HA3719M

## Faszination 3D-Druck Coole Objekte modellieren und selber drucken



Werner Sommer, Andreas Schlenker

Alles was Sie über 3D-Druck wissen sollten erfahren Sie in diesem Seminar. Sie lernen die verschiedenen Druck-Technologien kennen und können danach entscheiden, ob Sie diese effektiv für Ihre Arbeit oder Ihr Hobby einsetzen können. Sie erfahren alles über Software zur 3D-Modellierung, ob Freeware, Open-Source oder kommerzielle Programme. Auch über Internet-Plattformen zum Download von 3D-Modellen und über das 3D-Scannen gibt es wichtige Tipps und Infos. Sie werden auch selber mit einer bekannten CAD-Software Ihre ersten 3D-Modelle am Computer erstellen und diese auf dem 3D-Drucker in Kunststoff ausgeben. Die Software, die Sie zum Erstellen der 3D-Objekte verwenden, Autodesk Fusion 360, finden Sie im Internet kostenlos als Testversion zum Download und sie kann für Schüler, Studenten und Hobby-Anwender kostenlos freigeschaltet werden. Die erforderlichen Drucker sind heute erschwinglich und für viele Hobbys eine tolle Erweiterung der Möglichkeiten. Das Seminar wird von den Autoren des gleichnamigen Buches „Faszination 3D-Druck“ durchgeführt, erschienen im Verlag Markt+Technik.

### Inhalte:

- Wie funktioniert 3D-Druck und welche Technologien gibt es
- 3D-Drucker - Hersteller und Geräte
- Software zur 3D-Modellierung
- 3D-Modelle aus dem Internet
- Materialien zum Drucken
- Modelle mit Fusion 360 selber erstellen und Drucken
- 3D-Scannen
- 3D-Druck in der Praxis

### Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Windows.

**Beginn: Sa., 14.03.20, 09:00-17:00 Uhr**

**1 Termin (9 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)**

**Kosten: 104,00 €, Zuschuss von 30 % bzw.**

**50 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 4-10**



## Bei uns findet jeder Kurs statt – wenn Sie es wollen!

Jeder Kurs kann gegen Aufpreis als individuelles Seminar für Sie persönlich durchgeführt werden. Dies gilt auch für Firmen.

Ihr Vorteil: Flexible Gestaltung der Termine und Inhalte sowie persönliche Betreuung durch Ihren Trainer.

Sprechen Sie uns an – gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot!



## Die vhsAPP ist aktiv!

iPhone- und Android-Nutzer können über die vhsAPP Details zu den Kursen der vhs FN abrufen und online Kurse buchen. Die vhsAPP kann noch mehr: Sprachkenntnisse testen und mit einem interaktiven Lernbegleiter vertiefen.

Weitere Infos dazu finden Sie unter [www.die-vhs-app.de](http://www.die-vhs-app.de)

## Microsoft-Office 2016

HA3720M

### Word 2016 Grundlagen



Anton Eisele

### Inhalte:

- Das Word Anwendungsfenster
- Texte erstellen und bearbeiten
- Textdokumente laden, speichern
- Seitenvorschau
- Texte drucken
- Einfache Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierungen
- Die Word Hilfefunktion

### Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Windows.

**Beginn: Mo., 30.03.20, 18:00-21:30 Uhr**

**Mi., 01.04.20, 18:00-21:30 Uhr**

**2 Abende (9 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)**

**Kosten: 90,90 €, inkl. Skript, Zuschuss von**

**30 % bzw. 50 % durch Fachkursförderung**

**möglich, Ehrenamtsbonus auf Antrag**

**möglich**

**Belegung: 4-8**

HA3721M

### Word 2016 Aufbau I



Thomas Schwörer

### Inhalte:

- Absatz- und Seitenformatierung
- Tabstops
- Nummerierungen und Aufzählung
- Arbeiten mit Tabellen
- Kopf- und Fußzeilen
- Formatvorlagen
- Formulare
- Auto Text
- Rechtschreibung, Trennung, Synonyme

### Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Word sowie Windows.

**Beginn: Mo., 22.06.20, 18:00-21:30 Uhr**

**Mi., 24.06.20, 18:00-21:30 Uhr**

**2 Abende (9 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)**

**Kosten: 90,90 €, (zuzügl. Skript 14 €, falls**

**noch nicht vom Einführungskurs vorhanden), Zuschuss von 30 % bzw. 50 % durch**

**Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 4-10**

HA3722M

### Excel 2016 Grundlagen



Werner Schmidberger

### Inhalte:

- Aufbau und Funktionsweise einer Tabellenkalkulation
- Einsatzmöglichkeiten aus der Praxis
- Grundlegende Begriffe der Tabellenkalkulation
- Die Excel Hilfe und der Office-Assistent
- Bestehende Tabelle öffnen, bearbeiten, speichern, neues Tabellenblatt erstellen
- Eingeben von Zahlen und Text, Symbolen und Sonderzeichen
- Zellen formatieren
- Zellinhalte markieren, kopieren, verschieben und löschen
- Daten sortieren
- Rechenoperationen und einfache Funktionen
- logische Verknüpfungen von Zellinhalten und Tabellen
- Arbeitsblatt formatieren und ausdrucken

### Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Windows.

**Beginn: Mo., 16.03.20, 18:00-21:30 Uhr**

**Mi., 18.03.20, 18:00-21:30 Uhr**

**2 Abende (9 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)**

**Kosten: 99,00 €, inkl. Skript, Zuschuss von**

**30 % bzw. 50 % durch Fachkursförderung**

**möglich, Ehrenamtsbonus auf Antrag**

**möglich**

**Belegung: 4-10**

HA3723M

### Excel 2016 Aufbau I



Werner Schmidberger

### Inhalte:

- Tabellen und Arbeitsmappen (-verwaltung)
- Spezielle Gestaltungsmöglichkeiten
- Excel individuell anpassen
- Diagramme erstellen und bearbeiten
- weiterführende Formeln und Funktionen
- Umgang mit Suchfunktionen
- Mehrfachoperationen
- Zielwertsuche

### Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Excel sowie Windows.

**Beginn: Di., 12.05.20, 18:30-21:30 Uhr**

**2 Abende (8 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)**

**Kosten: 88,00 €, (zuzügl. Skript 14 €, falls**

**noch nicht vom Einführungskurs vorhanden), Zuschuss von 30 % bzw. 50 % durch**

**Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 4-10**

## HA3724M Excel 2016 Makros und VBA



Dieter Skell

Mit Hilfe der in MS Office eingebauten Programmiersprache VBA lassen sich einzelne Arbeitsschritte in Excel vereinfachen oder ganz neue Funktionen hinzufügen. Eigene Menüs, Schalterleisten oder Dialogfenster lassen sich mit wenig Aufwand programmieren.

Dieses Seminar ist besonders für professionelle Excel-Anwender geeignet

### Inhalte:

- Die Vorstufe der eigenen Programmierung: Makros aufzeichnen und bearbeiten
- Einführung in VBA
- Arbeiten mit der VBA Entwicklungsumgebung
- Grundlegende Programmelemente
- Mit Variablen arbeiten
- Schleifenprogrammierung
- Verzweigungen
- Relative und absolute Zelladressierung
- Prozeduren und Funktionen
- Dialogfenster
- Möglichkeiten des Codeaufrufs aus Excel heraus
- Beispiel einer VBA - Anwendung

### Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs, Windows . Gute Excel Kenntnisse

**Beginn: Sa., 27.06.20, 09:00-13:30 Uhr**

**2 Termine (10,67 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)**

**Kosten: 120,00 €, Zuschuss von 30 % bzw.**

**50 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 5-8**

## HA3725M PowerPoint 2016 Grundlagen



Bernhard Rosa

### Inhalte:

- Programmfunktionen und Arbeitsweise
- Mit Folien arbeiten
- Text- und Grafikbearbeitung
- Arbeiten mit Vorlagen
- Diagramme im Überblick
- Ansichten effektiv nutzen
- Präsentationen ausdrucken

### Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.

**Beginn: Mo., 09.03.20, 18:30-21:30 Uhr**

**2 Abende (8 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)**

**Kosten: 80,00 €, inkl. Skript, Zuschuss von 30 % bzw. 50 % durch Fachkursförderung möglich, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich**

**Belegung: 4-10**



## HA3726M PowerPoint 2016 Aufbau I



Bernhard Rosa

### Inhalte:

- Folienlayout und -design
- Bildschirmpräsentation und Animation
- Zeichen- und Grafikobjekte
- Diagramme und Organigramme
- Datenimport
- PowerPoint effektiv nutzen
- Individuelle Konfiguration

### Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Powerpoint und Windows.

**Beginn: Mo., 22.06.20, 18:30-21:30 Uhr**

**Mi., 24.06.20, 18:30-21:30 Uhr**

**2 Abende (8 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)**

**Kosten: 80,00 €, (zuzügl. Skript 14 €, falls noch nicht vom Einführungskurs vorhanden), Zuschuss von 30 % bzw. 50 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 4-10**

Ein ausführliches (verständlich geschriebenes) Nachschlagewerk vom Herdt Verlag, in dem Ihr jede Menge zusätzliche Tipps und Tricks für Eure GFS findet, ist im Kurs enthalten.

### Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.

**Bitte bringt zu diesem Kurs möglichst schon einen USB Stick mit Texten und Bildern mit, die Ihr für Eure Präsentation verwenden wollt.**

**Beginn: Sa., 14.03.20, 09:00-16:00 Uhr**

**1 Termin (8 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)**

**Gebühren: 68,00 €, inkl. Skript**

**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**

**Belegung: 5-10**

## HA3728M Outlook 2016



Bernhard Rosa

### Inhalte:

- Das Outlook Anwendungsfenster
- Elektronische Post (E-Mail) mit Outlook
- Kalender
- Kontaktverwaltung
- Aufgabenverwaltung
- Journal
- Notizen
- Hilfsfunktionen

### Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Windows.

**Beginn: Mo., 20.04.20, 18:30-21:30 Uhr**

**2 Abende (8 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)**

**Kosten: 80,00 €, inkl. Skript, Zuschuss von 30 % bzw. 50 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 4-10**

## HA3727M Präsentieren mit PowerPoint für die GFS für Schüler ab 12 Jahre

Bernhard Rosa

An den weiterführenden Schulen in Baden-Württemberg gibt es für die Schüler/innen ab Klasse 7 die „Gleichwertige Feststellung von Schülerleistungen“ (GFS). Pro Schuljahr müssen alle Schüler und Schülerinnen ein Thema ihrer Wahl präsentieren. Doch wie präsentiert man sein Referat am besten?

Was kann man tun, damit das Ganze nicht so trocken wird? Dieses Seminar zeigt Euch an nur einem Samstag anhand praktischer Übungen interessante Möglichkeiten, eine GFS zu erstellen und zu präsentieren.

### Inhalte:

- PowerPoint kennen lernen
- Erstellen eigener Folien
- Feedbackgespräch leiten
- Regeln für die Präsentationen: Auftreten, Handkarten, Zeitplan, Zielsetzung

HA3729M

## Outlook 2016 Aufbau I

Bernhard Rosa

Dieser Kurs vermittelt dem fortgeschrittenen Anwender die effektivere Nutzung von MS Outlook und versetzt ihn damit in die Lage, Termine, Aufgaben und Adressen wesentlich besser als bislang zu koordinieren, bzw. zu erstellen und sie für sich selbst oder für weitere Personen in der Arbeitsgruppe zu pflegen.

### Inhalte:

- E-Mail-Funktionen (Nachrichten mit Anhang, Adressbuch und Verteilerliste, Nachrichtenformate, Rückruf von Nachrichten, Signaturen, Visitenkarten, Zustelloptionen)
- Posteingang (Posteingangs- und Abwesenheitsregeln, Drucken)
- Kontakte (Erstellen, detaillierte Personangaben)
- Termine und Besprechungen (Detaillierte Terminanlage und Verwaltung, Terminserien, Erinnerungsfunktion, Besprechungen, Einladungen)
- Arbeiten im Team (Stellvertreter, Verwalten und Pflegen mehrerer Kalender, Aufgaben delegieren und übernehmen, Aufgabenanfrage)
- Journalfunktionen nutzen (Outlookelemente und Dateien übernehmen, Einträge automatisch oder manuell vornehmen)
- Outlook verwalten (Junk -E-Mails, Outlookelemente kategorisieren, Regelassistenten)
- Datensicherheit

### Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs, Outlook und Windows.

**Beginn: Mo., 06.07.20, 18:30-21:30 Uhr**

**Mi., 08.07.20, 18:30-21:30 Uhr**

**2 Abende (5 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)**

**Kosten: 64,00 €, (zuzügl. Skript 14 €, falls noch nicht vom Einführungskurs vorhanden), Zuschuss von 30 % bzw. 50 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 4-8**



## Internet

HA3730M

### Internet von Anfang an: Einstiegen, auffrischen, vertiefen

Uschi Gärtner

Möchten Sie das Internet kennenlernen und/oder Ihre Kenntnisse vertiefen?

An diesem Nachmittag erhalten Sie leicht verständlich und ohne Leistungs- und Zeitdruck einen ersten Überblick über die wichtigsten Begriffe und meistgebrauchten Möglichkeiten der Online-Welt.

### Inhalte:

- Welche interessanten Angebote im Internet gibt es?
- Was versteht man unter Provider und Browser (Internet Explorer, Firefox)?
- Was sind Lesezeichen?
- Suchen und Finden mit der Suchmaschine Google
- Informationsquellen wie Wikipedia
- Internetseiten abspeichern und drucken
- Informationen im Internet zu Freizeit, Gesundheit u.v.a.m. finden.

### Zulassungsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PC

**Beginn: Di., 04.02.20, 15:00-17:15 Uhr**

**2 Nachmittage (6 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)**

**Kosten: 36,00 €**

**Belegung: 4-8**

HA3731M

### Kaufen und verkaufen bei eBay

Bernhard Rosa

„Sicher handeln auf eBay“, „erfolgreich bieten und kaufen“ und „zum ersten Mal verkaufen“: Sie erfahren Einzelheiten und Hintergrundwissen über eBay. Anhand praktischer Beispiele betreten Sie stressfrei und sicher den weltberühmten online-Marktplatz eBay. Gehen Sie auf Schnäppchenjagd oder trennen Sie sich von Ihren Keller- oder Dachbodenschätzen.

### Inhalte:

- eBay - Entstehung und Grundlagen
- eBay - Anmeldung und Mitgliedschaft
- Artikel suchen und beobachten
- Gebote abgeben und Artikel erfolgreich ersteigern
- Abwicklung des Kaufs nach der Ersteigerung
- Verkaufen bei eBay
- eBay-Inserate ansprechend gestalten
- Angebotsende und Verkaufsabwicklung.

Der Kurs erläutert das eBay Bewertungssystem auf Basis aktueller Auktionen und rundet das Thema mit Blick auf die Funktion des Online - Zahlungsdienstleisters PayPal ab.

### Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Grundkenntnisse, Internet und Windows. Eine eigene E-Mail-Adresse sollte vorhanden sein.

**Beginn: Di., 21.04.20, 18:30-21:30 Uhr**

**2 Abende (8 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)**

**Kosten: 80,00 €, inkl. Skript**

**Belegung: 4-10**

HA3732M

### Internetkriminalität

#### Wie können sich Seniorinnen und Senioren vor Internet-Gefahren schützen

Bernhard Rosa

Mittlerweile besitzen mehr als 75 % der über 65-jährigen einen eigenen Computer, jeder zweite nutzt regelmäßig das Internet. Doch auch im Internet lauern alltägliche Gefahren, die man kennen und vor denen man sich schützen sollte. Speziell über die Notwendigkeit und die vielfältigen Möglichkeiten für Seniorinnen und Senioren, sich vor Risiken im Umgang mit dem Internet zu schützen, erfahren Sie mehr an diesem Vormittag. Dieser Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die bereits den Computer und das Internet nutzen und ihr Wissen zum Thema Internetkriminalität vertiefen möchten.

**Beginn: Di., 03.03.20, 09:00-12:00 Uhr**

**1 Vormittag (4 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)**

**Kosten: 40,00 €, inkl. Skript**

**Belegung: 4-8**

HA3733

### Digitale Selbstverteidigung

Bernhard Rosa

Es passiert jeden Tag, jede Minute, die wir online sind: Wir suchen nach bestimmten Begriffen bei Google, liken bestimmte Posts bei Facebook und interessieren uns für bestimmte Produkte bei Amazon. Dabei hinterlassen wir Spuren und verraten unsere digitale Identität. Zeit für digitale Selbstverteidigung.

In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen über Gefahren, mögliche Schäden und Sicherheitsvorkehrungen für PCs, Laptops, Notebooks und Smartphones. In den Medien erscheinen regelmäßig Berichte über Hackerangriffe, denen Computer und mobile Endgeräte über das Internet ausgesetzt sind. Diese Angriffe sind aufwändig, zur Abwehr sind aufwändige Schutzmechanismen notwendig. Diese Meldungen müssen Sie nicht beunruhigen, z. B. beim Internetbanking, Surfen, Online-Shopping, Mailverkehr, Elster Online oder Skype. Angriffe, von denen Sie betroffen sein können, werden viel einfacher ausgeführt und sind einfach abzuwehren.



### Kontaktdaten Mobilnummer

#### Schon gewusst?

Die vhs FN und die Kursleitenden möchten Sie bei Kursänderung oder -absagen rechtzeitig informieren können. Das geschieht am besten per SMS, E-Mail oder Mobiltelefon. Daher bitten wir bei der Anmeldung um diese Kontaktdaten.



#### Inhalte:

- Warum kann angegriffen werden?
  - Geschichte der Angriffe, was ist ein Hacker, wer sind die Angreifer heute?
  - Warum greifen sie an, wie greifen sie an?
  - Welche Angriffe sind für Sie gefährlich?
  - Wie fangen Sie sich Schadsoftware ein?
- Außerdem wird eine Echtzeit-Video-Demo von akut laufenden Angriffen gezeigt. Es werden die notwendigen Sicherungsmaßnahmen aufgelistet.

**Falls vorhanden, können Sie Smartphones und Tablets gerne mitbringen.**

**Beginn: Do., 25.06.20, 18:30-21:30 Uhr  
1 Abend (4 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)**

**Kosten: 27,60 €**

**Belegung: 4-8**

#### HA3734

##### **Passwörter sicher anwenden**

**Uschi Gärtner**

Beim Einkaufen in Online-Shops, für E-Mail-Postfächer oder Soziale Netzwerken – überall werden sichere Passwörter benötigt. Dabei ergeben sich eine Reihe von Fragen und Problemen: Wie erzeuge ich ein sicheres Passwort und was muss ich bei der Anwendung beachten?

Inhalte:

- Grundregeln im Umgang mit Passwörtern
  - Passwörter dauerhaft speichern
  - Welche Eigenschaften sollte ein gutes Passwort haben?
  - Möglichkeiten zur Konstruktion sicherer Passwörter
  - Passwörter einfach und kostenlos mit einem sehr sicheren Programm speichern
- Dieser Kurs richten sich an Seniorinnen und Senioren, die bereits den Computer und das Internet nutzen.

Zugangsvoraussetzungen: PC- und Windows Grundkenntnisse

**Beginn: Do., 19.03.20, 15:00-17:15 Uhr  
1 Nachmittag (3 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)**

**Kosten: 24,90 €**

**Belegung: 4-8**



#### **Die vhsAPP ist aktiv!**

iPhone- und Android-Nutzer können über die vhsAPP Details zu den Kursen der vhs FN abrufen und online Kurse buchen. Die vhsAPP kann noch mehr: Sprachkenntnisse testen und mit einem interaktiven Lernbegleiter vertiefen.

**Weitere Infos dazu finden Sie unter [www.die-vhs-app.de](http://www.die-vhs-app.de)**

#### HA3735M

##### **Das „Digitale Banking“ – heute und morgen**

**Mark Brunner**

Mark Brunner, Referent Digitalisierung, Sparkasse Bodensee

Denkt man an eine Bank, fallen oft Begriffe wie z.B. Geldautomat, Überweisungsträger, Formular XYZ - dabei leben wir alle in einer Welt voller Technik und digitalen Möglichkeiten.

Insbesondere die Computertechnologie und die Entwicklung des Smartphones haben Auswirkungen auf unseren Alltag - aber nicht nur auf den Alltag. Auch das „Banking“ hat sich in den letzten Jahren enorm gewandelt und weiterentwickelt. Oft merken wir gar nicht, wie sehr Banking-Apps, elektronische Postfächer und Echtzeitzahlungen unser Leben erleichtert und uns mehr Flexibilität ermöglicht.

Mit diesem Vortrag möchten wir einen Überblick über das „Digitale Banking“ und dessen Möglichkeiten sowie einen Ausblick auf zukünftige Technologien geben.

**In Kooperation mit der Sparkasse Bodensee**

**Beginn: Mi., 29.04.20, 19:00-20:30 Uhr**

**1 Abend (2 UE), Vortrag (ohne Voranmeldung, Eintritt frei)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

#### HA3736M

##### **Facebook Libra: Revolution der Finanzindustrie oder einfach eine weitere Kryptowährung?**

**Nathanael Heft**

Die neue Kryptowährung Libra ist zur Zeit in aller Munde. Doch was steckt hinter dem Namen? Wie funktioniert Libra und was unterscheidet die neue Kryptowährung von bereits etablierten Titeln wie Bitcoin, Ethereum und Co.? Hat sie das Potenzial, zum globalen Zahlungsmittel zu werden? Was sind die Vor- und Nachteile und warum wird so oft davor gewarnt? Auf diese und weitere Fragen wird der Referent in seinem Vortrag aus der Sicht eines Bankfachmanns eingehen.

**In Kooperation mit der Sparkasse Bodensee**

**Beginn: Mi., 27.05.20, 19:00-20:30 Uhr**

**1 Abend (2 UE), Vortrag (ohne Voranmeldung, Eintritt frei)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

#### WEB 2.0 & Soziale Netzwerke

#### HA3737M

##### **WhatsApp, Twitter & Co - leicht verständlich**

##### **Eine Einführung in die sozialen Netzwerke für Senioren**

**Bernhard Rosa**

Das Internet ist kein Vorrecht der jungen Generation. Steigen Sie ein in die faszinierende Welt der sozialen Netzwerke. Erwerben Sie sich leicht verständlich die grundlegenden Kenntnisse über Facebook, Twitter, Skype, WhatsApp & Co. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie die wichtigsten sozialen Netzwerke kennen und erfahren, welche Gemeinschaften sich für Sie eignen und wie Sie diese nutzen können. Schritt für Schritt wird dabei gezeigt, wie Sie sich anmelden, Texte und Bilder einpflegen, sich mit anderen Nutzern vernetzen und Ihre Privatsphäre wahren. Lernen Sie beispielsweise mit Ihren Enkeln in England, mit Ihren Neffen in Australien über soziale Netzwerke zu kommunizieren und sich dabei sogar zu sehen.

Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Grundkenntnisse in Windows und Internet werden empfohlen. Eine eigene E-Mail-Adresse sollte vorhanden sein.

**Beginn: Di., 10.03.20, 14:00-17:45 Uhr  
1 Nachmittag (5 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)**

**Kosten: 37,50 €, ermäßigter Seniorenpreis**

**Belegung: 4-10**

#### HA3738M

##### **Mit Facebook- und Instagram-Werbung Kunden und Mitarbeiter gewinnen**

**Elke Schellinger**

Neue Kunden und Mitarbeiter über Facebook und Instagram gewinnen – geht das überhaupt? Die beiden Social Media Kanäle sind für das Erschließen neuer Zielgruppen bestens geeignet. Ohne bezahlte Werbeanzeigen erreichen Unternehmen jedoch nur einen Bruchteil der Nutzer, die sie mit bezahlter Werbung ansprechen können. Mit Hilfe von Facebook und/oder Instagram Ads können Sie zu einem überschaubaren Budget genau die Menschen ansprechen, die für Ihre unternehmerischen Ziele relevant sind. Über den Facebook Werbeanzeigenmanager selektieren Sie z.B. nach Interessen, Alter, Geschlecht, Wohnort oder Berufsbezeichnung und vermeiden dadurch Streuverluste, die Sie über andere Kanäle - insbesondere Print-Medien - haben.

Auch kleinere Unternehmen mit geringem Budget können die vergleichsweise kostengünstigen Werbeanzeigen nutzen. Was kann man also von Facebook und Instagram Ads erwarten? Wie funktionieren diese? Worauf sollte man achten, um den maximalen Nutzen daraus zu ziehen? Welche Fehler vermeiden,



## Elke Schellinger

„Ich möchte Selbstständigen und allen anderen Interessierten dabei helfen, Onlinekanäle zu verstehen und diese für den eigenen Erfolg richtig zu nutzen. Auch für diejenigen, die sich teure Seminare und Lehrgänge nicht leisten können oder wollen“, sagt Frau Elke Schellinger auf die Frage, warum sie gerne für die vhs arbeitet.



Die gelernte Dipl.-Betriebswirtin ist seit 2008 Inhaberin der Schellinger Social Media Beratung in Stockach. Zusätzlich ist sie Dozentin für Online Marketing an verschiedenen Hochschulen und Universitäten, z.B. der DHBW Stuttgart oder der Friedrich-Schiller-Universität Jena.

Sie legt in ihren Kursen Wert darauf, dass sowohl Fortgeschrittene als auch Einsteiger alle Fragen beantwortet bekommen und am Ende das Wissen direkt umsetzen können. „Die Teilnehmer profitieren von meinem Wissen aus der Praxis, der Beratung und Projektbegleitung von Unternehmen vieler Branchen, und meinem wissenschaftlichen Wissen aus der Lehre an Hochschulen. Sie bekommen wichtige Tools für den Arbeitsalltag an die Hand und wertvolle Empfehlungen, wie sie sich zukünftig zum Thema Online/Social Media Marketing auf dem Laufenden halten können.“

Weitere Informationen zur Dozentin finden Sie unter [www.schellinger-smb.de](http://www.schellinger-smb.de)

um kein Geld zu verschenken? Diese und weitere Fragen werden in dem Seminar geklärt. Die Teilnehmer sind am Ende der Veranstaltung in der Lage, einfache Werbeanzeigen zu erstellen.

Zugangsvoraussetzungen: Facebook-Konto (bitte Zugangsdaten mitbringen)

### Inhalte:

- Facebook Ads Struktur (Kampagnen, Werbeanzeigengruppen, Anzeigen)
- Unterschiedliche Arten der Werbeanzeigen
- Ziele setzen, Zielgruppen definieren
- Gestalten von Werbeanzeigen (kostenlose Tools)
- A/B-Tests
- Analyse der Statistiken im Werbeanzeigenmanager
- Erstellen einer Werbekampagne

**Beginn: Mi., 29.04.20, 09:00-16:00 Uhr**  
**1 Termin (8 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)**

**Kosten: 72,00 €, Zuschuss von 30 % bzw. 50 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 5-10**

HA3739M

## Online Marketing Manager (Xpert Business)

Elke Schellinger

Online Marketing ist für Unternehmen aller Größen und Branchen relevant. Auch wenn viele Unternehmen die Internet-Technologien bereits nutzen, sind sie häufig noch unsicher, welche Online-Aktivitäten sinnvoll für sie sind. Und vor allem fehlt es an qualifiziertem Personal für die Umsetzung. Online Marketing Manager sind hier gefragt. Es bieten sich exzellente Chancen für Mitarbeiter/innen, die im Bereich Online Marketing und insbesondere Social Media Marketing eine Qualifizierung nachweisen können.

Der Lehrgang zum Online Marketing Manager bietet Ihnen eine Qualifizierung, mit der Sie über das notwendige Wissen verfügen, um Zusammenhänge der zahlreichen Online-Kanäle zu verstehen. Sie können unter anderem Social Media-Plattformen zielorientiert einsetzen.

Durch die Nutzung von Kanälen wie Facebook, Instagram, Xing oder LinkedIn für Marketing, Vertrieb, Kundenservice und Personalbeschaffung entstehen neue Ansätze für Unternehmen.

Mit dem Wochenendlehrgang zum Online Marketing Manager eignen Sie sich die notwendigen Kenntnisse an, mit denen Sie Ihr jetziges oder zukünftiges Unternehmen online voranbringen können. Der Lehrgang findet an 6 Samstagen statt und endet mit einer freiwilligen Abschlussprüfung und entsprechendem Zertifikat. Sie können auf Wunsch auch ohne Abschlussprüfung teilnehmen.

Insbesondere Beschäftigte in kleinen und mittleren Unternehmen, die im Bereich Öffentlichkeitsarbeit/Marketing tätig sind oder sein wollen, aber auch Selbstständige und Existenzgründer/innen profitieren von diesem umfangreichen Lehrgang. Inhalte:

- Überblick über die wichtigsten Online Marketing Disziplinen
- Keyword-Recherche
- Einführung in die Nutzung sozialer Medien wie Facebook, XING, Twitter, usw. aus Unternehmens- und Nutzersicht
- Unternehmensblog: Zweck, Aufbau, Lead-Generierung
- Online Marketing Strategie als Bestandteil der Unternehmensstrategie
- Monitoring, Analysen, Kennzahlen
- Hinweise zu Handlungs- und Rechtssicherheit (keine Rechtsberatung)
- Schnittstellen Social Media mit anderen Marketing-Instrumenten
- praktische Fallbeispiele
- E-Mail-Marketing
- Mobiles Marketing
- Content Marketing
- Tipps aus der Praxis und Empfehlungen für Tools zur Organisation Ihrer täglichen Arbeit



**Beginn: Sa., 07.03.20, 09:30-16:30 Uhr**

**Sa., 21.03.20, 09:30-16:30 Uhr**

**Sa., 25.04.20, 09:30-16:30 Uhr**

**Sa., 09.05.20, 09:30-16:30 Uhr**

**Sa., 16.05.20, 09:30-16:30 Uhr**

**Sa., 20.06.20, 09:30-16:30 Uhr**

**Sa., 04.07.20, 10:30-12:30 Uhr**

**7 Termine (51 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)**

**Kosten: 795,00 €, Zuschuss von 30 % bzw.**

**50 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 5-10**

## Webseitenerstellung & Programmierung

HA3741

### Wie erstelle und veröffentliche ich einen eigenen Internet-Auftritt? Homepage selbst erstellen mit einem Baukastensystem

Dieter Skell

Sie erhalten eine Einführung in die Programmiersprache HTML (Hyper Text Markup Language) und erstellen eine einfache Web-Seite mit Hilfe des Windows-Editors. Als Software brauchen Sie nichts installieren, Windows und den Internet-Explorer (oder Edge) haben Sie bereits. Sie erhalten einen grundlegenden Einblick in den Aufbau einer Internetseite und lernen HTML lesen, anwenden und verstehen.

In HTML fehlen jedoch Befehle, um die Inhalte ansprechend darzustellen. Diese Aufgabe erfüllt die einfache Skriptsprache CSS (Cascading Style Sheets). So ist es möglich, die Webseite nach Wunsch zu gestalten. Um eine Internet-Seite dynamisch zu gestalten, ist eine weitere Skriptsprache, zum Beispiel JavaScript erforderlich. Mit ihr werden wir eine laufende Uhrzeit erzeugen, Anwender-Eingaben überprüfen, verarbeiten und Ergebnisse formatiert darstellen.

Am Schluss des Kurses wird einer der kostenfreien Homepage-Baukasten vorgestellt, mit dem ein Web-Auftritt mit fertigen Bauteilen schnell erstellt werden kann.

Teilnahme-Voraussetzung: Vertrauter Umgang mit Windows und Internet

**Beginn: Sa., 09.05.20, 09:00-16:00 Uhr**

**Sa., 16.05.20, 09:00-16:00 Uhr**

**2 Termine (16 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)**

**Kosten: 120,00 €, Zuschuss von 30 % bzw.**

**50 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 4-8**



HA3742M

## WordPress Eine professionelle Website für Existenzgründer, Freiberufler und Unternehmer

Bernhard Rosa

Eine ansprechende Internet-Präsenz ist für Unternehmen aller Größen heutzutage unverzichtbar. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie mit der freien und kostenlosen WordPress - Software einen Webauftritt für Ihre Dienstleistungen und Produkte realisieren, die Suchmaschinenpräsenz verbessern, geeignete Marketingkanäle nutzen und den Erfolg der Website analysieren.

### Inhalte:

- WordPress-Grundlagen
- Installation und Konfiguration
- Word Press-Dashboard
- Site-Struktur
- Einfügen von Inhalten
- Layout-Vorlagen
- Online-Marketing
- Strategieentwicklung und Zielgruppenorientierung
- SEO-Grundlagen
- rechtliche Aspekte
- Erfolgsanalyse

### Zugangsvoraussetzung:

sichere PC-Kenntnisse; von Vorteil sind HTML- und CSS-Grundlagen.

**Beginn: Di., 03.03.20, 18:30-21:30 Uhr**  
**3 Termine (12 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)**

**Kosten: 99,60 €, inkl. Skript, (Jeder Teilnehmer erhält ein Skript und eine Software-CD), Zuschuss von 30 % bzw. 50 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 4-10**



Chancen fördern  
EUROPÄISCHER SOZIALFONDS  
IN BADEN-WÜRTTEMBERG

## Fachkursförderung in der vhs-FN

Das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg unterstützt berufliche Anpassungsfortbildungen aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds. Dies gilt für von der Förderstelle anerkannte Fachkurse. Je nach Alter ist ein Zuschussatz von 30 % bzw. 50 % möglich. Für Teilnehmende ohne Berufsabschluss liegt dieser altersunabhängig in Höhe von 70 %.

Sie erhalten diesen Zuschuss, wenn Sie als Berufstätige oder Berufstätiger in Baden-Württemberg wohnhaft oder beschäftigt sind. Darüber hinaus müssen Sie eine der folgenden Voraussetzungen erfüllen:

- Sie sind in einem Betrieb beschäftigt, aber nicht bei Bund, Land oder einer kommunalen Gebietskörperschaft.
- Sie sind Unternehmer/in oder Freiberufler/in.
- Sie sind Existenzgründer/in oder gründungswillig.
- Sie sind Wiedereinsteiger/in (nach Arbeitslosigkeit, Familienphase o. Ä.).

Für die mit den  gekennzeichneten Kurse hat die vhs Friedrichshafen diese Unterstützung beantragt. Fragen Sie nach.

**Ihre Ansprechpartnerin: Babette Reitz,**  
**T: 07541/203 3408, reitz@vhs-fn.de**



Chancen fördern  
EUROPÄISCHER SOZIALFONDS  
IN BADEN-WÜRTTEMBERG



EUROPÄISCHE  
UNION

Unterstützt durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg und aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)**

**Kosten: 212,70 €, inkl. Skript, Zuschuss von 30 % bzw. 50 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 4-8**



## Bildungszeit

Bildungszeit kann für berufliche und politische Weiterbildung sowie für die Qualifizierung zum und im Ehrenamt genommen werden. Die meisten Beschäftigten in Baden-Württemberg haben einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freustellen zu lassen. Während der Bildungszeit wird das Arbeitsentgelt weiter gezahlt.

Wer unter welchen Bedingungen Bildungszeit nehmen kann, ist im Gesetz im Detail geregelt – bitte lesen Sie dort nach, was für Sie persönlich zutrifft.

Unter [www.bildungszeitgesetz.de](http://www.bildungszeitgesetz.de) finden Sie alle Informationen zur Bildungszeit.

## Digitale Fotografie und Bildbearbeitung

HA3744M

## Erstellen eines Fotobuchs mit dem Layout-Programm CEWE

Dr. Rolf Zimmermann

Als Fotobuch bezeichnet man ein digital gedrucktes Buch, dessen einzelne Seiten Sie am PC aus Bildern und Texten selbst zusammensetzen. Fotobücher sind also ein moderner Ersatz bisheriger Fotoalben. Sie sind vielfältiger gestaltbar als diese, meist dünner und handlicher und sie können zur Weitergabe an andere in beliebiger Stückzahl gedruckt werden.

### Inhalte:

- Einführung in das Thema „Fotobuch“
- kurze Ergänzung zum Thema „digitale Bildbearbeitung“
- Layout-Programm von CEWE
- Gestaltung eigener Seiten
- Ablauf einer Bestellung
- Vertiefung mit komplexeren Gestaltungsmöglichkeiten

### Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Erfahrungen im Umgang mit der Computermaus.

**Beginn: Do., 23.04.20, 18:30-20:45 Uhr**  
**2 Termine (6 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)**

**Kosten: 49,80 €, je nach Verfügbarkeit erhält jeder Teilnehmer einen Gutschein für ein Fotobuch.**

**Belegung: 4-10**

HA3743

## Einführung in Java

Daniel Hirscher

Ingenieur- oder Informatik-Studium ohne Java-Grundkenntnisse? Wollten Sie schon immer Computerprogramme mit einer modernen Programmiersprache zu erstellen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Java ist eine moderne Programmiersprache und die Grundlagen sind relativ einfach zu erlernen, ohne dabei auf Funktionalität und Leistungsfähigkeit verzichten zu müssen. Aus diesem Grund hat sich Java mittlerweile zu einer Standardprogrammiersprache entwickelt und verdrängt langsam die anderen etablierten Sprachen. Die Liste der programmierten Anwendungen umfasst Oberflächen, Webseiten und die Programmierung von Spielen und Smartphones. Die mit Java erstellten Programme sind auf jeder Plattform (Hardware, Betriebssystem) ausführbar. Es werden viele Java-Bibliotheken angeboten, mit dem Sie auch komplizierte Probleme schnell lösen können.

Falls Sie in der nächsten Zeit ein Ingenieur oder Informatik-Studium beginnen möchten, dann ist dieser Kurs genau richtig, da Java oftmals vorausgesetzt wird.



Chancen fördern  
EUROPÄISCHER SOZIALFONDS  
IN BADEN-WÜRTTEMBERG

Dieser Kurs ist dafür ausgelegt, Ihnen den Einstieg in Java so einfach wie möglich zu machen, ohne dabei auf Qualität und fundiertes Wissen zu verzichten. Es werden keine Programmierkenntnisse vorausgesetzt!

### Inhalte:

- Einführung in Java
- Ein Programm mit Java erstellen
- Grundlegende Sprachelemente
- Kontrollstrukturen
- Klassen, Attribute, Methoden
- Kapselung und Konstruktoren
- Packages
- Fehlerbehandlung
- viele praktische Beispiele

Die Kenntnisse werden durch praktische Übungen zu jedem Kapitel vertieft.

### Zugangsvoraussetzungen:

Sicherer Umgang mit PC

**Beginn: Sa., 07.03.20, 08:30-13:00 Uhr**

**Sa., 14.03.20, 08:30-13:00 Uhr**

**Sa., 21.03.20, 08:30-13:00 Uhr**

**Sa., 28.03.20, 08:30-13:00 Uhr**

**4 Termine (24 UE), Wochenendseminar**





© Adpic

## HA3746M Photomanagement mit Lightroom



Axel Kottal

Adobe Lightroom ist eine Software, die speziell für Digitalfotografen entwickelt wurde. Sie umfasst die gesamten Arbeitsabläufe vom Übertragen der Bilder auf den Rechner, danach die Bildbearbeitung (vor allem von RAW-Dateien aber auch JPG, TIFF und PSD-Daten) bis hin zur Weiterverarbeitung als Ausdruck, Diashow, Fotobuch oder für das Internet. Alle Abläufe sind klar gegliedert in Modulen, die sehr einfach beherrschbar sind - im Kurs werden alle Module ausführlich behandelt. Lightroom hat sich zur Standardsoftware für Fotografen entwickelt und wird von Amateuren und Profis weltweit verwendet.

**Hinweis:** Lightroom ist kein Ersatz für Photoshop Elements, da aufgrund der fehlenden Ebenenfunktion keine aufwändigen Bildmontagen möglich und die Retuschierfunktionen sehr eingeschränkt sind.

### Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Erfahrung im Umgang mit Photoshop Elements oder mit der Vollversion von Photoshop. Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.

**Beginn: Fr., 24.04.20, 17:45-21:30 Uhr**

**Sa., 25.04.20, 09:00-17:15 Uhr**

**2 Termine (16 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)**

**Kosten: 152,00 €, inkl. Skript, Zuschuss von 30 % bzw. 50 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 4-8**

## HA3747 Darktable - eine kostenfreie Lightroom Alternative

Marco Varenkamp

Darktable ist eine freie Software zur Verwaltung und Bearbeitung von digitalen Fotos. Darktable organisiert RAW und JPG-Fotos in ähnlicher Weise wie Adobe Lightroom und stellt ein ähnliches Repertoire von Funktionen für die Bildbearbeitung auf.

So können u.a. Bilder in einer Bibliothek, dem sogenannten Leuchttisch, importiert, verwaltet, bewertet und exportiert werden können.

Darüber hinaus lassen sich Bilder im RAW Format in der so genannten Dunkelkammer bearbeiten.

### Inhalte:

- Leuchttisch: Verwaltung, Bewertung & Export von Bildern
  - Dunkelkammer: Vorstellung der wichtigsten Module zur Bildbearbeitung: Weißabgleich, Zuschneiden, Belichtung, Objektivkorrektur, Tonwert, Farbkurve, Enttauschen, Schärfen, Masken etc.
- Darktable ist erhältlich für Windows, MAC und Linux. Es wird im Kurs mit der Windows Version gearbeitet.



## Ehrenamtsbonus

### Stammtischparolen gekonnt kontern

05.03.2020 / 18:00-21:00 > HA1107

### Interkulturelle Kommunikation

20.03.2020 / 18:00-21:00 > HA1110

### Presseseminar - Wie kommt mein Text in die Zeitung?

25.03.2020 / 18:30-21:30 > HA1111

### Englisch Grundstufe 1

06.02.2020 / 18:30-20:00 > HA2201

### Arabisch Grundstufe 1 - Kleingruppe

04.02.2020 / 18:00-19:30 > HA2701

### Computer-Einführungskurs „6oplus“

07.02.2020 / 09:30-11:45 > HA3709M

### Computer-Auffrischkurs „6oplus“

23.04.2020 / 09:30-11:45 > HA3710M

### Richtige und effektive Datensicherung für kleine und mittlere Unternehmen

25.06.2020 / 18:30-21:30 > HA3718M

### Word 2016 Grundlagen

30.03.2020 / 18:00-21:30 > HA3720M

### Excel 2016 Grundlagen

6.03.2020 / 18:00-21:30 > HA3722M

### PowerPoint 2016 Grundlagen

09.03.2020 / 18:30-21:30 > HA3725M

### Digitale Bildbearbeitung mit GIMP – Grundkurs

07.07.2020 / 18:30-21:30 > HA3745M

## HA3745M Digitale Bildbearbeitung mit GIMP Grundkurs



Bernhard Rosa

Gimp ist ein kostenloses professionelles Programm zur Bildbearbeitung, mit dem Sie Ihre Fotos optimieren können. Die kostenlose Software hat tolle Möglichkeiten, die den Vergleich mit Photoshop nicht zu scheuen brauchen.

Lernen Sie Gimp und seine leistungsfähigen Werkzeuge kennen und lieben.

### Inhalte:

- Download und Installation von GIMP
- Die Werkzeuge - Fenster und Menüs: was Sie womit machen können
- Bilder einrichten, drucken und speichern: Größe, Auflösung und Dateiformate (für das Internet)
- Zuschneiden von Bildern
- Ausdrucken mehrerer Bilder pro Seite
- Bilder optimieren: Tonwert, Kontrast, Helligkeit und Farben nachbearbeiten
- Bilder schärfen oder weichzeichnen
- Bilder retuschieren: Farbstiche, Flecken, Staub und Kratzer entfernen
- Schreiben mit GIMP - das Textwerkzeug

### Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Windows.

**Beginn: Di., 07.07.20, 18:30-21:30 Uhr**

**Di., 14.07.20, 18:30-21:30 Uhr**

**2 Abende (8 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)**

**Kosten: 66,40 €, Zuschuss von 30 % bzw. 50 % durch Fachkursförderung möglich, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich**

**Belegung: 4-10**



## Fotografie

### Schon gewusst?

Angebote zur Fotografie finden Sie im Kapitel „Kultur&Gestalten“, Digitale Bildbearbeitung im Kapitel „Weiterbildung und Beruf“.

### Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.

**Beginn: Di., 12.05.20, 18:30-21:30 Uhr**

**2 Abende (8 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)**

**Kosten: 56,00 €**

**Belegung: 4-8**

HA3748M

### Digitale Bildbearbeitung I + II mit Photoshop Elements

**Axel Kottal**

Photoshop von Adobe ist die Standardsoftware für die Bildbearbeitung in der Grafikbranche.

Mit diesem Programm können Fotos (ob gescannt oder von der Digitalkamera) absolut perfekt bearbeitet werden: Farb- und Belichtungskorrekturen, Bildmontagen und -retuschen, optimale Vorbereitung für den Ausdruck auf dem heimischen Drucker sowie als Druckvorlage für den Firmenprospekt.

#### Inhalte Teil 1:

- Grundbegriffe der Bildbearbeitung
- Photoshop Elements Grundlagen
- Werkzeug- und Hilfspalette
- Farb- und Belichtungskorrekturen
- Bildmontagen und -retuschen
- Laden und Speichern
- Optimale Vorbereitung für den Ausdruck
- Druckvorlage für den Firmenprospekt.
- Individuelle Konfiguration

#### Inhalte Teil 2:

- Komplexe Photomontagen
- Fotoretuschen
- Bildkorrekturen
- Filter
- Professionelle Tipps und Tricks

#### Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.

**Beginn: Do., 18.06.20, 18:00-21:30 Uhr**

**3 Abende (14 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)**

**Kosten: 133,00 €, inkl. Skript, Zuschuss von 30 % bzw. 50 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 4-10**



### Bei uns findet jeder Kurs statt – wenn Sie es wollen!

Jeder Kurs kann gegen Aufpreis als individuelles Seminar für Sie persönlich durchgeführt werden. Dies gilt auch für Firmen.

Ihr Vorteil: Flexible Gestaltung der Termine und Inhalte sowie persönliche Betreuung durch Ihren Trainer.

Sprechen Sie uns an – gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot!

### Fachkursförderung in der vhs-FN

Das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg unterstützt berufliche Anpassungsfortbildungen aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds. Dies gilt für von der Förderstelle anerkannte Fachkurse. Je nach Alter ist ein Zuschussatz von 30 % bzw. 50 % möglich. Für Teilnehmende ohne Berufsabschluss liegt dieser altersunabhängig in Höhe von 70 %.

Sie erhalten diesen Zuschuss, wenn Sie als Berufstätige oder Berufstätiger in Baden-Württemberg wohnhaft oder beschäftigt sind. Darüber hinaus müssen Sie eine der folgenden Voraussetzungen erfüllen:

- Sie sind in einem Betrieb beschäftigt, aber nicht bei Bund, Land oder einer kommunalen Gebietskörperschaft.
- Sie sind Unternehmer/in oder Freiberufler/in.
- Sie sind Existenzgründer/in oder gründungswillig.
- Sie sind Wiedereinsteiger/in (nach Arbeitslosigkeit, Familienphase o. Ä.).

Für die mit den  gekennzeichneten Kurse hat die vhs Friedrichshafen diese Unterstützung beantragt. Fragen Sie nach.

Ihre Ansprechpartnerin: **Babette Reitz,**  
T: 07541/203 3408, reitz@vhs-fn.de



EUROPÄISCHE  
UNION

Unterstützt durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg und aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.

HA3749M

### Digitale Bildbearbeitung III Arbeiten mit Photoshop

**Axel Kottal**

Photoshop in der Vollversion gilt als Standard in der Bildbearbeitung und wird als eines der leistungsfähigsten Programme dieser Sparte gehandelt.

Der produktive Umgang mit Photoshop benötigt jedoch sehr viel Routine und Praxis - zumal auch eine Menge Kniffe und Tricks für dieses Programm existieren. Darum wird hier von einem Profi, der täglich mit Photoshop arbeitet, eine Menge Wissen und Erfahrung im Umgang mit dieser Software an die Teilnehmer weitergegeben.

#### Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Erfahrung im Umgang mit Photoshop Elements oder mit der Vollversion von Photoshop. Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.

**Beginn: Fr., 08.05.20, 17:45-21:30 Uhr**

**Sa., 09.05.20, 09:00-17:15 Uhr**

**2 Termine (16 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)**

**Kosten: 176,00 €, inkl. Skript, Zuschuss von 30 % bzw. 50 % durch Fachkursförderung möglich**

**Belegung: 4-10**



### Fotografie

#### Schon gewusst?

Angebote zur Fotografie finden Sie im Kapitel „Kultur&Gestalten“, Digitale Bildbearbeitung im Kapitel „Weiterbildung und Beruf“.

### Video

HA3750M

### Video kann jeder! So erstellen Sie Ihre eigenen Filme und YouTube-Clips

**Alexander Beer, Lehrer, Medienpädagoge**

In diesem Kurs lernen Sie, wie einfach es heute ist, einen eigenen Videofilm am Computer zu erstellen. Dabei werden wir filmische Grundlagen kennen lernen und an Beispielen eigene Kurzfilme drehen und schneiden. Wenn sie eigenes Filmmaterial besitzen, können wir dieses schneiden, mit Geräuschen, Musik und Sprechertext unterlegen und dann für die Wiedergabe im Internet oder auf einer DVD abspeichern.

#### Inhalte:

- Szenen ordnen, schneiden und trimmen
- Musik und Kommentare unterlegen
- Bild und Ton bearbeiten
- Video- und Audioeffekte hinzuzufügen
- Den fertigen Film rendern und für die Ausgabe im Internet, an einem PC oder als DVD für einen DVD-Player fertig machen

Das Seminar ist nicht an das eingesetzte Schnittsystem gebunden. Die Geräte stellt das Kreismedienzentrum Bodenseekreis zur Verfügung.

#### Zugangsvoraussetzungen:

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Beginn: Di., 05.05.20, 17:15-21:00 Uhr**

**Mi., 06.05.20, 17:15-21:00 Uhr**

**Di., 12.05.20, 17:15-21:00 Uhr**

**Mi., 13.05.20, 17:15-21:00 Uhr**

**4 Abende (20 UE)**

**Ort: Kreismedienzentrum Bodenseekreis,  
Steinbeisstr. 22 - 26, 88046 FN**

**Kosten: 166,00 €**

**Belegung: 4-8**



## Tablets & Smartphones

### Seminare in Kleingruppen und als Einzelcoaching

Tablets und Smartphones erfreuen sich einer großen Beliebtheit, da sie recht vielseitig einsetzbar und einfach zu bedienen sind. Mittlerweile sind sie auf dem besten Weg, den klassischen PC für viele Normalnutzer abzulösen. Ob Reisen, Musik, Fotografie, Lesen, Gesundheit, Navigation und v.a.m: Tablets und Smartphones bieten Informationen und Hilfe an. Somit sind diese Produkte für immer mehr Menschen aller Altersgruppen nicht mehr wegzudenken.

#### HA3751M Tablets & Smartphones Orientierungskurs mit allen Betriebssystemen Kleingruppe

Harald Belz

Das Internet als modernes Medium zur Kommunikation und Information wird mit Smartphones und Tablet-PCs mobil und einfacher bedienbar. Nicht nur junge Menschen schätzen diese Möglichkeit zur Kommunikation und Informationsbeschaffung. In diesem Kurs erfahren Sie, welches das richtige Produkt für Sie ist: Smartphone oder Tablet-PC - Android, Apples iOS oder Windows?

#### Inhalte:

- Welches System, welche Bildschirmgröße möchte ich?
- Was sind Apps und wie bekomme ich sie auf mein Gerät?
- Was sind die Unterschiede zwischen Smartphone, iPhone, Tablet-PC und iPad?
- Mit welchen Kosten muss ich rechnen und wie schütze ich mich vor ungewollter Datenübertragung und Kostenfallen?

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich ein Tablet-PC oder Smartphone kaufen möchten. Sollten Sie schon ein Smartphone oder Tablet-PC besitzen, sind Sie ebenfalls herzlich willkommen.

#### Zugangsvoraussetzungen:

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Beginn: Mo., 02.03.20, 17:45-21:30 Uhr**

**1 Abend (5 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)**

**Kosten: 50,00 €, inkl. Skript**

**Belegung: 3-6**

#### HA3752M Tablets & Smartphones Grundlagen Android Kleingruppe

Harald Belz

In dieser Einführung lernen Sie den sicheren Umgang mit Ihrem Tablet-PC oder Smartphone von der grundlegenden Bedienung bis zum mobilen Weg ins Internet. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Funktionen und Apps für die praktische Anwendung.

#### Inhalte:

- Vorstellung des Gerätes
- Anschlüsse und Bedienung
- Touchscreen Benutzung und Gesten
- Erstes Anschalten und Grundeinstellungen
- Store (Apps installieren/kaufen)
- Einrichten von E-Mail, Ordner und Systemsteuerung
- Cloud
- sinnvolle Programme
- Schutz und Sicherheit

#### Zugangsvoraussetzungen:

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Beginn: Mo., 23.03.20, 18:30-21:30 Uhr**

**Do., 26.03.20, 18:30-21:30 Uhr**

**2 Abende (8 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)**

**Kosten: 80,00 €, inkl. Skript**

**Belegung: 3-6**

#### HA3753M Tablets & Smartphones Vertiefung Android Kleingruppe

Harald Belz

Oftmals werden Tablet-PCs und Smartphones ohne jede Bedienungsanleitung verkauft. In diesem (Fortsetzungs-) Kurs lernen Sie die wichtigsten Schritte zum Einrichten sowie das Arbeiten mit verschiedenen Apps (Anwendungen).

#### Inhalte:

- Einrichten von WLAN
- Kalender, Kontakte, Synchronisation
- Skype
- WhatsApp
- GPS Anwendungen

#### Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse im Umgang mit dem Tablet-PC werden vorausgesetzt.

**Beginn: Di., 26.05.20, 18:30-20:45 Uhr**

**Do., 28.05.20, 18:30-20:45 Uhr**

**2 Abende (6 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)**

**Kosten: 60,00 €, inkl. Skript**

**Belegung: 3-6**

#### HA3754M Tablets & Smartphones – Grundlagen iPad & iPhone Individuelles Seminar für Einzelpersonen

Harald Belz

Apples iPads und iPhones erfreuen sich großer Beliebtheit, da sie recht vielseitig einsetzbar und einfach zu bedienen sind. Mittlerweile sind Sie auf dem besten Weg, den klassischen PC für viele Normalnutzer abzulösen.

In dieser Einführung lernen Sie den sicheren Umgang mit Ihrem iPad oder iPhone - von der grundlegenden Bedienung bis zum mobilen Weg ins Internet. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Funktionen und Apps für die praktische Anwendung.

#### Inhalte:

- Vorstellung des Gerätes
- Anschlüsse und Bedienung
- Touchscreen Benutzung und Gesten
- Erstes Anschalten und Grundeinstellungen
- Store (Apps installieren/kaufen)
- Einrichten von E-Mail, Ordner und Systemsteuerung
- Cloud
- sinnvolle Programme
- Schutz und Sicherheit

#### Zugangsvoraussetzungen:

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte beachten: Andere Termine sind nach Vereinbarung möglich!

**Beginn: Mo., 20.04.20, 17:15-19:30 Uhr**

**1 Abend (3 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)**

**Kosten: 93,00 €, inkl. Skript**

**Belegung: 1-1**

#### HA3755 Tablets & Smartphones Grundlagen iPad & iPhone Kleingruppe

Harald Belz

Inhalte siehe HA3754M

**Beginn: Mo., 27.04.20, 18:30-20:45 Uhr**

**Mi., 29.04.20, 18:30-20:45 Uhr**

**2 Abende (6 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)**

**Kosten: 60,00 €, inkl. Skript**

**Belegung: 3-6**



### Bildung verschenken

Verschenken Sie Kurse aus dem Angebot der vhs Friedrichshafen. Geschenkgutscheine erhalten Sie im Servicebüro.



HA3756M

## Mit dem Smartphone auf Reisen

Harald Belz

Sie möchten demnächst in Urlaub fahren oder planen eine längere Reise? Auch wenn Sie einfach nur vom Alltag abschalten möchten und das Smartphone dazu - moderne Handys können unterwegs in vielen Situationen durchaus nützliche Helfer sein. Neben der Fotografie gibt es eine Vielzahl von Einsatzmöglichkeiten, die das Reisen erleichtern.

In diesem Kurs erfahren Sie, welche Apps und Handy-Funktionen Sie im und vor dem Urlaub wirklich weiterbringen und was Sie bei Smartphone - Einsatz auf Reisen beachten sollten.

### Inhalte:

- Reise Online vorbereiten und-buchen
- Sichere (Reise-) Dokumenten- u. Bildersicherung in der Cloud
- Sprach-Apps (Übersetzer Apps)
- Infos vor Ort: Restaurants, Shops, Sehenswürdigkeiten...
- Kommunikation unterwegs: Whats up, Skype...
- Mit dem Auto unterwegs: Routenplaner, Navi Apps, Parking -Apps...
- WLAN unterwegs: Möglichkeiten und Gefahren
- Die sichere Kommunikation mit VPN
- Daten- und Telefonverbindung in- und außerhalb Europas (Roaming, extra SIM-Karte)
- Tipps & Tricks ...

### Zulassungsvoraussetzungen:

Sicherer Umgang mit dem Smartphone

**Bitte das eigene Smartphone mit Netz/ Datenkabel aufgeladen mitbringen.**

**Beginn: Mo., 18.05.20, 18:30-20:45 Uhr**

**Mi., 20.05.20, 18:30-20:45 Uhr**

**2 Abende (6 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)**

**Kosten: 60,00 €**

**Belegung: 3-6**

HA3757M

## Mit dem Smartphone sicher unterwegs

Harald Belz

Mit einer mobilen Notruf-App sind Sie auch unterwegs immer auf der sicheren Seite. In diesem Kurs erfahren Sie, wie mit der mobilen Notruf App unterwegs schnell rettende Hilfe gerufen werden kann.

Wir werden älter, möchten aber mobil und unabhängig bleiben. Die individuelle Mobilität hängt allerdings oft davon ab, wie sicher man sich auch außer Haus fühlt. Dabei können technologische Entwicklungen wie Smartphones helfen. Oft jedoch ist wenig bekannt, dass iPhone, Samsung und Co. mit Hilfe innovativer einfacher Apps mehr Unterstützung bieten als Kontakte und Termine zu speichern.

Sogenannte Notruf- oder SOS-Apps ermöglichen von unterwegs, für sich selbst jederzeit Hilfe anzufordern - einfach und schnell per Smartphone. So übermittelt die Notruf-App im Ernstfall jeden Notruf mit nur einem Knopfdruck sofort an eine vorher festgelegte Vertrauensperson oder an eine rund um die Uhr besetzte Hausnotrufzentrale. Die Ortung erfolgt im Notfall automatisch über GPS. So wird bei jedem Notruf direkt der genaue Aufenthaltsort des Anrufers übermittelt. Rettungskräften kann dadurch der Standort mitgeteilt werden.

### Zulassungsvoraussetzungen:

Sicherer Umgang mit dem Smartphone.

**Bitte das eigene Smartphone mit Netz/ Datenkabel aufgeladen mitbringen.**

**Beginn: Mo., 25.05.20, 18:00-21:00 Uhr**  
**1 Abend (4 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)**

**Kosten: 60,00 €**

**Belegung: 3-6**

## Tastschreiben

HA3758M

## Computer - Tastschreiben am PC in 6 Stunden

Haitetann Günthör

Ob im Studium, im Beruf oder privat - ohne PC geht nichts mehr. Fast jeder sitzt heute dran. Aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Mit diesem Schulungskonzept ist es möglich, die Tastatur eines Computers in nur 6 Stunden blind bedienen zu lernen. Grundlage dieser Schulung ist ein Trainingsprogramm, das Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. kombiniert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Mit diesem Lernsystem gibt es kein stures Einhämmern auf die Tasten und keine frustrierenden Wiederholungen im Unterricht, um das Tastenfeld zu erlernen. Im Gegenteil: Mit diesem System macht es einfach Spaß, in kurzer Zeit das Computerschreiben zu erlernen.

Das Unterrichtsmaterial ist im Kursentgelt enthalten.

### Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Das regelmäßige Üben am eigenen PC (zur Steigerung der Schreibgeschwindigkeit) wird vorausgesetzt.

**Beginn: Mi., 04.03.20, 19:00-20:30 Uhr**  
**4 Abende (8 UE)**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)**

**Kosten: 79,90 €, inkl. Skript**

**Belegung: 4-8**

HA3759M

## Computer - Tastschreiben am PC für Schüler (Klasse 6 - 8) in den Osterferien

Haitetann Günthör

Inhalte siehe HA3758M

**Beginn: Mo., 06.04.20, 10:00-11:30 Uhr**

**Di., 07.04.20, 10:00-11:30 Uhr**

**Mi., 08.04.20, 10:00-11:30 Uhr**

**Do., 09.04.20, 10:00-11:30 Uhr**

**4 Vormittage (8 UE), Ferienkurs**

**Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)**

**Gebühren: 68,00 €**

**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**

**Belegung: 5-10**



© Adpic



**Kontakt-  
daten  
Mobilnummer**

### Schon gewusst?

Die vhs FN und die Kursleitenden möchten Sie bei Kursänderung oder -absagen rechtzeitig informieren können. Das geschieht am besten per SMS, E-Mail oder Mobiltelefon. Daher bitten wir bei der Anmeldung um diese Kontaktdaten.

# Kultur und Gestalten



© D. Fröhling

## Kunstgeschichte

## Exkursionen

HA4100

### vhs unterwegs:

#### Fondation Beyeler - Edward Hopper

Christoph Maria Frisch

In der Frühjahrsausstellung 2020 zeigt die Fondation Beyeler Werke von Edward Hopper (1882-1967), einem der bedeutendsten amerikanischen Maler des 20. Jahrhunderts. Hoppers Gemälde sind Ausdruck seines einzigartigen Blicks auf das moderne Leben. Er begann seine Karriere als Illustrator. Heute sind vor allem seine Ölgemälde bekannt, die von seinem großen Interesse an Farbwirkung und seiner virtuos beherrschten Darstellung von Licht und Schatten zeugen. Den thematischen Schwerpunkt der Ausstellung bilden Hoppers ikonische Darstellungen der unendlichen Weite amerikanischer Landschaft und Stadtlandschaft. Die Ausstellung umfasst Aquarelle und Ölgemälde der 1910er bis 1960er Jahre und bietet damit einen umfangreichen und spannenden Einblick in den Facettenreichtum der Hopper'schen Malerei.

Leistungen: Anreise mit der Bahn (2. Klasse, Baden-Württemberg-Ticket), Eintritt und Führung durch die Ausstellung. Im Anschluss bleiben bis zur Rückfahrt etwa 3 Stunden Zeit zur freien Verfügung. Treffpunkt am Exkursionstag ist um 8.55 Uhr in der Bahnhofshalle des Stadtbahnhofs FN!

Die angemeldeten Teilnehmer erhalten ca. eine Woche vorher nochmals schriftliche Informationen. Bei Rücktritt nach Anmeldeabschluss werden 80% der Kursgebühr fällig.

**Beginn: Mi., 22.04.20, 08:55-18:45 Uhr**

**1 Termin (13 UE), Exkursion,**

**Anmeldeschluss: 20.03.2020**

**Ort: Riehen, Fondation Beyeler**

**Kosten: 68,00 €**

**Belegung: 14-19**

## Vorträge

HA4101

### Städtebau der vergangenen hundert Jahre

Klaus Wendler

Die starke Landflucht in Europa und Amerika gegen Ende des 19. Jh. hatte zu einem unkontrollierten Wachstum der Städte und zu desaströsen sozialen Zuständen für die Menschen der unteren Schichten geführt. Als ein Mittel, dieser Entwicklung Herr zu werden, entstanden seit dem Beginn des 20. Jh. unterschiedliche Bewegungen, die die Systematisierung der Stadterweiterung zum Ziel hatten. Neben die Sanierung bestehender Areale trat die ‚Gartenstadtbewegung‘; aus dem Elend der beiden Weltkriege erwachsen Sozialbaubewegungen - beides mit z.T. bedeutenden architektonischen Leistungen. Hier und da wurden auch Städte neu gegründet (etwa Canberra). Das rasante Wachstum der Städte in den letzten Jahrzehnten machte neue Entwicklungen notwendig: Es entstanden riesige sog. ‚Schlafstädte‘, z.T. aber mit negativen sozialen Folgen, so dass einige bald wieder abgerissen wurden. Daneben wurden ehem. Industrieareale mit neuen Stadtteilen bebaut (z.B. Hamburger Hafen-City, Puerto Madero in Buenos Aires), und es kam zur Gründung echter Retortenstädte (Brasilia, Shenzhen, Astana). Daneben entstanden geradezu utopische Pläne, etwa Städte auf künstlichen Inseln im Meer, die noch ihrer Verwirklichung harren.

**Beginn: Mittwoch, 12.02.20 und 19.02.20,**

**jeweils 18:30-20:00 Uhr (Vortragsreihe)**

**2 Abende (4 UE), Vortrag**

**(ohne Voranmeldung, Abendkasse)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: 6,00 €, je Termin**

HA4102

### Vom Markt zum Einkaufszentrum - Eine Kulturgeschichte des Handels Teil V

Klaus Wendler

Die Auswirkungen der Erforschung neuer Kontinente und Entdeckung neuer Handelswege, zwar bereits im 16. Jh. begonnen, erreichten im 17. und 18. Jh. ihren ersten Höhepunkt. Technische Fortschritte im Schiffbau machten größere Handelsvolumina möglich, die Konkurrenz der europäischen Nationen (Großbritannien, Frankreich, die Niederlande kamen zu Portugal und Spanien hinzu) untereinander führte zur Erschließung neuer Märkte und erweiterte das Angebot exotischer Luxusgüter (Porzellan, Lack, Straußeneier, Korallen, Genussmittel), die vor allem das Leben der führenden Schichten

bereicherten und selbst wieder kulturfördernd wirkten - etwa in der Anfertigung sog. Kunstkammerstücke, orientalisierender Kunstwerke und Bauten. Gleichzeitig entstanden neue Industrien, die Waren speziell für die exotischen Länder produzierten. Die großen Hafenstädte wurden ausgebaut, der zunehmende Wohlstand des Bürgertums ließ große Handelsbauten entstehen: man kaufte zwar das alltäglich Notwendige weiterhin auf dem Markt ein, die kostbaren Produkte bezog man aber in Kaufhäusern oder (z.B. den Grünen Diamant von Dresden) auf Messen.

**Beginn: Mi., 04.03.20, 18:30-20:00 Uhr**

**1 Abend (2 UE), Vortrag**

**(ohne Voranmeldung, Abendkasse)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: 6,00 €**

HA4103

### Mit Nadel und Faden - Frauen und ihre Handarbeiten in der Kunst

Klaus Wendler

Textilkunst existiert seit Zehntausenden von Jahren. Während Weben und Nähen stets von beiden Geschlechtern ausgeübt wurden, galten andere Handarbeiten - Spinnen, Stricken, Häkeln, Sticken, Klöppeln - als typisch weiblich. Frauen aller Stände übten sie aus, allerdings aus unterschiedlichen Gründen: Während die ärmeren unter ihnen (z.T. von Kind an) damit ihren Lebensunterhalt verdienen konnten und mussten (so brachte das Klöppeln der Bevölkerung des Erzgebirges nach der Erschöpfung des Bergbaus eine Einkommensquelle), übten die Damen der oberen Stände diese Künste zur Herstellung ihrer Mitgift, zum Zeitvertreib und als gesellige Unterhaltung und bewiesen damit gleichzeitig ihre Tugendhaftigkeit, da sie sich nicht dem Müßiggang hingaben. In Frauenklöstern war die Anfertigung von Paramenten beheimatet, und nicht selten beteiligten sich selbst Königinnen an dieser Arbeit. Vom Mittelalter an gibt es zahllose Gemälde handarbeitender Frauen, und die Museen sind voller Kunstwerke, die durch ihre fleißigen Hände entstanden.

**Beginn: Mi., 25.03.20, 18:30-20:00 Uhr**

**1 Abend (2 UE), Vortrag**

**(ohne Voranmeldung, Abendkasse)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: 6,00 €**

HA4104

## Heilige Berge und ihre Mythologie VII

Klaus Wendler

Überall auf der Welt gibt es Berge, die der einen oder anderen Religion heilig sind. Ganz besonders zahlreich sind sie in Asien, vor allem dort, wo mehrere Religionen aufeinander treffen und ihre Mythologien sich gegenseitig beeinflussen, oder wo sich ausgesprochene Natur-‘Kulte‘ gehalten haben. Das ist vor allem in Japan der Fall, wo mehr Berge als heilig verehrt werden als in anderen Kulturbereichen. Jeder Berg ist gleichsam mit einem shintoistischen ‚kami‘ versehen, einige sind mit zentralen Gottheiten verbunden, und viele Berge sind gleichzeitig auch heilige Stätten des Buddhismus. Der wichtigste, der Fujisan, ist zweifellos der am häufigsten in der Kunst dargestellte Berg weltweit: für zahllose Maler (z.B. Hokusai und Hiroshige) ist er ein zentrales Motiv, und in zahllosen Tempelgärten finden sich symbolische Darstellungen von ihm. Ähnlich komplex ist die Situation in Indonesien, wo neben Stammesreligionen Hinduismus, Buddhismus und Islam aufeinander treffen und zahlreiche markante Berge, vor allem Vulkane, von Angehörigen aller Religionen (selbst vom monotheistischen Islam) verehrt werden.

**Beginn: Mi., 01.04.20, 18:30-20:00 Uhr**

**1 Abend (2 UE), Vortrag**

**(ohne Voranmeldung, Abendkasse)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: 6,00 €**

HA4105

## Haar und Bart in Geschichte, Kultur und Kunst

Klaus Wendler

Seit Jahrtausenden spielt das Haar eine markante Rolle in fast allen Gegenden der Welt. Der Bart - ob echt oder künstlich (etwa in Alt-Ägypten und im Alten Orient) gilt oft als Herrschaftszeichen und ist häufig Ausdruck intensiver Religiosität oder ist mit dem Heiligen (Petrus und Paulus können an ihren Bärten erkannt werden) oder gar mit dem Göttlichen verbunden (Gottvater, ist von Anfang an bärtig, Christus seit der Spätantike). Langes Haupthaar bedeutet Lebenskraft - man denke an Samson; oft bezeichnet es die Tauglichkeit zur Herrschaft (etwa bei den Franken). Das Scheren des Haares kann als Demuts-gestus (im Mönchtum) oder als Schande gelten. Darüber hinaus ist das Haar - ob lang in elaborater Frisur oder (von emanzipierten Frauen der 20er Jahre) kurz als ‚Bubikopf‘ getragen - der Mode bzw. dem Zeitgeist unterworfen. Und so schwankt die Haartracht der Herren zwischen majestätischer Allongeperücke und kahl rasiertem Schädel, häufig mit politischer Konnotation. Die Haarfarbe kann den Charakter bezeichnen (vgl. Leporellos Registerarie) und als erotisch oder gefährlich eingestuft werden.

Zahllose Kunstwerke aus 5000 Jahren spiegeln die faszinierende Bedeutung von Haar und Bart wider.

**Beginn: Mi., 22.04.20, 18:30-20:00 Uhr**

**1 Abend (2 UE), Vortrag**

**(ohne Voranmeldung, Abendkasse)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: 6,00 €**

HA4106

## Die Brücke - Architektur, Mythos, Allegorie und Symbolik

Klaus Wendler

Die ältesten nachweisbaren Brücken entstanden bereits im Neolithikum, und durch die Jahrtausende sind in allen Hochkulturen Brücken gebaut worden, die in zunehmendem Maße den verkehrstechnischen Nutzen mit ästhetischer Wirkung verbanden. Besonders zahlreich und nachhaltig sind sie in den Gebieten des ehem. Römischen Reiches zu finden; einige mittelalterliche gelten als technische Meisterleistungen ihrer Zeit, der Barock schmückte seine Brücken mit Engeln und Heiligen, ein chinesischer oder japanischer Garten ist ohne Zierbrücken kaum denkbar, in der Gegenwart gehören sie, immer weiter gespannt, zu den stupendesten technischen Werken. Gleichzeitig entwickelten sich ‚Brücken-Bilder‘ in den Religionen - von der schwebenden Himmelsbrücke im japanischen Schöpfungsmythos über die Rama-Brücke im Ramayana bis zur Bifröst-Brücke in der Edda und der Institution des Pontifex Maximus als Brücke zwischen Göttern / Gott und den Menschen im heidnischen Rom und dem Christentum. Daneben sprechen wir von Brücken zwischen Menschengruppen, Völkern und Kulturen. Wichtig bei der Interpretation ist, dass eine Brücke ein prekäres Gebilde ist, das jederzeit unter der Last unangemessenen Verhaltens einstürzen kann.

**Beginn: Mittwoch, 17.06.20 und 24.06.20,**

**jeweils 18:30-20:00 Uhr (Vortragsreihe)**

**2 Abende (4 UE), Vortrag**

**(ohne Voranmeldung, Abendkasse)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: 6,00 €, je Termin**



HA4107

## Das Spital in der europäischen Geschichte und Kunst III

Klaus Wendler

Das Zeitalter der Aufklärung und vor allem die Zeit der Revolutionen (in Frankreich und Amerika) bedeutete auch für die Institution des Krankenhauses eine Neuentwicklung. Das im Mittelalter vorherrschende Motiv der christlichen Nächstenliebe und das im Absolutismus geltende Prinzip der Nützlichkeit wurden mehr und mehr durch den Grundsatz der Sorge für den Menschen schlechthin ergänzt, wenn auch infolge des stürmischen Wachstums der Bevölkerung die Angehörigen der unteren Schichten zunächst noch nicht wirklich in den Genuss dieser Sorge kamen. In zunehmendem Maße übernahmen staatliche Krankenhäuser (z.B. das Allgemeine Krankenhaus in Wien und die Charité in Berlin) die bisher von der Kirche wahrgenommenen Aufgaben, wenn auch beide Konfessionen sich weiterhin engagierten und in der katholischen Kirche sogar weiterhin neue Krankenpflegeorden entstanden. Dazu kamen erstmals auch städtische Krankenanstalten. Der wissenschaftliche und technische Fortschritt trug das Seine zur allgemeinen Entwicklung bei. Dabei ist bemerkenswert, dass trotz der Tatsache, dass Spitäler in erster Linie Sozialbauten sind, sie oft weiterhin von bedeutenden Architekten errichtet wurden.

**Beginn: Mi., 08.07.20, 18:30-20:00 Uhr**

**1 Abend (2 UE), Vortrag**

**(ohne Voranmeldung, Abendkasse)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: 6,00 €**

HA4108

## Der Kaffee – Genuss und Anregung – seine Rolle in der Kultur

Klaus Wendler

Aus der - wohl namengebenden - Region Kaffa in Äthiopien stammend und sehr früh in den arabischen Raum gelangt, hat der Kaffee, seit dem 16.Jh. von Europäern wahrgenommen, vor allem im Zusammenhang mit der Ausbreitung des Islam seine Welt-herrschaft angetreten. Seit dem 17.Jh. wird er in ganz Europa getrunken, und durch die Kolonialmächte wurden neue Anbaugelände in anderen Kontinenten erschlossen. Da er lange Zeit als ausgesprochenes Luxusgetränk galt, wurde er mit zahlreichen Ritualen umgeben. Er wurde zu speziellen Gelegenheiten getrunken, sehr früh wurden unterschiedliche Rezepte entwickelt, und es entstanden besondere Lokalitäten, wo man ihn genießen konnte, was zu einer ausgesprochenen Kaffeehaus-Kultur führte - zumal in Wien, Paris, London, Venedig, wo sie sich bis heute gehalten hat. Sehr bald hat er auch in den Künsten seine Spuren hinterlassen: Bach verewigt ihn in einer Kantate, spezielles Geschirr wurde für ihn entworfen, und in der Malerei treten ab dem 18.Jh. Kaffee trinkende Herrschaften



auf. Gelegentlich verursachte er auch Ärger: angeblich machte er vor allem Frauen süchtig, und seine anregende Wirkung äußerte sich zuweilen in aufmüpfigem Verhalten seiner Konsumenten.

**Beginn: Mi., 15.07.20, 18:30-20:00 Uhr**

**1 Abend (2 UE), Vortrag**

**(ohne Voranmeldung, Abendkasse)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: 6,00 €**

## Seminare

HA4109

### Die Jahreszeiten in Literatur und Kunst - I der Frühling (Seminar)

Klaus Wendler

Die Vier Jahreszeiten gehören zu den wichtigsten Motiven in Kunst und Literatur, da sie wunderbar mit dem Lebensgefühl des Menschen, seinen Stimmungen und Erwartungen verknüpft werden können. Sie können das menschliche Leben in seinem Gesamtverlauf durch alle Lebensalter widerspiegeln. Dabei nimmt der Frühling eine Rolle ein, die das Erwachen der Natur mit der Erneuerung des Lebens und der Liebe, dem Aufblühen der Jugend, dem Vorwärtsstürmen und der Entwicklung neuer Ideen verbindet. In allen europäischen Epochen wurde der Frühling (oder auch Lenz) gefeiert, vom ‚ver sacrum‘ der römischen Antike über den Mythos des Balder und die Carmina burana bis zum Jugendstil, und zuweilen wirkt er sogar bis in die Politik hinein. Die ihm gewidmeten Kunstwerke sind daher im höchsten Grade vielseitig, desgleichen die Literatur. Im Seminar können natürlich nur kürzere Werke, in erster Linie Lyrik, vorgestellt werden, es werden aber Anregungen zum Weiterlesen gegeben.

**Beginn: Do., 12.03.20, 18:30-20:00 Uhr**

**3 Termine (6 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)**

**Kosten: 26,40 €**

**Belegung: 8-20**

HA4110

### Genealogische Streifzüge durch die deutsche und europäische Geschichte (Seminar)

Klaus Wendler

Seit dem Mittelalter ist der europäische Hochadel untereinander eng verschwägert, wobei die deutschen fürstlichen Familien eine führende Rolle einnehmen, da es im Heiligen Römischen Reich mehr regierende, also ebenbürtige Familien gab als anderswo. So gehen auch die heute regierenden Familien Europas großenteils letztlich auf deutsche Häuser zurück. Nachdem wir in den vergangenen Seminaren primär die Familien im deutschen Raum betrachtet haben, werden wir uns nun in den Nachbarstaaten

umschauen. Dabei ist bemerkenswert, wie die Reformation den ‚Heiratsmarkt‘ einschränkte: In protestantische und orthodoxe Adelshäuser haben kaum die katholischen Familien eingehiratet und umgekehrt. So finden wir zahlreiche deutsche protestantische Fürstlichkeiten, aber keine Habsburgerin im Hause Romanow, und Pläne, etwa eine Protestantin in das Haus Bourbon einheiraten zu lassen, wurden nicht verwirklicht. - Dynastische Verbindungen hatten oft hochpolitische und kulturelle Auswirkungen und brachten für die Akteure häufig traurige, wenn nicht gar tragische Schicksale mit sich. Auch diese Aspekte sollen im Seminar berücksichtigt werden.

**Beginn: Do., 18.06.20, 18:30-20:00 Uhr**

**3 Termine (6 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)**

**Kosten: 26,40 €**

**Belegung: 8-20**

## Künstlerisches Gestalten

### Angebote für Kinder und Jugendliche

HA4201

#### NEU: KREATIV-FERIEN I Zeichnen und Malen für junge Menschen (7 - 13 Jahre)

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Striche spazieren führen und eintauchen in Farben! Wir probieren uns im Zeichnen von Fantasiefiguren und arbeiten an fröhlichen Kleinformaten auf Papier und Leinwand.

**Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung und Essen/Trinken für Zwischendurch, Zeichenmaterial

**Beginn: Mo., 06.04.20, 09:00-12:00 Uhr**

**Di., 07.04.20, 09:00-12:00 Uhr**

**Mi., 08.04.20, 09:00-12:00 Uhr**

**3 Termine (10 UE), Ferienkurs**

**Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)**

**Gebühren: 55,00 €, zzgl.**

**15,00 € Materialpauschale**

**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**

**Belegung: 6-8**



## Jeannette Dubielzig

*Bunt chaotisch oder detailverliebt schwarz-weiß?*

*Experimentell oder eher „Alte Meister“? Vielfalt und Experimentierfreude kennzeichnen das künstlerische Schaffen von Jeannette Dubielzig. Und auch ihr beruflicher Werdegang spiegelt das wider: Förderklasse der Kunsthochschule Halle, Diplom-Biologin, Kommunikationsdesignerin sowie Kunst- und Kreativtherapeutin. Als freischaffende Künstlerin und selbständige Grafikdesignerin ist sie im In- und Ausland tätig. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind Malerei, Grafik und Illustration. Und auch hier hebt sie die Grenzen auf, lässt sie ineinander fließen. Sie selbst sagt über sich: „Ich bin stilvoll stillos, probiere und experimentiere – Schubladisieren liegt mir nicht und lasse ich mich nicht. Die Kunst bei der Kunst (wie im Leben) ist es, sich täglich neu auf das Sein, die Fantasie und die Freude am Machen einzulassen.“*

*Diese Freude weiterzugeben und zugleich das technische Rüstzeug für einen vielfältigen und individuellen künstlerischen Ausdruck zu vermitteln, ist für Jeannette Dubielzig eine Herzensangelegenheit. Weitere Informationen zur Dozentin finden Sie unter [www.agent-d.de](http://www.agent-d.de)*



HA4202

#### NEU: KREATIV-FERIEN II Zeichnen und Malen für junge Menschen (14 - 17 Jahre)

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Wir lernen Grundlagen der Bildenden Kunst kennen und arbeiten an Tag 1 zeichnerisch an Komposition, Perspektive, Schattierungen & Co. An Tag 2 probieren wir uns am Portrait. Nach ein paar Grundlagen, arbeitest Du an einem „analogen Selfie“. Tag 3 ist Lust- und Laune-Tag. Wir starten mit freiem Malen. An diesem Tag könntest Du aber auch an Deinem Portrait oder einem anderen schon bestehenden Werk weiterarbeiten.

**Bitte mitbringen:** an allen Tagen Arbeitskleidung und Essen/Trinken für Zwischendurch, Tag 1: Zeichenmaterial; Tag 2: A4-Ausdruck von einem Foto Deines Gesichts; Tag 3: Bild, an dem Du weiterarbeiten möchtest, Föhn (optional)

**Beginn: Mo., 06.04.20, 13:00-16:00 Uhr**

**Di., 07.04.20, 13:00-16:00 Uhr**

**Mi., 08.04.20, 13:00-16:00 Uhr**

**3 Termine (10 UE), Ferienkurs**

**Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)**

**Gebühren: 55,00 €, zzgl. 15,00 - 20,00 €**

**Materialpauschale**

**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**

**Belegung: 6-8**

## Kalligrafie

HA4203

### Einstieg in die Kalligrafie - vom Alphabet zum Schriftkunstwerk Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Philipp Herrmann, Grafikdesigner und Illustrator

Im digitalen Zeitalter erleben Handschriften ein unerwartetes Revival - kunstvoll geschriebene Texte haben eine persönliche Note und damit einen ganz besonderen Wert. Kalligrafie heißt die Schriftkunst, die Kreative auf der ganzen Welt wiederentdecken. Aber: Brauche ich im Alltag eine schöne Handschrift, um zum guten Kalligraphen zu werden? Muss ich künstlerische Erfahrung haben, um zum Schriftkünstler zu werden? Nicht unbedingt - im zweitägigen Kurs »Einstieg in die Kalligraphie« lernen Kunstinteressierte alle Grundlagen, die für die eigenen kalligraphischen Werke notwendig sind.

Am ersten Tag beschäftigen wir uns mit der kursiven Antiqua – die Schrift, mit der wir im Workshop arbeiten. Dazu gehört die Wahl der richtigen Schreibfeder, die richtige Haltung, Übungen mit geometrischen Formen und Vorlagenblättern; außerdem üben wir Techniken, mit denen wir unser Schriftbild gleichmäßiger machen. Unser Schluss lernen wir, wie man Schnörkel konstruiert und schwungvoll umsetzt.

Ziel des zweiten Tages ist es, ein eigenes Schriftkunstwerk zu zeichnen. Dazu lernen wir zuerst, kunstvoll ausgearbeitete Initialen zu malen und effektvolle Verzierungen mit Gold und Farbe anzuwenden. Anschließend konstruieren wir unser Schriftkunstwerk mit einfachen Techniken.

Ein Kursangebot in Kooperation mit dem Schulmuseum Friedrichshafen im Rahmen der Ausstellung #Schreiben - Tinte oder Tablet?

#### Bitte mitbringen:

Bandzugfedern / Kalligrafiefedern (Stärke: mindestens 1,0 mm, höchstens 2,5 mm), Überfedern, Tusche (oder Tinte, schwarz oder farbig), dickeres Papier (mindestens 180 g/m<sup>2</sup>, idealerweise Aquarellpapier), Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Wasserbehälter, Goldstifte. Nach persönlichem Bedarf: Blanko-Grußkarten, Pergament, Büttenpapier oder andere interessante Malgründe; Blattgold und Gesso

**Beginn: Fr., 20.03.20, 17:00-20:00 Uhr**

**Sa., 21.03.20, 11:00-15:00 Uhr**

**2 Termine (9 UE), Wochenendseminar**

**Ort: Schulmuseum, Friedrichstraße 14, 88045 Friedrichshafen**

**Kosten: 49,40 €**

**Belegung: 6-10**

## Zeichnen und Malen

HA4204

### Aktzeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene

Joachim Lambrecht, Künstler

Aktzeichnen ist eine hervorragende Übung, um Sehen zu lernen und gleichzeitig zeichnerisch Erfahrungen mit Fläche und Raum zu sammeln. Gerade weil uns der menschliche Körper so vertraut ist, bietet er viele verschiedene Ansatzpunkte für eine künstlerische Auseinandersetzung. Dabei ist sowohl die Intuition als auch das genaue Beobachten gefragt. An den Kursabenden soll vor allem der Übungsaspekt im Vordergrund stehen. Wir werden mit Bleistift, Kohle und Kreiden arbeiten.

**Bitte mitbringen:** Zeichenmaterialien und Zeichenblock mindestens A3 oder größer.

**Beginn: Mi., 04.03.20, 18:30-21:30 Uhr**

**8 Termine (32 UE)**

**Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)**

**Kosten: 155,20 €, zzgl. Modellkosten**

**Belegung: 7-10**

HA4205

### NEU: Der Mensch im Vordergrund - Grundlagen des Aktzeichnens

Roman Schöni, freischaffender Künstler, Kunstlehrer

Lernen Sie in diesem Wochenendworkshop anhand eines strukturierten Aufbaus die Grundlagen des Aktzeichnens kennen. Am ersten Tag lernen wir traditionelle, sowie experimentelle Techniken des Aktzeichnens kennen und üben an starren Objekten. Am Folgetag kommt Bewegung rein! Wir vertiefen unser Wissen und arbeiten mit einem Life Model. Wir erforschen die Qualität einer schnellen Skizze und erarbeiten detaillierte Werke in längeren Posen. Der Mensch steht im Vordergrund; zwischendurch verwerfen wir sämtliche traditionellen Regeln des Aktzeichnens und erfreuen uns an freien und unkonventionellen Übungen.

**Bitte mitbringen:** Zeichenmaterialien, Universalpapierrolle, Zeichenblock mindestens A3 oder größer

**Beginn: Fr., 07.02.20, 18:00-21:00 Uhr**

**2 Termine (12 UE)**

**Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)**

**Kosten: 73,20 €**

**Belegung: 6-10**



## Roman Schöni

*„Ich interessiere mich sehr für den psychologischen Aspekt des kreativen Schaffens und den Einfluss von Farben, Formen und Klängen. Ich nutze die kreativen Ausdrucksformen, um die Beziehung zu Menschen, zur Natur und zu mir selber künstlerisch festzuhalten. Die Kunst bietet mir Raum, mich mit inneren Bildern auseinanderzusetzen und verborgene Gedanken und Empfindungen zu thematisieren.“* Der Schweizer Künstler Roman Schöni lebte zwischen 2002 und 2006 in Sydney, wo er am TAFE Northern Beaches College Bildende Kunst studiert hat. Dem folgte ein Studium zum Maltherapeuten am IAC Integratives Ausbildungszentrum in Zürich. Nach zehnjähriger Tätigkeit als freischaffender Künstler in der Schweiz zog es ihn 2016 wieder zurück nach Australien, wo er am MSA Melbourne Studio of Art als Kunstlehrer arbeitete und die Ausbildung zum Klangtherapeuten an der BAST British Academy of Sound Therapy absolvierte. Seit Mai 2019 hat er seinen Lebensmittelpunkt in der Bodenseeregion und ist gerne für die vhs tätig: *„Sich kreativ ausdrücken zu können, ist ein Privileg und ich sehe es als ehrenwerte Aufgabe, Menschen bei ihren gestalterischen Prozessen begleiten zu dürfen.“* Weitere Informationen zum Dozenten finden Sie unter [www.romanschoeni.com](http://www.romanschoeni.com)



HA4206

### Zeichnen und Malen - Grundlagen

Roman Schöni,

freischaffender Künstler, Kunstlehrer

Dieser 8-wöchige Kurs richtet sich an Kunstinteressierte, welche die Grundlagen des Malens und Zeichnens auf traditionelle, sowie auf experimentelle Weise erlernen möchten. Wir befassen uns mit der Farbenlehre und erhalten ein Verständnis für Komposition und Perspektive. Dieser Kurs ist perfekt für Menschen, die ihre eigene Kreativität in einer inspirierenden und bunten Atelieratmosphäre erforschen und vertiefen möchten. Der Kurs wird vom Schweizer Künstler und Kunstlehrer Roman Schöni geleitet. Er lebte von 2016 bis 2019 in Australien und unterrichtete am Melbourne Studio of Art. Er unterrichtet zum einen traditionelle Techniken, fördert jedoch auch das Verständnis für zeitgenössische Kunst mit freien und experimentellen Übungen.

**Bitte mitbringen:** Acrylfarben, Malpinsel, Zeichenmaterialien, Zeichenblock A3, Universalpapierrolle, bespannter Keilrahmen, Lappen, Schwämme

**Beginn: Do., 23.04.20, 18:30-21:00 Uhr**

**8 Termine (26,67 UE)**

**Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)**

**Kosten: 162,70 €**

**Belegung: 6-10**

HA4207

### Einstieg ins Urban Sketching (Teil I)

Uwe Barkmann

Unter Urban Sketching versteht man eine mittlerweile weltweit bestehende Bewegung, die versucht in schnellen oder auch ausgefeilten Skizzen die Welt zu zeigen, wie sie ist. Hierzu trifft man sich in Gruppen, zeichnet stets vor Ort, hilft sich gegenseitig, benutzt verschiedene Materialien und teilt die Ergebnisse schließlich in Social Networks. Ob begeisterter Anfänger oder fortgeschrittener Amateur, unabhängig vom Können sind alle willkommen. Im Vordergrund steht weniger das perfekte Ergebnis, als vielmehr die Freude am gemeinsamen Zeichnen und am Austausch.

Am ersten Abend lassen wir uns von sehenswerten Beispielen inspirieren und befassen uns mit grundlegenden Fragen des Urban Sketching und des Zeichnens (z.B. Perspektive, Menschen,...). Wenn es das Wetter zulässt, fertigen wir draußen erste Skizzen. Am Samstag sketchen wir gemeinsam an geeigneten Orten und klären alle aufkommenden Fragen.

Der Kurs wendet sich an Anfänger. Benötigte Materialien (Zeichenheft und Bleistift) werden zur Verfügung gestellt. Eigenes Material (z.B. Aquarellfarben, Buntstifte, Marker, ...) kann gerne mitgebracht werden.

**Beginn: Fr., 15.05.20, 18:00-21:00 Uhr**

**Sa., 16.05.20, 10:00-15:00 Uhr**

**2 Termine (10 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)**

**Kosten: 50,50 €, incl. Material**

**Belegung: 6-10**

HA4208

### Einstieg ins Urban Sketching (Teil II)

Uwe Barkmann

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Teilnehmer aus Teil I oder aus früheren Kursen. Auch Quereinsteiger sind willkommen. Ohne weiteren theoretischen Unterricht soll das Gelernte in der Praxis vertieft werden. Wir zeichnen hierfür draußen oder in geeigneten Räumlichkeiten. Nebenher klären wir alle aufkommenden Fragen und üben verschiedene Zeichentechniken.

**Eine Materialempfehlung finden Sie beim Kurs im Internet. Je nach Witterung bitte auf passende Kleidung achten, bei Bedarf ist auch eine Sitzmöglichkeit nützlich.**

**Beginn: Fr., 10.07.20, 18:00-21:00 Uhr**

**Sa., 11.07.20, 10:00-15:00 Uhr**

**2 Termine (10 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)**

**Kosten: 47,00 €**

**Belegung: 6-10**

HA4209

### Arbeitskreis Zeichnen und Malen

Ein Arbeitskreis für fortgeschrittene Freizeitmaler zur gemeinsamen künstlerischen Weiterentwicklung. Ohne Dozent aber in kreativem Austausch untereinander treffen wir uns regelmäßig zum Malen, bei guter Witterung auch draußen.

**Beginn: Di., 04.02.20, 18:00-19:30 Uhr**

**12 Abende (24 UE)**

**Ort: GZG, B 02.13**

**Kosten: 26,40 €**

**Belegung: 4-10**

### Rahmen- und Leinwandbau

HA4210

**NEU:**

### Grundlagenkurs Leinwandbau

Carla Chlebarov, Künstlerin

Wie wär's, Ihre Kunstwerke in Zukunft auf einer selbstgemachten Leinwand zu erstellen?

Wir bauen aus Keilrahmen und Gewebe einen Malgrund im Format 50 x 60. Wie wird das Gewebe fachmännisch aufgespannt? Auf was muss ich achten? Wie wird der Nessel vor dem Malen behandelt?

Die benötigten Materialien werden von der Kursleiterin besorgt, die Kosten sind im Kurspreis inbegriffen.

**Bitte mitbringen:** Tacker (falls vorhanden), breiten Pinsel, Föhn, Eimer, Behälter.

**Beginn: Mo., 18.05.20, 10:00-13:00 Uhr**

**1 Termin (4 UE)**

**Ort: vhs FN, Werkraum (EG)**

**Kosten: 48,00 €, incl. Materialkosten**

**(18,00 €)**

**Belegung: 5-8**

HA4210A

### Vorsicht: FRISCHE FARBE! Kunstabend in der vhs-FN mit Ausstellungseröffnung und offenen Ateliers

Lernen Sie die neuen Kunstdozenten – Jeannette Dubielzig, Carla Chlebarov und Roman Schöni – persönlich kennen. Nach einer kleinen Eröffnung einer Ausstellung mit Werken der „NEUEN“ werden in einem offenen Atelier die neuen Kursangebote vorgestellt. Hier haben Sie die Gelegenheit, selber auszuprobieren, was Ihnen mit Farben oder Stiften Spaß macht und können im Gespräch mit den neuen Kunstdozenten herausfinden, welcher Kurs am besten zu Ihnen passt.

Fr., 24.01.20, 18:30-21:30 Uhr

### Das Dienstags-Atelier

HA4211

### NEU: „Weil es Spaß macht!“ Naive Malerei nach Künstlern wie Rizzi, Jenkins, Dowley & Co.

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin,  
Künstlerin

Nach einer kurzen Einführung mit verschiedenem Anschauungsmaterial arbeiten wir an bunten, fröhlichen Werken. Das Material kann frei nach Vorliebe gewählt werden. Gern kann auch in Gruppen gemeinsam gearbeitet werden. Wichtig ist nur, dass es Spaß macht und der Fantasie freien Lauf gelassen wird.

**Materialvorschlag:** Acryl, Aquarell, Pinsel, Farbstifte, Filzstifte, wasserfeste Fineliner in Schwarz/Weiß/Metallic oder Edding, Leinwand/Karton/Gessoboard nach Vorliebe, Arbeitskleidung

**Beginn: Di., 18.02.20, 10:00-13:00 Uhr**

**1 Termin (4 UE)**

**Ort: vhs FN, Werkraum (EG)**

**Kosten: 29,80 €, zzgl. Materialkosten**

**nach Verbrauch**

**Belegung: 5-8**

HA4212

### NEU: Kontraste und Dynamik in der Malerei - Kompaktworkshop

Roman Schöni, freischaffender Künstler,  
Kunstlehrer

In diesem Kurs widmen wir uns den optischen Kontrasten. Wir lernen, wie sie in der Malerei bewusst eingesetzt werden um Spannung, Tiefe und Dynamik im Bild zu kreieren. Nach einer kurzen theoretischen Einführung und ein paar „warm-up“ - Übungen wenden wir die neu erlangten Erkenntnisse an einem persönlichen Werk an.

**Bitte mitbringen:** Acrylfarben, Malpinsel, Acrylmalblock, bespannter Keilrahmen

**Beginn: Di., 17.03.20, 10:00-13:00 Uhr**

**1 Termin (4 UE)**

**Ort: vhs FN, Werkraum (EG)**

**Kosten: 29,80 €**

**Belegung: 5-8**



**Kontakt  
daten  
Mobilnummer**

### Schon gewusst?

Die vhs FN und die Kursleitenden möchten Sie bei Kursänderung oder -absagen rechtzeitig informieren können. Das geschieht am besten per SMS, E-Mail oder Mobiltelefon. Daher bitten wir bei der Anmeldung um diese Kontaktdaten.





© C. Chlebarov

HA4213

### NEU: Malerei und das Spiel mit dem Zufall

Carla Chlebarov, Künstlerin

Spielerisch und experimentell finden Sie im Spiel mit dem Zufall Inspiration für Ihre Malerei. Hier darf die Farbe fließen, sich ausbreiten, tropfen oder filigrane Bahnen ziehen! So entstehen Formen mit klaren Konturen, aber auch malerische Flächen, fließende Farbschleier oder gespritzte kalligraphisch wirkende Zeichen und Muster. In jedem Fall ergeben sich reizvolle und vielschichtige Malereien – mal abstrakt, mal gegenständlich.

**Bitte mitbringen:** Bildträger (Leinwand, Papier), Kreiden, Acrylfarben, mehrere Stofffetzen/Lappen, Behälter, Pinsel

**Beginn:** Di., 21.04.20, 10:00-13:00 Uhr

**1 Termin (4 UE)**

**Ort:** vhs FN, Werkraum (EG)

**Kosten:** 29,80 €, zzgl. Materialkosten

**nach Verbrauch**

**Belegung:** 5-8

HA4214

### NEU: „Frühlingsfrisch“ Botanische Schönheit in Mixed Media

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Geh in die Natur und erkunde die fantastische Welt der botanischen Formen und Motive!

Wir arbeiten intuitiv mit Farb- und Papierschichten, um Bilder zu schaffen, die dem Frühling Konkurrenz machen.

**Materialvorschlag:** Acrylfarben mit leuchtenden Tönen nach persönlichem Geschmack, dekoratives Papier, Schere, Blei- und Farbstifte, Kreiden, Tusche, wasserfeste Fineliner in Schwarz/Weiß/Metallic oder Eding, Acrylbinder, Leinwand oder grundierte Holzträger, Föhn, Arbeitskleidung, Motivvorlagen (optional)

**Beginn:** Di., 12.05.20, 10:00-13:00 Uhr

**1 Termin (4 UE)**

**Ort:** vhs FN, Werkraum (EG)

**Kosten:** 29,80 €, zzgl. Materialkosten

**nach Verbrauch**

**Belegung:** 5-8

HA4215

### NEU: Der Weg zum intuitiven Malen

Roman Schöni, freischaffender Künstler, Kunstlehrer

Freies Malen bietet wundervolle, unbegrenzte Möglichkeiten, kann einen aber auch gerne mal überfordern. Wo anfangen? Wie aufhören? Roman Schöni begleitet Sie in diesem Workshop auf Ihrem persönlichen, kreativen Prozess. Wir betrachten unterschiedliche Herangehensweisen an ein Bild, welches ohne konkrete Vorstellung, sondern alleine durch Folgen der eigenen Intuition entstehen wird.

**Bitte mitbringen:** Acrylfarben, Malpinsel, Acrylmalblock, bespannter Keilrahmen

**Beginn:** Di., 16.06.20, 10:00-13:00 Uhr

**1 Termin (4 UE)**

**Ort:** vhs FN, Werkraum (EG)

**Kosten:** 29,80 €

**Belegung:** 5-8

#### Carla Chlebarov

Die Künstlerin und

Dozentin Carla

Chlebarov studierte

von 1987 bis 1994

freie Malerei und

Grafik an der

Akademie der

bildenden Künste

in München.

Von 1989 bis 1999 belegte sie Kurse an

der Internationalen Sommerakademie in

Salzburg und war dort auch als Assistentin

tätig.

Eine Weiterbildung 2013 zum Coach mit

kunsttherapeutischen Mitteln bietet ihr

nun das ideale Werkzeug, ihr Wissen an

andere weiterzugeben.

Die Arbeiten von Carla Chlebarov sind von

der Bildsprache des Informellen geprägt

und typisch für den abstrakten Expressionismus.

„Die Gestaltung und Verarbeitung

von Materie ist eines der Grundbedürfnisse

des Menschen“, sagt die Künstlerin und

trägt ihr Wissen und Kreativität in die Welt,

damit diese schöner gestaltet und somit

auch lebenswerter wird.

Carla Chlebarov leitet seit über 10 Jahren

Mal-, Aktzeichen- und Steinhaukurse. Seit

diesem Semester vermittelt Sie nun ihr Können

auch an der vhs Friedrichshafen.

Weitere Informationen zur Dozentin finden

Sie unter [www.chlebarow.com](http://www.chlebarow.com)



Landschaften neben urbanen Räumen, Kopien alter Meister, Phantasiekompositionen und maltechnische Experimente, von fotorealistic bis abstrahierend.

**Bitte mitbringen:** Acrylfarbe oder/und Pigment/Binder auch evtl. Aquarell und Tuschen, Ölkreide, Pinsel, Lappen, Behälter, evtl. Spachtelmasse/Spachtel, Bildträger (Leinwand/Papier)

**Beginn:** Di., 07.07.20, 10:00-13:00 Uhr

**1 Termin (4 UE)**

**Ort:** vhs FN, Werkraum (EG)

**Kosten:** 29,80 €, zzgl. Materialkosten

**nach Verbrauch**

**Belegung:** 5-8

### Verschiedene Maltechniken Intuitives Malen / Pastell / Aquarell / Öl / Acryl

HA4217

### MSA Melbourne Studio of Art meets VHS Friedrichshafen Introduction to Drawing and Painting with MSA tutor Roman Schöni Roman Schöni, freischaffender Künstler, Kunstlehrer

This MSA course is designed for beginner students who want to learn the very basics of drawing and painting techniques in an intuitive environment. While gaining an understanding of colour, composition, perspective and technique, this class also delves into a psychological realm of what drives humans towards the need to express the self through imagery.

This course is perfect for beginners who wish to discover their connection to visual expression and is a gentle and joyful introduction to art making.

Taught by the highly regarded Swiss abstraction artist and MSA tutor Roman Schöni, who loves thinking outside of the box. Roman offers ideas and methods that include traditional art techniques and contemporary processes to help students develop a rounded and holistic set of creative skills.

**Material:** Acrylic paint, brushes, drawing material, drawing paper A3, universal paper roll, canvas

**Beginn:** Fr., 07.02.20, 10:00-13:00 Uhr

**7 Termine (28 UE)**

**Ort:** vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

**Kosten:** 170,80 €

**Belegung:** 6-10



#### Bildung verschenken

Verschenken Sie Kurse aus dem Angebot der vhs Friedrichshafen. Geschenkgutscheine erhalten Sie im Servicebüro.

HA4218

### Master Study: von Meistern lernen 5 Künstler - 5 Techniken

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin,  
Künstlerin

Nachahmung ist Künstlertradition und kann die Entwicklung eines jeden Kunstschaffenden fördern. Sich die Arbeitsweisen von Meistern anzuschauen und auszuprobieren, fördert das Sehen und das Verständnis für Material und Technik. Es geht in diesem Kurs nicht darum eine exakte Kopie zu erstellen, sondern um das Lernen durch die praktische Auseinandersetzung mit dem Werk anderer. Durch die Arbeit in diesem Kurs wollen wir unseren Horizont erweitern und unseren eigenen Stil ergänzen. Vorkenntnisse erwünscht, aber nicht Bedingung. Aufgrund der knapp bemessenen Zeit arbeiten wir mit kleineren Formaten als im Original und verwenden schneller trocknende Farben wie Aquarell, Acryl und Kreiden statt mit Öl. Nach der Anmeldung wird eine Material-Liste verschickt, die durch folgende Künstler inspiriert sein wird:

- Georgia O'Keeffe
- Albrecht Dürer
- Edgar Degas
- David Hockney
- William Turner

**Beginn: Do., 23.04.20, 10:00-13:00 Uhr**  
**5 Termine (20 UE)**

**Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)**

**Kosten: 122,00 €, zzgl. Material nach Verbrauch**

**Belegung: 7-10**

HA4219

### Workshop Mal- und Klangkunst

Roman Schöni, freischaffender Künstler,  
Kunstlehrer

In diesem zweitägigen Workshop erforschen wir die Welt der Farben und Klänge. Wir üben uns sowohl im kreativen Ausdruck des Malens und untermalen die Kunstwerke immer wieder mit experimentellen Klängen. Der Mal- und Klangraum lädt zum Experimentieren und Genießen ein. Die Besucher können sich angeleiteten Übungen widmen oder selbständig in einer wunderbaren Atmosphäre eigenen Projekten nachgehen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, einzig und allein die Neugierde wie eine Kombination des Visuellen und des Auditiven die Kreativität beflügeln kann. Instrumente wie Gongs, Klangschalen, Djembes, Perkussionsinstrumente, etc. stehen zur Verfügung, eigene Instrumente dürfen selbstverständlich ebenfalls mitgebracht werden.

**Bitte mitbringen:** Acrylfarben, Malpinsel, Zeichenmaterialien, Universalpapierrolle, gespannter Keilrahmen, Lappen, Schwämme

**Beginn: Fr., 24.04.20, 18:00-21:00 Uhr**  
**Sa., 25.04.20, 09:30-16:30 Uhr**

**2 Termine (12 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)**

**Kosten: 73,20 €**

**Belegung: 6-10**

HA4220

### Mal-Lust entdecken

Brigitte Voit-Seewald, Mal- und Kunsttherapeutin

“Kreativität ist die Kraft, die den Menschen zur Gestaltung und Bewältigung seines Lebens treibt.“ (C.G.Jung).

Lassen Sie sich einladen zu einer spannenden Entdeckungsreise in das Reich der Farben. Es wird stehend an der Malwand auf großen Formaten mit speziellen Gouache-Farben gemalt. Diese Art des Malens ist ein bewusster Ausgleich zu Alltag und Berufsleben. Malen ist ein Weg, bekannte und unbekannte Kräfte und Ressourcen in uns wieder neu zu entdecken. Für die Teilnahme an diesem Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Jeder Teilnehmer wird individuell begleitet und unterstützt. Wichtig ist der Weg, der Prozess und nicht das Endprodukt. Einzige Voraussetzung: Neugier und Lust auf Kreativität!

**Bitte mitbringen:** Malkittel oder Kleidung, die schmutzig werden darf und Lappen.

**Beginn: Fr., 20.03.20, 18:00-21:00 Uhr**  
**Sa., 21.03.20, 10:00-15:00 Uhr**

**2 Termine (10 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Werkraum (EG)**

**Kosten: 56,00 €, zzgl. Materialkosten**

**Belegung: 5-7**

HA4221

### Malen mit Pastellkreide

Irmgard Wünsche, Grafik-Designerin

Die Pastelltechnik zeichnet sich vor allem durch die Leichtigkeit im Farbauftrag aus. In keiner anderen Maltechnik lassen sich auf so einfache Weise Verläufe und Atmosphäre realisieren. Im Gegensatz zu anderen Techniken wird hier nicht mit Wasser und Pinsel gearbeitet. Stattdessen werden die Farben in staubigen Schichten aufgetragen und mit den Fingern verwischt. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf den Möglichkeiten der Farbgestaltung. Es wird nicht figürlich gearbeitet. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene.

Infos zur Kursleiterin und Beispiele ihrer Arbeiten finden Sie unter:

[www.art-imiwuensche.de](http://www.art-imiwuensche.de)

**Bitte mitbringen:** Pastellkreide z.B. von Rembrandt, Schminke, Jaxell. Pastellfixativ, Zeichenpapiere geeignet für Pastellkreide, weiches ablösendes Kreppband. Materialien und Stifte können auch gegen Unkostenbeitrag von der Kursleiterin vor Ort bezogen werden.

**Beginn: Fr., 20.03.20, 18:00-21:00 Uhr**  
**Sa., 21.03.20, 10:00-17:00 Uhr**

**2 Termine (12 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)**

**Kosten: 69,60 €**

**Belegung: 6-8**

HA4222

### Aquarellieren am Vormittag Fortgeschrittene

Rose Dorn, Kunstmalerin, Diplom-Pädagogin

Kursthemen sind klassische und moderne Motive in konkreter und abstrakter Ausführung, dazu kommen die entsprechenden Gestaltungsmöglichkeiten. Alle Themen und Techniken werden anhand von Bildbeispielen und Vorführungen erklärt. Bei der Themenwahl werden die Wünsche der Teilnehmer berücksichtigt.

**Bitte mitbringen:** Aquarellblock (300g/qm), Rundpinsel Nr. 3, 8 und 14, Aquarellfarben (keine Schulmalpinsel und Deckfarben), Papiertaschentücher, Zeichensachen, Skizzenpapier. Nicht für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

**Beginn: Mi., 05.02.20, 09:00-11:15 Uhr**  
**8 Vormittage (24 UE)**

**Ort: vhs FN, Werkraum (EG)**

**Kosten: 112,80 €**

**Belegung: 8-9**

HA4223

### Aquarellieren am Vormittag Fortgeschrittene

Rose Dorn, Kunstmalerin, Diplom-Pädagogin

Siehe Kurs Nr. HA4222

**Beginn: Mi., 05.02.20, 11:15-13:30 Uhr**  
**8 Vormittage (24 UE)**

**Ort: vhs FN, Werkraum (EG)**

**Kosten: 112,80 €**

**Belegung: 8-9**

HA4224

### Aquarelle malen und zeichnen

Ulla Attenberger, Studienrätin, Freie  
Kunstmalerin

Es werden Techniken der Aquarellmalerei sowie der Umgang mit Farben vermittelt. Vor allem kann eine zeichnerisch exakte Vorskizze, welche die farbliche Gestaltung erleichtert, angelegt werden. Seien es Blumen, Portraits, Tiere oder Landschaften - Sie werden fachkundig und individuell unterstützt bzw. angeleitet in dem, was malerisch entwickelt werden soll. Dabei ist die Freude an Form und Farbe die wichtigste Voraussetzung.

**Material bitte mitbringen, gerne auch eigene Motive, die Sie gestalten möchten.**

**Beginn: Mo., 03.02.20, 18:00-20:30 Uhr**  
**5 Termine (16,67 UE)**

**Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)**

**Kosten: 88,40 €**

**Belegung: 6-8**



#### Kursmaterial

Bei Kochkursen und in Kursen, bei denen Material vorbestellt/gekauft werden muss, sind die Kosten für Lebensmittel bzw. Material auch bei Nichtteilnahme zu bezahlen!

HA4225

### Aquarell für Ein- und Umsteiger

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Von luftig-zart bis farbenfroh lebendig, von detailverliebt präzise bis spontan und experimentell - jeder kann Aquarell lernen. Aber Vorsicht: man verliebt sich leicht in diese Technik.

In diesem Kurs werden wir neben der Einführung in das Material und die Basis-Techniken der klassischen Aquarellmalerei auch die Grundlagen des Zeichnens und der Malerei wie Bildaufbau, Perspektive und Tonwertgestaltung miteinander besprechen. Die Kursteilnehmer haben dann das Rüstzeug für Hintergründe beim Lettering oder können mit dem Farbfluss bei Stillleben, Blüten-Bildern und Landschaften spielen.

Der Kurs richtet sich an Ein- und Umsteiger.  
**Bitte mitbringen:** Aquarellblock (300g/qm), Aquarell-Rundpinsel (z.B. Nr. 3, 5, 8 und 16), Flach- oder Lasurpinsel (3 - 10 cm), Aquarellfarben, Palette aus weißer Keramik oder Kunststoff, 2 Becher, Mallappen oder Küchenrolle, Bleistifte und Skizzenpapier, später je nach Thema Naturschwamm, Aquarell-Stifte und Fineliner, Skizzenbuch für Outdoor-Termine, Fotovorlagen (optional)

**Beginn: Mo., 16.03.20, 18:00-20:30 Uhr**  
**6 Termine (20 UE)**

**Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)**

**Kosten: 122,00 €**

**Belegung: 7-10**



©J. Dubielzig

HA4226

### Aquarell für Experimentierfreudige

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Zu diesem Kurs gehört eine kleine Portion Mut und vor allem Vergnügen am Ausprobieren und Experimentieren. Wir kombinieren unterschiedliche Techniken und probieren uns auch an Kombinationen mit Tusche, Aquarellstiften, Wachs oder Ölkreide. Wir lassen Farbe fließen, spritzen, drucken und geben der Spontanität (Farb-)Raum. Wir lernen das Zufällige in unseren Bildern genutzt zu nutzen und arbeiten an unserem individuellen Stil beispielsweise beim Urban Sketching, Reisetagebüchern oder freien abstrakten Werken.

Der Kurs richtet sich an alle mit Spaß am Aquarell und Ausprobieren. Vorkenntnisse erwünscht, aber nicht zwingend notwendig.

**Bitte mitbringen:** siehe Kurs-Nr. HA4225

**Beginn: Mo., 11.05.20, 18:00-20:30 Uhr**

**6 Termine (20 UE)**

**Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)**

**Kosten: 122,00 €**

**Belegung: 7-10**

HA4227

### Malen mit Ölfarben

Ulla Attenberger, Studienrätin, Freie Kunstmalerin

In diesem Kurs werden Techniken der Ölmalerei mit vorbereitenden Anleitungen zum Zeichnen vermittelt. Sehr gerne können eigene Motive, die Sie zeichnerisch/malerisch erforschen wollen, mitgebracht werden.

Individuell werden Sie inspiriert und unterstützt - ob bei perspektivischem Aufbau von Landschaften oder bei Portraits, Tieren und abstrakten Variationen. Der Kurs ist geeignet für Anfänger und alle, die ihre Kenntnisse in der Ölmalerei erweitern und vertiefen wollen.

**Material bitte mitbringen, gerne auch eigene Malmotive.**

**Beginn: Mi., 05.02.20, 09:45-12:30 Uhr**  
**5 Termine (18,33 UE)**

**Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)**

**Kosten: 97,20 €**

**Belegung: 6-8**

HA4228

### Ölmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Carla Chlebarov, Künstlerin

Übungen zu Maltechniken, Farbmischungen und Komposition vermitteln die Grundlagen der Ölmalerei. Traditionelle Bildgestaltungen sind ebenso möglich wie freie Interpretationen. Sehr gerne können eigene Motive mitgebracht werden. Sie werden von einer erfahrenen Kursleiterin individuell begleitet, die Arbeiten werden einzeln und in der Gruppe besprochen. Fortgeschrittene Maler werden unterstützt, ihre Maltechniken zu erweitern und neue Gestaltungsmöglichkeiten zu entdecken.

**Malmaterial bitte mitbringen, gerne auch eigene Vorlagen**

**Beginn: Mi., 18.03.20, 09:45-12:30 Uhr**  
**6 Termine (22 UE)**

**Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)**

**Kosten: 134,20 €**

**Belegung: 7-10**



© C. Chlebarov

HA4229

### Ölmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Carla Chlebarov, Künstlerin

Siehe Kurs-Nr. HA4228

Bitte beachten: Kein Kurs am 20.05. und 17.06.!

**Malmaterial bitte mitbringen, gerne auch eigene Vorlagen**

**Beginn: Mi., 13.05.20, 09:45-12:30 Uhr**  
**6 Termine (22 UE)**

**Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)**

**Kosten: 134,20 €**

**Belegung: 7-10**

HA4230

### Acrylmalerei: Collagetechniken – von der klassischen Moderne bis zur zeitgenössischen Kunst

Rose Dorn, Kunstmalerin, Diplom-Pädagogin

Beispiele aus der Geschichte der Collage zeigen uns eine große Vielfalt an Techniken von der vollständigen Integration der Collageteile ins Bild über Verfremdungen, Verformungen, Übermalungen bis hin zur Decollage, bei der Teile mehrschichtig aufgetragen und partiell wieder abgerissen werden. Collagetechniken sind kreativitätsfördernd und laden zu spielerischer Gestaltung ein; für Fortgeschrittene können sie neue Impulse geben, und für Anfänger sind sie ein guter Einstieg.

**Bitte Collagematerial wie Stoffe, Druckprodukte, gemusterte Papiere etc. mitbringen, eine Auswahl an Material kann auch im Kurs gestellt werden.**

**Beginn: Sa., 15.02.20, 09:15-16:00 Uhr**  
**1 Termin (9 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Werkraum (EG)**

**Kosten: 69,30 €, zzgl. Materialkosten**

**Belegung: 6-8**

HA4231

### Acrylmalerei: atmosphärische Bilder mit Trockenpinseltechnik und Pigmenten

Rose Dorn, Kunstmalerin, Diplom-Pädagogin

Die Trockenpinseltechnik erschließt ein großes Spektrum an Gestaltungsmöglichkeiten für gegenständliche und abstrakte Bilder. Es lassen sich zarte, atmosphärische Farbschleier und weiche Übergänge erzeugen. Wenn Schicht auf Schicht mit mehreren Farben gearbeitet wird, ergeben sich changierende Töne und diffuse Formen. Die Gestaltung vielfältiger expressiver Oberflächenstrukturen ist ebenfalls möglich.

Die Technik wird genau erklärt und vorgeführt; bei der Umsetzung in Ihr eigenes Werk bekommen Sie fachkundigen Rat.

**Beginn: Sa., 28.03.20, 09:15-16:00 Uhr**  
**1 Termin (9 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Werkraum (EG)**

**Kosten: 69,30 €, zzgl. Materialkosten**

**Belegung: 6-8**



HA4232

## Malen und Zeichnen: Porträts, inspiriert von Janssens berühmten Köpfen

Rose Dorn, Kunstmalerin,  
Diplom-Pädagogin

Wild und dramatisch, zart und poetisch, manchmal karikaturistisch, dann wieder realistisch und mit fantasievollem Beiwerk illustriert. Janssens Porträts sind von einer unglaublichen Vielfalt - nicht nur im Ausdruck, sondern auch Techniken und Farbgebung betreffend. Außergewöhnliche Kombinationen wie Kugelschreiber und Aquarell oder Tusche, Pastell und Kreide kommen ebenso häufig zum Einsatz wie die üblichen Zeichentechniken; dass als Bildträger alles erhalten muss, was sich einigermaßen eignet, ist nicht weiter überraschend.

Janssens Köpfe sind eine Aufforderung zum Experimentieren mit Material und Techniken und zum spontanen Gestalten:

„Nun soll man bitte nicht folgern, dass ich beim Zeichnen denke - oh, nein! Wenn ich zeichne, zeichne ich.“ (Horst Janssen)

**Zeichenutensilien und Zeichengründe aller Art, soweit vorhanden, bitte mitbringen.**

**Eine Auswahl an berühmten Köpfen gibt es im Kurs, oder Sie bringen selbst Berühmtheiten von früher oder heute mit, die Sie gerne gestalten möchten.**

**Beginn: Mi., 22.04.20, 09:15-16:00 Uhr  
1 Termin (9 UE)**

**Ort: vhs FN, Werkraum (EG)**

**Kosten: 69,30 €, zzgl. Materialkosten**

**Belegung: 6-8**

HA4233

## Acrylmalerei – inspiriert von Hundertwasser

Rose Dorn, Kunstmalerin,  
Diplom-Pädagogin

Hundertwasser schrieb: „Ich möchte den Menschen vorleben, vormalen, ein Paradies, das jeder haben kann, er braucht nur zuzugreifen.“ Also lassen Sie sich inspirieren, und malen Sie ohne die Zwänge der geraden Linie, der exakten Form und der genauen Symmetrie, dafür aber farbenfroh und variationsreich. Hundertwasser lässt Kreativität und Originalität aufblühen; er zeigt uns, was künstlerische Freiheit ist. Bildbeispiele und geeignete Techniken werden im Kurs als Wegweiser ins Hundertwasserparadies gezeigt. Es kann auf Keilrahmen oder Papier gemalt werden.

**Bitte mitbringen:** Filzstifte oder Ähnliches in Schwarz und Weiß, andere Farben nach Belieben.

**Beginn: Sa., 25.04.20, 09:15-16:00 Uhr  
1 Termin (9 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Werkraum (EG)**

**Kosten: 69,30 €, zzgl. Materialkosten**

**Belegung: 6-8**

HA4234

## Acrylmalerei – Abstrakte Kompositionen

Rose Dorn, Kunstmalerin,  
Diplom-Pädagogin

Komposition bedeutet, bestimmte Regeln zu beachten. In der abstrakten Malerei können wir die Regeln der gegenständlichen Malerei übernehmen, aber auch verändern oder ganz neue Regeln erfinden. So können wir frei mit Farb- und Formgebung, Tonwerten und Bildaufteilung umgehen und auch dem Spiel mit dem Zufall Raum geben.

Wie das alles geht, wird erklärt und vorgeführt, dann können Sie Ihre eigenen Kompositionen schaffen und erhalten dafür die entsprechenden Tipps.

**Beginn: Do., 07.05.20, 09:15-16:00 Uhr  
1 Termin (9 UE)**

**Ort: vhs FN, Werkraum (EG)**

**Kosten: 69,30 €, zzgl. Materialkosten**

**Belegung: 6-8**

HA4235

## Acrylkurs – Negativmalerei

Rose Dorn, Kunstmalerin,  
Diplom-Pädagogin

Ein weißer oder schon vorgestalteter Acrylgrund wird übermalt, dabei werden die Objekte, die dargestellt werden sollen, ausgespart, je nach Motiv z.B. Flaschen, Schalen, Blumen Architektur, menschliche Figuren oder auch abstrakte Formen. Das Aussparen kann man sich bei Bedarf mit Hilfsmitteln wie Abdeckfolie, Abdeckmittel oder Klebeband erleichtern. Sehr schöne Ergebnisse erhält man durch mehrschichtiges Vorgehen, es können hiermit ausdrucksstarke Form- und Farbkompositionen geschaffen werden. Mit dieser Methode können auch Acrylbilder, die nicht mehr gefallen, neu gestaltet werden. Abdeckmittel und Klebeband bitte selbst mitbringen; Abdeckfolie kann im Kurs gegen Umlage gestellt werden.

**Beginn: Mi., 13.05.20, 09:15-16:00 Uhr  
1 Termin (9 UE)**

**Ort: vhs FN, Werkraum (EG)**

**Kosten: 69,30 €, zzgl. Materialkosten**

**Belegung: 6-8**

HA4236

## Acrylmalerei Schicht auf Schicht mit selbst hergestellten und vorgefertigten Spachtelmassen, Pigmenten und Materialeinarbeitung

Rose Dorn, Kunstmalerin,  
Diplom-Pädagogin

Spachtelmassen, Pigmente und lasierende Farbschichten werden auf den Malgrund in mehreren Schichten aufgetragen, teilweise wieder abgetragen oder abgeschliffen, Materialien wie Jute, Seide, Papiere, Gitter und Schnüre eingearbeitet. Durch diesen Prozess und das Zusammenspiel unterschiedlicher Materialien entstehen abstrakte Werke von ganz besonderem Reiz. Soll Gegenständ-

liches angedeutet werden, ist Akzentuierung mit Pinsel, Spachteln, Stiften oder Kreiden möglich. Die Vorgehensweise wird genau erklärt und vorgeführt und bei der Ausführung Ihres eigenen Werks erhalten Sie eingehende Beratung. Material zum Herstellen der Spachtelmassen ist vorhanden, ebenso Fertigprodukte.

**Beginn: Sa., 16.05.20, 09:15-16:00 Uhr  
1 Termin (9 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Werkraum (EG)**

**Kosten: 69,30 €, zzgl. Materialkosten**

**Belegung: 6-8**



### Materialhinweis für alle Malkurse von Rose Dorn

#### Malgründe:

Keilrahmen und Malpappen bitte selbst mitbringen. Papier, das für Acrylmalerei geeignet ist, kann im Kurs erworben werden.

#### Weitere Materialien:

Pinsel, Schwammwalzen, Gummwalzen, Spachteln, Maimesser und Farben, soweit vorhanden, bitte mitbringen. Alles Notwendige kann in kleineren Mengen und in begrenzter Auswahl auch im Kurs gegen Kostenumlage gestellt werden.

#### Bitte möglichst mitbringen:

Wassergefäß, Lappen, Zeitungspapier, Haushaltsschwamm, flache Palette.

Unempfindliche Kleidung ist ratsam.

HA4237

## Acryl – moderne Malerei, inspiriert von Gerhard Richter

Rose Dorn, Kunstmalerin,  
Diplom-Pädagogin

Mit Rakeln, Papp-, Holz- und Kunststoffstücken, Spachteln, Malmessern und Gummipinseln werden expressive Farb- und Formenwelten geschaffen, indem mit unterschiedlichen Techniken und Werkzeugen Farben aufgetragen, überlagert, ineinandergeschoben und teilweise wieder abgetragen werden. Diese Techniken lernen Sie im Kurs kennen, außerdem wird, damit Ihr Werk gelingen kann, auch auf geeignete Farbkombinationen eingegangen.

Großformatiges Papier (70 x 100, 50 x 70 oder kleiner), Spachteln und Kunststoffplatten können im Kurs erworben werden. Falls Sie auf Keilrahmen oder Malpappen arbeiten wollen, diese bitte selbst mitbringen. Für die Arbeit auf Papier zur Erleichterung des Transports bitte entsprechend große Pappstücke oder Kartonteile mitbringen.

**Beginn: Mi., 27.05.20, 09:15-16:00 Uhr  
1 Termin (9 UE)**

**Ort: vhs FN, Werkraum (EG)**

**Kosten: 69,30 €, zzgl. Materialkosten**

**Belegung: 6-8**

HA4238

## Acrylmalerei – Japanische Inspirationen auf Leinwand oder Tyvek® Spinnvlies

Rose Dorn, Kunstmalerin,  
Diplom-Pädagogin

Schon die Maler des Impressionismus, des Jugendstils und des Expressionismus ließen sich von der Kunst Japans inspirieren, vor allem von den traditionellen Farbholzschnitten und Tuschezeichnungen. Außergewöhnliche Kompositionen wie z.B. der Aufbau vom Bildrand her mit überraschend abgeschnittenen Objekten und einer leeren Bildmitte erzeugen eine ganz andere Art von Räumlichkeit als die im Westen üblichen perspektivischen Darstellungen. Skizzenhaft flüchtig oder auf stilisierende und ornamentale Art ausgearbeitet, entstehen stimmungsvolle Landschaften, zarte Blumenbilder, dynamische Naturdarstellungen und geheimnisvolle Gestalten.

Besonders geeignet für diese Art der Malerei ist Tyvek® Spinnvlies, ein Malgrund mit Faserstruktur (kann im Kurs erworben werden), oder Keilrahmen mit transparent grundiertem Naturleinen (diese bei Bedarf bitte mitbringen). Es können aber auch weiße Papiere bzw. Leinwände passend grundiert werden. Stifte aller Art, Tuschen und Tinten sowie Federn und Rohrfedern können zum Einsatz kommen. Bitte entsprechendes Material, soweit vorhanden, mitbringen; falls Sie mit Filzstiften und Markern oder mit Tusche- und Schriftenpinseln arbeiten wollen, diese bitte unbedingt selbst mitbringen. Inspiration für Ihr Werk erhalten Sie durch entsprechende Beispiele der Japanischen Kunst und durch Vorführung geeigneter Techniken.

**Beginn: Mi., 17.06.20, 09:15-16:00 Uhr**  
**1 Termin (9 UE)**  
**Ort: vhs FN, Werkraum (EG)**  
**Kosten: 69,30 €, zzgl. Materialkosten**  
**Belegung: 6-8**



**1.000 m<sup>2</sup> Auswahl**

Farben, Rahmen, Homeartikel, Ledertaschen, Schmuckkoffer, Tischwäsche, Kissen, Dekobänder, Dekoartikel, Seiden- und Kunstblumen, Accessoires, Kerzen, verschiedene Stoffe, Servietten, Papier, Karten, u.v.m.

**Grossmann**  
...einfach schöner leben!

Unterraderach  
88048 Friedrichshafen  
Telefon 0 75 41 / 60 36-0  
www.grossmann-fn.de

## Stricken / Häkeln / Weben

HA4240

### Start up mit Wolle und Nadeln - Stricken lernen leicht gemacht

Karin Heike Berger

In diesem Kurs lernen Sie in gemütlicher und geselliger Runde das Maschen anschlagen, rechte und linke Maschen zu stricken, den Knötchenrand, das Abketten, die Fertigstellung sowie das Stricken nach der Maschenprobe - und ganz nebenbei entsteht ein Kissen oder ein Schal.

Wolle/Zubehör können Sie im Strickkurs erwerben oder bitte mitbringen: für einen Schal: ca. 250g/500m Lauflänge gesamt / für ein Kissen: ca. 300g/600m Lauflänge gesamt, gerne aufgeteilt in mehrere Farben oder eine bunte Wolle.

Stricknadel 6-7, Häkelnadel Nr. 4, Vernäh-/Stopfnadel, Schere, Block/Bleistift.

**Beginn: Mo., 03.02.20, 18:00-20:15 Uhr**  
**3 Termine (9 UE)**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)**  
**Kosten: 52,20 €**  
**Belegung: 6-12**

HA4241

### Musterstricken

Karin Heike Berger

Sie beherrschen die rechten und linken Maschen und wollten schon immer mehr daraus machen? In diesem Kurs lernen Sie 3 verschiedene Muster. Das Spiel mit den rechten und linken Maschen, kombiniert mit Umschlägen, betonten Abnahmen, Zusammenstricken und nach Diagramm zu stricken. Am 4. Abend verbinden wir die „Musterteile“ zu einer Einheit - heraus kommt ein Kissen, Plaid, Poncho oder eine Weste/Jacke - ganz was Ihnen gefällt. Je größer das Teil werden soll, umso mehr kreative Stunden zuhause (Hausaufgaben; -)) fallen bis zur nächsten Kursstunde für Sie an.

Wolle/Zubehör können Sie im Strickkurs erwerben oder bitte mitbringen: Unifarbene Wolle für die Nadelstärke 5-7, Menge je nach gewünschtem Teil (siehe oben), Stricknadel 5-7, Häkelnadel Nr. 4, Vernäh-/Stopfnadel, Schere, Block/Bleistift.

**Beginn: Mo., 09.03.20, 18:00-20:15 Uhr**  
**4 Termine (12 UE)**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)**  
**Kosten: 69,60 €**  
**Belegung: 6-12**

HA4242

### Stricken nach rotem Faden – Capsule Wardrobe

Karin Heike Berger

In diesem Seminar erhalten Sie u.a. einen „roten Faden“ wie Sie zukünftig über das Jahr hinweg Ihre eigene Handstrick-Kollektion erstellen können. Wie Sie Ihre „Strickwerke“ - unabhängig ob Stola, Jacke, Weste, Pullover, sowie auch jahreszeitenunabhängig

- geschickt mit einander kombinieren und ergänzen können. Sie wollen Ihre Strickkunst, Garderobe und Ihren Style performen? Einen ganzen Samstag Stricken, entspannen und Neues lernen, sich einfach nur wohlfühlen? So freuen Sie sich auf schöne kreative und erholsame Wohlfühlstunden. Wir starten mit einer Jacke/Weste oder Schaljacke, die Sie je nach Jahreszeit „Indoor und Outdoor“ tragen können. Auf dieses Modell können Sie anschließend aufbauen.

Die für Ihr Projekt benötigte Wolle und weiteres Zubehör können Sie mitbringen oder vor Ort im Seminar einkaufen. Bitte nehmen Sie mind. 3 Wochen vor Seminarbeginn mit der Kursleiterin Kontakt auf.

Voraussetzung für die Teilnahme: Strick-Grundwissen oder Teilnahme am Basiskurs Stricken.

**Beginn: Fr., 06.03.20, 18:00-21:00 Uhr**  
**Fr., 13.03.20, 18:00-21:00 Uhr**  
**Fr., 27.03.20, 18:00-21:00 Uhr**  
**3 Termine (12 UE)**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)**  
**Kosten: 69,60 €**  
**Belegung: 6-12**

HA4243

### Design-Häkeln leicht gemacht - Häkelkurs für Einsteiger Tolle Körbe, Taschen und vieles mehr selber machen!

Tatjana Tierbach

Sie möchten Häkeln erlernen und haben Freude, selber kreativ zu sein und schöne Dinge herzustellen? Oder haben bereits Erfahrungen im Häkeln und suchen neue Anregungen? Dann ist dieser Häkelkurs genau das Richtige für Sie. Der Kurs vermittelt die notwendigen Grundtechniken und Besonderheiten des Häkelns mit dicken Garnen (Textilgarn & Co.).

Wir werden aus Textilgarn einen Korb häkeln, der nicht nur besonders umweltbewusst ist, sondern in der Wohnung ein trendiger Blickfang sein wird. Sehr angesagt sind derzeit auch Häkeltaschen in modernen Farben. Eine Strandtasche, die wir im Kurs ebenso anfertigen werden, ist ein perfekter Begleiter in der City oder beim Baden. Einen Eindruck, wie vielfältig die Möglichkeiten des Häkelns sind, erhalten Sie auf dem Instagram-Profil der Kursleiterin (@tati.haekelt).

Das Material für den Korb und die Tasche wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt und direkt im Kurs abgerechnet. Wenn Sie bestimmte Farbwünsche haben oder Material selbst besorgen möchten, kontaktieren Sie gerne die Kursleiterin per mail (tanja.tierbach@gmail.com).

**Beginn: Sa., 08.02.20, 10:00-15:00 Uhr**  
**1 Termin (6 UE), Wochenendseminar**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)**  
**Kosten: 34,80 €, zzgl. Materialkosten (ca. 25,00 €)**  
**Belegung: 5-8**

HA4244

## Kreativ sein mit Häkeln – Aufbaukurs

### Tolle Teppiche, Körbe und vieles mehr selber machen!

Tatjana Tierbach

Für alle, die den Häkelkurs für Anfänger besucht haben oder über gute Grundkenntnisse verfügen!

In dem Kurs werden Ihnen die Besonderheiten des Häkelns mit dicken Garnen (Textilgarn & Co.) erklärt und die Techniken beigebracht, die man braucht um einen perfekten Teppich zu häkeln. Schritt-für-Schritt erhalten Sie einen Einblick in die Häkelkunst und bekommen gleichzeitig wichtige Tipps und Tricks gezeigt. Wir werden einen Musterteppich häkeln: ideal rund und ohne Verbindungsnaht! Dazu einen passenden Häkelkorb in besonderem Design.

Mit dem neu erlernten Wissen wird es Ihnen möglich sein, viele ein- und mehrfarbige Wohnaccessoires zu zaubern. Jedes Stück ist besonders und einzigartig!

Weitere Infos siehe Kurs-Nr. HA4243

**Beginn: Di., 03.03.20, 18:00-20:15 Uhr**

**Di., 10.03.20, 18:00-20:15 Uhr**

**2 Termine (6 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)**

**Kosten: 34,80 €, zzgl. Materialkosten (ca. 50,00 €)**

**Belegung: 5-8**

HA4245

## Weben am Webrahmen Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Barbara Trommer

Das Weben zählt zu den ältesten handwerklichen Techniken, mit deren Hilfe Stoffe und Teppiche hergestellt werden. Längst haben die industriellen Massenprodukte der Kunstweberei den Rang abgelaufen. Vielleicht aber ist es gerade deshalb so reizvoll, eigene Webarbeiten herzustellen – mit von Ihnen gewählten Materialien und ganz nach Ihren individuellen Vorstellungen. An einem Tisch-Webrahmen lassen sich sehr viele schöne Gewebe ganz einfach herstellen. Wolle, Baumwolle, Seide und Stoffstreifen sind Materialien, aus denen zum Beispiel Schals, Tischläufer oder Wandbehänge entstehen können.

In diesem Kurs lernen Sie alle Arbeitsgänge von der Planung des Gewebes über das

Einrichten des Webrahmens bis zu den Abschlussarbeiten kennen und weben nach eigenem Entwurf einen Schal. Webrahmen werden zur Verfügung gestellt!

**Bitte mitbringen:** Schere, Maßband, Schreibzeug, sowie Garn nach eigenem Wunsch bis max. Nadelstärke 4 (z.B. Sockenwolle).

Bei Fragen zum Garn nehmen Sie gerne direkt Kontakt mit der Kursleiterin auf per

Telefon: 07543-547828 oder Email:

btrommer@gmx.de

**Beginn: Di., 04.02.20, 19:00-21:15 Uhr**

**6 Termine (18 UE)**

**Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)**

**Kosten: 79,20 €, zzgl. Materialkosten (je nach Geschmack, Qualität und Verbrauch)**

**Belegung: 6-8**

## Nähen



© Adpic

HA4250

## Einsteigerkurs Nähen

Alia Kuvatova, Dipl. Modedesignerin

Detailliert und in kleinen Schritten lernen Sie, Ihre Nähprojekte zu realisieren, egal ob „neues Kleid“ oder „kürzere Hose“. Der Kurs ist an Alle gerichtet, die noch gar keine Nähpraxis haben und erst mit einfacheren Projekten anfangen möchten. Sie lernen richtiges Bedienen der Nähmaschine und der Stoffschere, das Zuschneiden und grundlegende Nähtechniken. Je nach Projekt lernen Sie Körpermaß nehmen, um fertige Schnitte richtig nach der Größe zu wählen, sowie Schnitte lesen, vorbereiten und anwenden.

**Bitte mitbringen:** Stoffe, Schere, Nadeln, Nähgarn, Papier, Schnittmuster und, wenn vorhanden, eigene Nähmaschine!

**Beginn: Di., 04.02.20, 18:00-20:15 Uhr**

**5 Termine (15 UE)**

**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)**

**Kosten: 87,00 €**

**Belegung: 6-8**

HA4251

## Nähwerkstatt

Silvia Schiliro

Für alle, die gerne nähen und kreativ sind. Vielleicht möchten Sie ein Kleidungsstück selber schneiden (Rock, Hemd, Hose, Kleid etc.) oder praktische Accessoires selber herstellen - dann haben Sie hier die Möglichkeit, Ihr Wunschstück zu verwirklichen. Ihre Aus-

wahl sollte sich jedoch unbedingt am eigenen Können orientieren! Voraussetzung ist, dass Ihnen auch zu Hause eine Nähmaschine zum Weiterarbeiten zur Verfügung steht.

**Bitte mitbringen:** Stoffe, Maßband, Schere, Nadeln, Nähgarn, Papier, Schnittmuster und, wenn vorhanden, eigene Nähmaschine!

**Beginn: Mo., 03.02.20, 18:30-20:45 Uhr**

**5 Termine (15 UE)**

**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)**

**Kosten: 87,00 €**

**Belegung: 5-7**

HA4252

## Nähwerkstatt

Silvia Schiliro

siehe Kurs-Nr. HA4251

**Bitte mitbringen:** Stoffe, Schere, Nadeln, Nähgarn, Papier, Schnittmuster und, wenn vorhanden, eigene Nähmaschine!

**Beginn: Mo., 23.03.20, 18:30-20:45 Uhr**

**5 Termine (15 UE)**

**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)**

**Kosten: 87,00 €**

**Belegung: 5-7**

## Nähkurse für Jugendliche

HA4253

### vhs-Näh-Club für Jugendliche ab 10 Jahre

Alia Kuvatova, Dipl. Modedesignerin

Dieser Kurs vermittelt den Kindern das Nähen mit der Nähmaschine und andere Grundfertigkeiten, wie z.B. das Zuschneiden und die Arbeit mit dem Bügeleisen. Damit die Kinder schnell Erfolgserlebnisse haben, werden alle erlernten Handgriffe gleich an einem praktischen Beispiel angewendet: Nach einem vorgegebenen Schnittmuster nähen wir ein Kuscheltier oder eine Tasche, einen Rock oder einen Pullover. Gerne könnt ihr eigene Vorlagen und Nähprojekte mitbringen.

**Bitte mitbringen:** Nähutensilien: Stoffschere, kleine Schere, Maßband, Stecknadeln, Kreide, Nahttrenner, passendes Garn und, wenn vorhanden, eine Nähmaschine. Bei der Stoffwahl ist wichtig zu wissen, dass sehr dünne und sehr dehnbare Stoffe für Nähanfänger nicht gut geeignet sind. Wir machen keine spezielle Pause – bitte eine Kleinigkeit zur Stärkung zwischendurch und genügend zu Trinken mitbringen.

**Beginn: Fr., 07.02.20, 16:30-19:00 Uhr**

**Fr., 06.03.20, 16:30-19:00 Uhr**

**Fr., 03.04.20, 16:30-19:00 Uhr**

**Fr., 08.05.20, 16:30-19:00 Uhr**

**Fr., 29.05.20, 16:30-19:00 Uhr**

**5 Termine (16,67 UE)**

**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)**

**Gebühren: 76,30 €**

**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**

**Belegung: 5-6**



© Adpic



HA4254

### Nähworkshop in den Faschingsferien, ab 10 Jahre

Alia Kuvatova, Dipl. Modedesignerin

Siehe Kurs-Nr. HA4253

Bitte mitbringen: Siehe Kurs-Nr. HA4253

Beginn: Mi., 26.02.20, 10:00-14:00 Uhr

Do., 27.02.20, 10:00-14:00 Uhr

Fr., 28.02.20, 10:00-14:00 Uhr

3 Termine (16 UE), Ferienkurs

Ort: vhs FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)

Gebühren: 73,10 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 5-6

HA4255

### Nähworkshop in den Osterferien, ab 10 Jahre

Alia Kuvatova, Dipl. Modedesignerin

Siehe Kurs-Nr. HA4253

Bitte mitbringen: Siehe Kurs-Nr. HA4253

Beginn: Mo., 06.04.20, 10:00-14:00 Uhr

Di., 07.04.20, 10:00-14:00 Uhr

Mi., 08.04.20, 10:00-14:00 Uhr

3 Termine (16 UE), Ferienkurs

Ort: vhs FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)

Gebühren: 73,10 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 5-6

### Schmuckherstellung

HA4260

### Goldschmieden - Grundkurs

Anja Burkhardt-Häusler

Wollten Sie schon immer ein handgearbeitetes Schmuckstück besitzen oder sich in die Geheimnisse des Goldschmiedens einweisen lassen? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, aus Silbermaterial ein eigenes Schmuckstück herzustellen. Sie lernen unterschiedliche Techniken des Goldschmiedens anzuwenden wie Sägen, Feilen, Schmieden, Löten, Polieren. Es wird darauf geachtet, dass jeder Kursteilnehmer sein Schmuckstück bis zur Beendigung des Kurses fertiggestellt hat. Achtung: Der Kurs ist kein „Reparaturkurs“, wir fertigen neue, eigene Kreationen!

Beginn: Sa., 14.03.20, 09:00-18:00 Uhr

1 Termin (11 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 68,80 €, zzgl. Kostenbeiträge für Werkzeugmiete (18,00 EUR/Person) und Material

Belegung: 6-7

HA4261

### Goldschmieden - Grundkurs

Anja Burkhardt-Häusler

Siehe Kurs-Nr. HA4260

Beginn: Sa., 09.05.20, 09:00-18:00 Uhr

1 Termin (11 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 68,80 €, zzgl. Kostenbeiträge für Werkzeugmiete (18,00 EUR/Person) und Material

Belegung: 6-7

### Nachhaltig Kreativ

HA4270

### NEU: Reinigungsmittel selber herstellen - gut für die Umwelt

Marlene Grüner, Erzieherin und Kreativpädagogin

Wie viele Reinigungsmittel haben Sie zu Hause stehen? Wie viele stehen in Drogerien? In der Werbung wird uns oft vermittelt, wie toll diese Reiniger sind. Aber alle produzieren viel Müll, haben lange Zutatenlisten und sind teilweise nicht gerade gesund oder sogar umweltschädlich.

Dass es auch anders geht, will Ihnen dieser Workshop zeigen. Wir stellen aus einfachen Hausmitteln wirksame Reinigungsmittel selber her. So können wir eine Menge Plastikmüll einsparen und schonen die Umwelt.

Bitte mitbringen: Kamera oder Handy mit Fotofunktion, da aus Nachhaltigkeitsgründen keine Rezepte auf Papier ausgehändigt werden.

6 kleine, leere und saubere Gläser mit ca. 100g - 150g Fassungsvermögen, Schürze.

Beginn: Mo., 02.03.20, 09:00-11:15 Uhr

1 Termin (3 UE)

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 19,80 €, zzgl. Materialkosten (ca. 5,00 €)

Belegung: 5-8

HA4271

### NEU: Bienenwachstücher selber herstellen

Marlene Grüner, Erzieherin und Kreativpädagogin

Mit Bienenwachstüchern kann man den Verbrauch von Frisch- und Alufolie stark reduzieren oder gänzlich vermeiden und somit einiges an Müll einsparen. Im Kurs lernen Sie, wo sich Bienenwachstücher einsetzen lassen, wie diese anzuwenden sind und wie man sie mit einfachen Mitteln selber herstellen kann. Die benötigten Materialien (Baumwollstoff, Wachs, etc.) werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Kamera oder Handy mit Fotofunktion, da aus Nachhaltigkeitsgründen keine Rezepte auf Papier ausgehändigt werden.

Beginn: Mo., 23.03.20, 09:00-11:15 Uhr

1 Termin (3 UE)

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 23,40 €, zzgl. Materialkosten (ca. 5,00 € bis 7,00€)

Belegung: 4-6

### Handwerkliches Gestalten Angebote für Kinder und Jugendliche

HA4280

### NEU: Ytong-Werkstatt für Kinder (6 - 10 Jahre)

Knut Berthold

Ytong ist ein weicher Stein, der sich mit einfachen Werkzeugen (Säge, Raspel, Feile) leicht bearbeiten lässt. Daraus lassen sich in kurzer Zeit wunderbare Kunstwerke erschaffen. In diesem Kurs formen wir einen tollen Fisch, der liegt oder auf einem kleinen Sockel stehen kann. In anderen Kursen können auch andere Tiere, Früchte oder Fantasiefiguren geformt werden. Wer will, kann seine Figur zum Abschluss auch noch bemalen. Der Kursleiter hat schon in seiner eigenen Kindheit Figuren aus Stein, Ton und Holz und seine Fähigkeiten immer weiter entwickelt. Heute schafft er große und beeindruckende Werke und möchte im Kurs seine Begeisterung für das Kreative Schaffen weitervermitteln.

Bitte mitbringen: Getränk, unempfindliche Kleidung ist ratsam

Beginn: Sa., 08.02.20, 10:00-13:00 Uhr

1 Termin (4 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 23,20 €, inkl. Materialkosten

Belegung: 6-8

HA4281

### NEU: Ytong-Werkstatt für Kinder (6 - 10 Jahre)

Knut Berthold

Siehe Kurs-Nr. HA4280

Wer schon im ersten Kurs dabei war, kann hier auch andere Tiere, Früchte, geometrische Formen oder Fantasiefiguren gestalten. Bitte mitbringen: Getränk, unempfindliche Kleidung ist ratsam

Beginn: Fr., 13.03.20, 15:30-18:30 Uhr

1 Termin (4 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Gebühren: 23,20 €, inkl. Materialkosten ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 6-8

HA4282

### NEU: Osterferienkurs: Figuren aus Schwemmholz (7 - 12 Jahre)

Peter Gebhard, Skulpteur

Sicher hattet ihr schon oft die Idee, aus dem tollen Treibholz am Bodenseeufer mal was Schönes zu bauen! In diesem Ferienkurs zeigt euch ein Skulpturenbauer, wie das geht und was man daraus tolles gestalten kann. Wir bearbeiten die Hölzer mit Raspeln, Feilen und Schleifpapier. Wer will, kann mit Lederband, Kupfer- und Edelstahlendraht noch besondere Akzente setzen.

Also: nicht vergessen, beim nächsten Spaziergang am Bodensee nach besonderen Holzstücken Ausschau halten und für den Kurs sammeln!

**Bitte mitbringen:** trockene Schwemm- und Treibholzstücke (maximal ca. 40 cm lang)

**Beginn: Mo., 06.04.20, 10:00-12:30 Uhr**

**Di., 07.04.20, 10:00-12:30 Uhr**

**Mi., 08.04.20, 10:00-12:30 Uhr**

**3 Termine (10 UE), Ferienkurs**

**Ort: vhs FN, Werkraum (EG)**

**Gebühren: 49,00 €, zzgl. Materialkosten ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**

**Belegung: 6-8**

### Bildhauerei / Plastisches Gestalten

HA4283

### NEU: Skulpturales Gestalten mit Schwemmholz / Treibholz

Peter Gebhard, Skulpteur

Die von der Natur und dem Wasser geformten Hölzer sind ein wunderbares Material für künstlerisches Arbeiten, da wir es oft nur noch wenig bearbeiten müssen, um daraus ein einmaliges Kunstwerk zu erschaffen. In der Gestaltung lassen wir uns von den Wuchsformen leiten und führen die Skulpturen zu einer ganzheitlichen Figur.

Am Freitag machen wir uns gemeinsam auf ans Bodenseeufer zum Entdecken und Sammeln geeigneter Hölzer. Schon dabei sind Kreativität und Inspiration gefragt. Für die weitere Bearbeitung am Samstag kommen Werkzeuge wie Sägen, Raspeln, Feilen, Schnitzwerkzeug, Stechbeitel und Schleifpapier (evtl. mit maschineller Unterstützung) für die Feinarbeit zum Einsatz.

Treffpunkt am Freitag: 14.00 Uhr, Ort: Parkplatz Argenweg Langenargen (Zufahrtstraße zum Yachthafen). Hinweis: von Nutzen sind festes Schuhwerk, Gummistiefel und Arbeitshandschuhe, evtl. auch ein Handwägelchen zum Transport.

Sie können zum Kurs auch vorhandene Fundstücke in angemessener Größe mitbringen, eine Teilnahme am Kurs ohne den gemeinsamen Sammeltermin ist jedoch nicht möglich.

**Beginn: Fr., 06.03.20, 14:00-17:00 Uhr**

**Sa., 07.03.20, 10:00-16:00 Uhr**

**2 Termine (11 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Werkraum (EG)**

**Kosten: 59,40 €, zzgl. Materialkosten**

**Belegung: 6-8**

HA4284

### NEU: Workshop Bildhauerei auf dem Bauernhof im Allgäu

Dr. Georg Glettler

Sie haben Lust, sich mal bildhauerisch auszuprobieren oder schon Vorerfahrung und möchten sich gerne in einer entspannten Auszeit auf einem Hof im Allgäuer Voralpenland in ein bildhauerisches Projekt vertiefen? Dann sind Sie hier genau richtig!

In einer kleinen Gruppe arbeiten wir in entspannter Atmosphäre im Freien hinterm Haus ohne Maschinen mit Hammer und Meißel. Sie können Ihr Kunstwerk wahlweise in Sandstein oder Marmor erstellen, beide Steine sind gut zu bearbeiten.

In Imaginationen begleiten wir parallel zur Arbeit am Stein den gestalterischen Prozess. Wichtig ist vor allem Ihre Fantasie und Begeisterung – das beinahe meditative Klopfen geht dann bald wie selbst von der Hand. Zur Erholung gönnen wir uns Pausen mit gemeinsamen Mahlzeiten und Kaffee und Kuchen und können Körper und Seele unter Apfelbäumen in der Sonne oder Abends beim gemeinsamen Grillen und einem Gläschen Wein neue Kraft tanken lassen.

Die Übernachtung im Haus ist in Doppelzimmern oder einem Gemeinschaftsraum möglich, ein leckeres Frühstück ist im Preis inbegriffen. Mittag- und Abendessen wird nach gemeinsamer Absprache gestaltet, auch inhaltlich. Von Grillen mit selbstgemachten Salaten oder gemeinsamem Kochen bis „Pizzalieferservice“ oder Abendessen in einem netten Restaurant in Wolfegg ist alles möglich.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, eine genügend große Auswahl an Steinen ist vorhanden. Gerne können auch eigene Steine mitgebracht werden.

Der Kursleiter Dr. Georg Glettler ist Arzt und Psychotherapeut i.R. Er begann 1990 mit der Bildhauerei und gibt seit vielen Jahren regelmäßig selber Kurse, vor allem auf seinem Hof bei Wolfegg und in Südtirol.

**Beginn: Fr., 19.06.20, 16:00-19:00 Uhr**

**Sa., 20.06.20, 10:00-17:00 Uhr**

**So., 21.06.20, 10:00-17:00 Uhr**

**3 Termine (20 UE), Wochenendseminar**

**Ort: Dietrichsholz 1, 88410 Bad Wurzach - Wolfegg**

**Kosten: 218,00 €, zzgl. Materialkosten**

**Belegung: 5-8**

HA4287

### Sommer vhs Bildhauerei Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Waltraud Späth, Bildhauerin

Für die spätere Arbeit mit Holz, Alabaster oder Speckstein fertigen wir zuerst eine Modell-Skizze aus Ton an, die dann auf das gewählte Material übertragen wird. Wir arbeiten je nach Wetterlage im Freien. Aufgrund des kompakten Sommerkurses, an dem auch mittags weiter gearbeitet werden

kann, können in einer Woche sehr schöne Skulpturen entstehen.

**Beginn: Kurstermine: Mo., 03.08. bis Fr., 07.08.2020, jeweils 08.30 - 13.00 Uhr. Etwa 3 - 4 Wochen vor Kursbeginn findet eine individuelle Vorbesprechung (ca. 1,5 h) statt.**

**Den Termin wird die Dozentin mit jedem Teilnehmer einzeln abstimmen.**

**5 Tage (30 UE), Ferienkurs, Anmeldeschluss: 01.07.2019**

**Ort: Hof der Pestalozzischule**

**Kosten: 262,00 €, zzgl. ca. 30,00 EUR Materialkosten**

**Belegung: 8-10**

### vhs-Forum Fotografie



HA4301

### NEU: Fotokurs für Jugendliche in den Osterferien (12 - 17 Jahre) Entdecke die Welt mit Deiner Kamera

Thomas Pfeleiderer, Fotokünstler und Fototrainer

Zunächst lernen wir die wichtigsten Knöpfe, Rädchen und Einstellmöglichkeiten Deiner Kamera kennen und was es mit ISO, Zeit und Blende auf sich hat. Welche Einstellungen eignen sich für welche Motive? Wie gestalte ich mit Schärfe und Unschärfe? Wann setze ich welche Brennweite ein?

Nach der Einführung machen wir uns natürlich gleich zum Fotografieren auf und probieren aus, wie wir die verschiedenen Motive spannend einfangen. Dazwischen schauen wir uns immer mal wieder die Bilder an und besprechen die Ergebnisse. Ihr werdet sehen, das macht riesig Spaß, gemeinsam zu fotografieren und am Ende Bilder zu haben, die ihr sonst nicht gemacht hättet...

**Beginn: Di., 07.04.20, 10:00-15:00 Uhr**

**Mi., 08.04.20, 10:00-15:00 Uhr**

**2 Termine (12 UE), Ferienkurs, Anmeldeschluss: 26.03.2020**

**Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)**

**Gebühren: 67,20 €**

**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**

**Belegung: 6-8**



## Fotografie

### Schon gewusst?

Angebote zur Fotografie finden Sie im Kapitel „Kultur&Gestalten“, Digitale Bildbearbeitung im Kapitel „Weiterbildung und Beruf“.

HA4302

### Auch Anfänger machen gute Bilder

Ralf Schäfer, Redakteur und Fotokünstler

Dieser Workshop richtet sich an all die, die sich erst einmal scheuen, eine Kamera (auch Handys haben Kameras) in die Hand zu nehmen. Von der Idee, etwas in ein Bild zu bringen bis hin zur sehenswerten Fotografie ist es ein Weg, der allen offensteht. Man muss ihn nur gehen. Und dabei ist dieser Workshop behilflich. Im Vordergrund stehen Fragen der Teilnehmer, die Grundlagen der Bildgestaltung und technische Tricks und Tipps, die aus einem belanglosen Bild einen echten Hingucker machen.

**Bitte mitbringen:** Kamera und eigene Fotos

**Beginn:** Fr., 08.05.20, 18:30-20:00 Uhr

Sa., 09.05.20, 10:00-15:00 Uhr

2 Termine (8 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)

Kosten: 44,80 €

Belegung: 6-8

HA4303

### Grundlagenkurs Fotopraxis – einfach besser fotografieren!

Thomas Pfeleiderer, Fotokünstler und Fototrainer

Was ist das Geheimnis „guter“ Bilder und wie kann ich mit diesem Wissen meine eigenen Bilder verbessern? Anhand von 10 einfachen Fotoregeln versuchen wir, unsere Bilder in der Praxis zu verbessern. Nicht nur theoretisch, sondern gleich vor Ort spielen wir mit Zeit, Blende und Brennweiten, um direkt deren Auswirkung auf die Bilder zu sehen. An zwei Samstagen werden wir Bilder machen, ansehen, diskutieren und die gewonnenen Erkenntnisse gleich nochmal ausprobieren. So kann jeder individuell an seiner Bildgestaltung arbeiten, neu Gelerntes vertiefen und herausfinden, was er für seine eigene Fotografie wie anwenden möchte.

**Bitte mitbringen:** Kamera

**Beginn:** Sa., 07.03.20, 10:00-15:00 Uhr

Sa., 14.03.20, 10:00-15:00 Uhr

2 Termine (12 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)

Kosten: 67,20 €

Belegung: 6-8

HA4304

### Fotografieren Einsteiger

Axel Kottal

Dieser Kurs ist für Teilnehmer gedacht, die sich nicht mit bloßem „Knipsen“ zufrieden geben wollen, sondern grundlegende Informationen, Tipps und Fertigkeiten zu ihrem Hobby erwerben möchten. Dabei spielt es keine Rolle, ob eine digitale oder eine analoge Kamera benutzt wird, es wird auf beide Welten eingegangen. Behandelt werden:

- wichtige Grundbegriffe wie ISO, Blende, Verschlusszeit und Belichtung
- die wichtigsten Punkte der Kameratechnik
- Grundlagen der Bildgestaltung

Dieser Kurs bietet die ideale Voraussetzung für die Teilnahme an den verschiedenen Fotokursen für Fortgeschrittene. Soweit vorhanden, sollte die eigene Kamera mitgebracht werden.

**Beginn:** Mo., 03.02.20, 20:00-21:30 Uhr

4 Termine (8 UE)

Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)

Kosten: 46,80 €, inkl. Skript

Belegung: 8-12



© Adpic

HA4305

### Fotografieren für Fortgeschrittene

Axel Kottal

Dies ist einerseits der ideale Fortsetzungskurs zum Einsteigerkurs - er ist aber ebenfalls geeignet für Fotografen, die bereits eine gewisse Fotopraxis besitzen und denen die Grundbegriffe nicht mehr fremd sind. In diesem Kurs geht es mehr um die praktische Fotografie und weniger um die Theorie, die nur noch angesprochen wird, wenn es notwendig ist. Deshalb sind auch mehrere Außentermine vorgesehen, bei denen wir nach Themenvorgaben fotografieren. Die Bildergebnisse werden dann beim nächsten Termin in der VHS vom Kursleiter beurteilt und besprochen. Bitte Terminangaben beachten!

**Beginn:** Erster, dritter und fünfter Termin:

16.03., 23.03., 30.03.2020, jeweils Montag,

20:00 - 21:30 Uhr. Der zweite und vierte

Termin ist ein Außentermin zum Fotografieren und findet an den Wochenenden

dazwischen statt (Sa oder So). Genaue

Terminfestlegung erfolgt im Kurs!

5 Termine (12 UE)

Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)

Kosten: 66,60 €

Belegung: 8-12

HA4306

### Faszination Schwarz-Weiß Fotografie Grundlagen 1 - von der Aufnahme bis zur Nachbearbeitung

Katja Bode, Fotografin und Grafikedesignerin

Portraits, Landschaftsaufnahmen, Architekturbilder oder Stillleben – sie alle bekommen in der Reduktion auf Schwarzweiß eine ganz eigene, faszinierende Wirkung, der wir in diesem Kurs auf den Grund gehen. Sie lernen, worauf Sie schon bei der Aufnahme achten können und wie Sie Ihre Bilder mit Photoshop richtig entwickeln und optimieren. Zur Einführung stelle ich Ihnen ein paar anschauliche Werke von Klassikern vor, Sie können aber gerne auch eigene Bilder zur Besprechung mitbringen. Am ersten Tag beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der Aufnahmetechnik. Außerdem lernen Sie anhand exemplarischer Bildbearbeitung wichtige Tricks und Kniffe, um aus dem Rohmaterial eine ausdrucksstarke Aufnahme zu kreieren. Am zweiten Tag gehen wir mit dem frisch erworbenen Wissen auf Exkursion und wenden es experimentell an. Die Location sowie die Themen besprechen wir gemeinsam im Kurs. Der letzte Abend dient der gemeinsamen Sichtung und Analyse ihrer (ausgedruckten) Bilder.

Von Vorteil ist es, wenn Sie das Menü und die grundlegenden Einstellungsmöglichkeiten Ihrer Kamera kennen.

**Bitte mitbringen:** Digitale System- oder Spiegelreflexkamera, leere Speicherkarte, volle Akkus, ggf. Stativ und Fernauslöser sowie die Bedienungsanleitung Ihrer Kamera.

**Beginn:** Sa., 16.05.20, 10:00-16:45 Uhr

(vhs-FN, EDV-Raum 2)

So., 17.05.20, 10:00-16:45 Uhr (on Location nach Absprache)

Di., 26.05.20, 18:30-20:45 Uhr (vhs-FN,

E-Learning-Studio)

3 Termine (19 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)

Kosten: 129,20 €

Belegung: 6-8

HA4307

### Gestaltungsmöglichkeiten des Bildes - Seh-Reise 1 Farbe, Form und Bedeutung fotografisch umgesetzt

Almut Riebe

Auf dieser „Entdeckungsreise“ untersuchen wir die gestalterischen Komponenten des Bildes – Farbe und Form: Wie wirken sie? Welchen Einfluss haben sie auf die Komposition des Bildes? Anhand von Bildbeispielen sowie der während des Kurses entstehenden Bilder lernen wir, wie wir diese Elemente bewusst in unseren Bildern einsetzen und eine bestimmte Bedeutung zum Ausdruck bringen können. Diese Betrachtungen führen uns zu neuen Blickwinkeln - und damit auch zu neuen, spannenden Motiven.

Wir arbeiten im Wechsel zwischen theoretischen



schen Erläuterungen, Bildbetrachtung und Fotografieren. An beiden Tagen findet das Fotografieren in der näheren Umgebung der VHS statt.

Almut Riebe, Frankfurt, ist Diplom-Grafik-Designerin, Künstlerin, Reisende und Workshopleiterin an der vhs Frankfurt sowie an Universitäten, Museen und Kunstinstituten im In- und Ausland. Mit anderen Augen zu sehen und daraus Inspiration zu finden - dazu steckt sie die Workshopteilnehmenden aus ganzem Herzen an.

Bitte beachten: Ein Rücktritt vom Kurs nach dem Anmeldeschluss ist nicht möglich, das Kursentgelt wird zu 100% fällig.

**Bitte mitbringen:** Digitalkamera, ggf. gerne unterschiedliche Objektive und - ganz wichtig - leere Speicherkarten und volle Akkus!

**Beginn: Fr., 26.06.20, 10:00-17:00 Uhr**

**Sa., 27.06.20, 10:00-17:00 Uhr**

**2 Termine (16 UE), Wochenendseminar, Anmeldeschluss: 26.05.2020**

**Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)**

**Kosten: 142,40 €**

**Belegung: 6-10**

HA4308

### Abstrakte Fotografie

Elke Sckell, Fotografin, Diplomdesignerin

**Bitte mitbringen:** Kamera, ein Stativ ist von Vorteil.

**Beginn: Mi., 18.03.20, 18:00-21:00 Uhr**

**2 Termine (7 UE)**

**Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)**

**Kosten: 54,60 €**

**Belegung: 7-10**



HA4309

### Kreativ fotografieren - mehr als nur knipsen

Ralf Schäfer, Redakteur und Fotokünstler

Wir fotografieren Mengen an Bildern. Gleichzeitig stehen die, die mit ihren Kameras Bilder machen oder bestimmte Momente festhalten wollen, auf der Stelle und machen stets die gleichen Bilder. Wege, aus der Kreativitätsfalle auszubrechen und Neues zu entdecken, wird immer wieder nötig. Keine Idee zum Bild? Immer die gleichen Bilder? Mal was anderes fotografieren? Dafür sind weder teure Ausrüstungen, noch besondere Bedingungen nötig. An zwei Freitagabenden und Samstag geht es darum, die Umgebung mal wieder mit neuen Augen zu betrachten und Fotos zu machen, die anders sind, als die vielen Bilder, die gleich wieder verschwinden.

Was macht ein gutes Foto aus, wie wenig ist nötig, damit ein gewöhnliches Bild gut wird? Wir schauen uns auch gerne bereits fertige Bilder an, besprechen, was man hätte anders machen können und gehen auf die Fragen der Teilnehmer ein. Was noch alles möglich ist, bestimmen die Teilnehmer selbst.

**Bitte mitbringen:** Kamera und eigene Fotos

**Beginn: Fr., 20.03.20, 18:30-20:00 Uhr**

**Sa., 21.03.20, 10:00-15:00 Uhr**

**2 Termine (8 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)**

**Kosten: 44,80 €**

**Belegung: 6-8**

HA4310

### Frühlingzeit = Makrozeit

Axel Kottal

Im Frühling gibt es vielfältigste Motive im Makrobereich: Blüten, Blumen, Insekten und, und, und. Wie nimmt man diese Motive am besten auf? Wir arbeiten mit der Perspektive - hoch oder tief, mit Schärfentiefe - viel oder wenig und mit der Brennweite - lang oder kurz. So gelingen unterschiedlichste Bilder, die jeden faszinieren.

**Bitte mitbringen:** Kamera, Objektiv mit Möglichkeit zur Nahaufnahme (Makroobjektiv, Vorsatzlinse, Zwischenringe, Balgengerät) und, falls vorhanden Stativ. Bekleidung, die auch mal etwas schmutzig werden darf, ist ratsam.

**Beginn: Erster und dritter Termin: Dienstag 21. und 28.04.2020, jeweils 20:00 - 21:15 Uhr, vhs-FN, E-Learning-Studio. Zum Fotografieren treffen wir uns Sonntag, 26.04. um 14:00 Uhr auf dem Parkplatz der Grundschule Wittenhofen (Dauer 3 Stunden)**

**3 Termine (7 UE)**

**Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)**

**Kosten: 38,90 €**

**Belegung: 8-12**

HA4311

### Experiment - Geschichte - Portrait

Ralf Schäfer, Redakteur und Fotokünstler

Was macht ein Bild aus, das eine Geschichte erzählt? Wann sind Bilderserien wichtiger als Einzelbilder und was will ich mit den Fotos? In dem Workshop sollen neben der Anwendung einfacher Bildgestaltungsregeln und Aufnahmetechnik vor allem die erzählende Funktion von Fotos erarbeitet werden. Wer heute ein Selfie macht oder im Urlaub etwas fotografiert, möchte damit etwas mitteilen. Wie man mit Fotos spannende Geschichten erzählt und wie man mit Bildern sein eigenes Profil in Facebook und anderen sozialen Netzwerken spannender gestaltet, soll in diesem Workshop erarbeitet werden.

**Bitte mitbringen:** Kamera und eigene Fotos

**Beginn: Fr., 14.02.20, 18:30-20:00 Uhr**

**Sa., 15.02.20, 10:00-15:00 Uhr**

**2 Termine (8 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)**

**Kosten: 44,80 €**

**Belegung: 6-8**

HA4312

### Tatort offene Blende – das Spiel mit der Schärfe

Thomas Pfeleiderer, Fotokünstler und Fototrainer

Wenn man in Magazinen oder Ausstellungen Fotos anschaut, die einen unmittelbar faszinieren, liegt das oft am gekonnten Spiel mit Schärfe und Unschärfe. Das Hauptmotiv hebt sich klar vom Hintergrund ab und der Hintergrund verschwimmt in zarten Andeutungen, oft begleitet von schönen Licht- und Farbreflexen - dem sogenannten „Bokeh“.

Technische Voraussetzung ist dafür ein Objektiv mit möglichst kleiner Blendenzahl (2,8) oder ein Teleobjektiv (100 mm und größer). Sehr gut eignen sich auch Makro-Objektive, deren Bilder sich ebenfalls durch eine geringe Tiefenschärfe auszeichnen.

Wie Sie dieses Werkzeug richtig einsetzen, um damit die Fotos nach Ihren Vorstellungen zu gestalten, lernen Sie in diesem Kurs. Wir werden zusammen intensiv mit der offenen Blende arbeiten und gestalten. Insbesondere legen wir Wert auf den Verlauf und die ästhetische Qualität der Unschärfe in den Bildern. Mit Absicht legen wir zum nächsten Termin eine Pause ein, damit jeder Zeit genug hat, sich mit dem Erlernten individuell weiter zu beschäftigen und beim nächsten Treffen Feedback zu bekommen.

Voraussetzung: Beherrschung der fotografischen Grundbegriffe und Technik. Nicht für Anfänger geeignet.

**Bitte Systemblitze mitbringen, falls vorhanden.**

**Beginn: Termine: Mi., 26.03., 23.04., 25.06..2020 (Einführung, Feedbackabend und Abschluss) jeweils 19.00 - 20:30 Uhr, vhs-FN E-Learning-Studio (2.OG). Praxis-/ Exkursionstage: Jeweils samstags (oder nach Absprache evtl. mal sonntags) von 10 - 16 Uhr (incl. 45 min Pause) on Location. Vorgesehene Termine: Sa., 28.03., Sa., 25.04. und Sa., 20.06..2020**

**6 Termine (27 UE)**

**Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)**

**Kosten: 148,50 €**

**Belegung: 6-8**



**Bei uns findet jeder Kurs statt – wenn Sie es wollen!**

Jeder Kurs kann gegen Aufpreis als individuelles Seminar für Sie persönlich durchgeführt werden. Dies gilt auch für Firmen.

Ihr Vorteil: Flexible Gestaltung der Termine und Inhalte sowie persönliche Betreuung durch Ihren Trainer.

Sprechen Sie uns an – gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot!

HA4313

## Licht und Schatten

Thomas Pfeleiderer, Fotokünstler und Fototrainer

Ohne Licht geht beim Fotografieren nichts. Und wo Licht ist, haben wir auch Schatten. Manchmal wird er als störend empfunden, aber er kann auch sehr spannend sein. Ob als harter Schlagschatten oder sanft in Grautönen verlaufend, ob als Hauptmotiv (z.B. Silhouette) oder als kompositorisches Beiwerk. Gehen Sie mit auf Entdeckungsreise und entwickeln Sie ein Verständnis für Formen und Linien, für Kontraste und Bildwirkungen. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Grundverständnis der fotografischen Begriffe. Für Einsteiger nicht geeignet.

**Bitte Systemblitze mitbringen, falls vorhanden.**

**Beginn: Mi., 24.06.20, 19:00-20:30 Uhr**  
**Sa., 27.06.20, 10:00-16:00 Uhr**

**Mi., 01.07.20, 19:00-20:30 Uhr**

**3 Termine (11 UE)**

**Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)**

**Kosten: 60,50 €**

**Belegung: 6-8**



HA4314

## Faszination Portraitfotografie

Thomas Pfeleiderer, Fotokünstler und Fototrainer

Sobald eine Person vor dem Objektiv des Fotografen steht, wird es spannend. Denn plötzlich muss man sich nicht nur um die richtige Belichtung und Schärfe kümmern, sondern vor allem zuerst mit dem Gegenüber vertraut werden. Da gilt es Emotionen zu spüren, die man festhalten (oder auch fernhalten) will. Ein schüchternes Gegenüber aus der Reserve zu locken oder den weichen Kern eines harten Kerls zu zeigen, kann eine sehr spannende Aufgabe sein.

Dieser Kurs geht also der Frage auf den Grund, was fesselnde Portraitbilder ausmacht und zeigt, was man als Fotograf beachten sollte, damit aus einem „Gesichter fotografieren“ ein „Geschichten erzählen“ wird. Selbstverständlich klären wir dabei auch fototechnische Herausforderungen und wie man mit Bildaufbau, Licht und Schärfentiefe gute Fotos gestaltet.

**Bitte Systemblitze mitbringen, falls vorhanden.**

**Beginn: Mi., 29.04.20, 19.00 - 20.30 Uhr**  
**vhs-FN, E-Learning Studio, zweiter und vierter Termin Mi. 06.05. und 05.06., jeweils 18 - 21 Uhr on Location in FN nach Vereinbarung, dritter Termin Mi., 13.05., 19:00 - 20:30 Uhr vhs-FN E-Learning Studio**

**4 Termine (12 UE)**

**Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)**

**Kosten: 67,20 €**

**Belegung: 6-8**

HA4316

## „Blaue Stunde“ an der Friedrichshafener Uferpromenade

Axel Kottal

Die „Blaue Stunde“ ist eine faszinierende Tageszeit - alles wie in ein faszinierendes Licht getaucht. Die Mischung zwischen schwindendem Tageslicht und hinzukommendem Kunstlicht bringt Farben in unsere Bilder, die immer wieder aufs Neue begeistern. Sollte es geregnet haben, kommen tolle Spiegelungen hinzu, deshalb werden wir auch bei schlechtem Wetter fotografieren.

**Bitte mitbringen:** Unbedingt stabiles Stativ, normale Fotoausrüstung, evtl. warme Kleidung (je nach Witterung).

**Beginn: Zum Fotografieren treffen wir uns am Dienstag, 17.03.2020 um 18:00 Uhr bei der Katamaran-Anlegestelle in FN (Dauer gut 2 Stunden). Nachbesprechung am 24.03.2020 in der vhs-FN, E-Learning-Studio (20:00 Uhr bis 21:30 Uhr)**

**2 Termine (5 UE), Wochenendseminar**

**Ort: FN, Katamaran-Anlegestelle**

**Kosten: 24,40 €**

**Belegung: 6-8**

HA4318

## Foto-Walk mit Thomas: Modellfotografie bei Sonnenaufgang an der Argen

Thomas Pfeleiderer, Fotokünstler und Fototrainer

Licht ist das zentrale Arbeitsmaterial, mit dem der Fotograf seine Bilder erstellt. Egal um welches Motiv es sich handelt, mit welcher Kameratechnik man arbeitet, das Licht spielt eine entscheidende Rolle. Die ersten Sonnenstrahlen am Morgen sind in der Regel frisch, weich und farblich eher neutral. Ideal also für Portraitaufnahmen mit intensiver und natürlicher Farbwiedergabe. Das wollen wir bei diesem Kurs ausnützen und machen ein Fotoshooting gleich zu Beginn des Sonnenaufgangs. Für unsere Portrait- und Fashionbilder steht uns ein Modell zur Verfügung. Sonnenaufgang am Sonntag, 26. Mai 2019 (MESZ) in Friedrichshafen: 05:33 Uhr. Also rechtzeitig raus aus den Federn!

**Beginn: So., 17.05.20, 05:30-10:30 Uhr**

**1 Termin (6 UE), Wochenendseminar**

**Ort: Argen-Hängebrücke, Lindauer Str. 141, 88085 Langenargen**

**Kosten: 33,60 €, zzgl. Kostenbeitrag für das Modell**

**Belegung: 6-8**



## Fotografie



### Schon gewusst?

Angebote zur Fotografie finden Sie im Kapitel „Kultur&Gestalten“, Digitale Bildbearbeitung im Kapitel „Weiterbildung und Beruf“.

HA4319

## Ein fotografischer Frühlingsspaziergang

Axel Kottal

Im Frühling finden wir Motive in Hülle und Fülle. Das Licht ist besonders, überall ist Farbenpracht, alles blüht im Großen wie im Kleinen. Wir werden bei diesem „Spaziergang“ die Vielfalt an Motiven in tolle Bilder umwandeln.

**Bitte mitbringen:** Stativ, falls vorhanden, Fotoausrüstung und Bekleidung, die auch mal etwas schmutzig werden darf.

**Beginn: Zum Fotografieren treffen wir uns am Samstag, 23.05.2020 um 14:00 Uhr auf dem Parkplatz der Grundschule Wittenhofen (Dauer gut 2 Stunden). Nachbesprechung am 27.05.2020 in der vhs-FN, E-Learning-Studio (20:00 Uhr bis 21:30 Uhr)**

**2 Termine (5 UE), Wochenendseminar**

**Ort: Parkplatz am Busbahnhof in Wittenhofen**

**Kosten: 24,40 €**

**Belegung: 6-8**

HA4320

## vhs-Fototreff

Die vhs-FN bietet eine Plattform für Fotoamateure, die gemeinsam mehr aus ihrem Hobby machen möchten. Der Fototreff ist aktiv im Oberschwäbischen Fotokreis, betreut eine eigene Wechselausstellung der vhs und nimmt regelmäßig an den Fotowettbewerben des Oberschwäbischen Fototages teil.

Im Mittelpunkt der Gruppenabende, die in 14-tägigem Abstand stattfinden, stehen die Bildgestaltung und die Bildbesprechung.

**Beginn: Mo., 03.02.20, 19:30-21:30 Uhr, weitere Termine: 17.02., 02.03., 16.03., 30.03., 27.04., 11.05.**

**7 Abende (18,67 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1. OG)**

**Kosten: 22,40 €**

**Belegung: 5-15**

## Musik

### HA4500 **vhs-FN vor Ort: Ein Blick hinter die Kulissen des Orgelbaus** Die Entstehung der neuen Orgel in der Schlosskirche

KMD Sönke Wittnebel

Die Schlosskirche in Friedrichshafen ist das Wahrzeichen der Zeppelinstadt, ein Baustein der oberschwäbischen Barockstraße und ein einmaliger kultureller und spiritueller Klangraum. Im Auftrag der Evangelischen Schlosskirchengemeinde hat die Orgelbau-firma Thomas Gaida aus dem Saarland eine in der weiten Region einzigartige visionäre Klangidee entwickelt, die derzeit Stück für Stück umgesetzt wird. Für Anfang Oktober 2020 ist die Einweihung geplant.

In dieser Orgelführungs-Reihe bekommen Sie Einblick in die Neukonzeption und können an den einzelnen Terminen den Baufortschritt mitverfolgen. Bei einem Blick „hinter die Kulissen“ zeigt Ihnen Kirchenmusikdirektor Sönke Wittnebel vor Ort, wie eine Orgel funktioniert und entsteht. Spannend wird es auch sein, die jeweils neu eingebauten Registerklänge zu hören. Selbstverständlich dürfen Sie jederzeit Ihre persönlichen Fragen stellen.

Nähere Infos auch über [www.schlosskirchen-orgel.de](http://www.schlosskirchen-orgel.de)

**Beginn: Samstag, 16.05.2020, 17:00 Uhr**  
(Dauer knapp zwei Stunden)

**Weitere Termine: Mittwoch, 29.07.2020, 19:00 Uhr und Samstag, 10.10.2020, 17:00 Uhr** (Dauer jeweils ca. 2 Stunden)

**1 Termine (2,33 UE), Wochenendseminar**

**Ort: Schlosskirche Friedrichshafen**

**Kosten: 9,80 €, je Termin; Anmeldung bitte für jeden Termin separat (diese und nachfolgende Kursnummern)**

**Belegung: 14-20**

### HA4500A **vhs-FN vor Ort: Ein Blick hinter die Kulissen des Orgelbaus** Zweiter Termin: Ausblick auf die letzten Arbeiten

KMD Sönke Wittnebel

Siehe Kurs-Nr. HA4500

**Beginn: Mi., 29.07.20, 19:00-20:45 Uhr**  
**1 Termin (2,33 UE)**

**Ort: Schlosskirche Friedrichshafen**

**Kosten: 9,80 €**

**Belegung: 14-20**

### HA4500B **vhs-FN vor Ort: Ein Blick hinter die Kulissen des Orgelbaus** Dritter Termin: Die Orgel In voller Klang-Pracht

KMD Sönke Wittnebel

Siehe Kurs-Nr. HA4500

**Beginn: Sa., 10.10.20, 17:00-18:45 Uhr**  
**1 Termin (2,33 UE)**

**Ort: Schlosskirche Friedrichshafen**

**Kosten: 9,80 €**

**Belegung: 14-20**

### HA4501 **Das musikalische Sofa - Vier interaktive Entdeckungstouren in die Musikgeschichte**

Sigrid Haas, Stimmtherapeutin und Stimmtrainerin

Das musikalische Sofa lädt dazu ein, ausgewählte Meisterwerke der Musikgeschichte auf persönliche und unkomplizierte Weise kennenzulernen. Vier spannende musikalische Leckerbissen aus unterschiedlichen Epochen warten darauf, von Ihnen entdeckt zu werden. Mit Hörbeispielen, passenden Texten und interessanten Hintergrundinformationen geht es dabei weniger um pure Wissensvermittlung als vielmehr darum, Ihnen einen tieferen Zugang zur Musik und ihrer Botschaft zu ermöglichen. Die Themen in diesem Semester sind:

- 1) Gregorianischer Gesang: ein Faszinosum gestern und heute
- 2) Die 4 Jahreszeiten von Vivaldi: mehr als Musik in der Warteschleife
- 3) Carmen von Bizet: Blick in das Innenleben einer Femme fatale
- 4) Porgy & Bess: Rhythm und Swing in allen Lebenslagen

**Beginn: Mi., 04.02.20, 19:00-21:00 Uhr.**

**Weitere Termine: 05.03., 01.04., 29.04.**

**4 Termine (10,67 UE)**

**Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)**

**Kosten: 49,60 €**

**Belegung: 8-16**

### HA4502 **Keyboard spielen am Abend**

Sylvia Beer, Musiklehrerin

Für alle, die Lust haben, in kleiner Gruppe Keyboard zu lernen, vorhandene Kenntnisse aufzufrischen oder Neues dazu zu lernen. Wer möchte, kann den Schwerpunkt auch mehr auf die Grundtechnik des reinen Klavierspielens legen.

Teilnehmer ohne eigenes Keyboard haben die Möglichkeit, bei der Kursleiterin ein Instrument gegen Gebühr auszuleihen.

Das Leihinstrument steht Ihnen dann auch zuhause zum Üben zur Verfügung und Sie bringen es selber jeweils zum Kurs mit. Bitte setzen Sie sich in diesem Fall rechtzeitig mit der Kursleiterin in Verbindung (Telefon: 08382/89501).

**Beginn: Di., 04.02.20, 18:00-19:00 Uhr**

**10 Termine (13,33 UE)**

**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)**

**Kosten: 124,10 €**

**Belegung: 4-6**



### HA4503 **Gitarre Liedbegleitung Anfänger**

Thomas Budsa, Musiker

Erlernen Sie anhand bekannter Lieder einfache Schlag- und Zupftechniken zur Begleitung mit offenen Akkorden. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich. Bei Interesse wird aber auch mit Noten unterrichtet.

**Beginn: Mo., 03.02.20, 18:30-19:30 Uhr**

**12 Abende (16 UE)**

**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)**

**Kosten: 108,80 €**

**Belegung: 5-8**

### HA4504 **Gitarre Liedbegleitung Fortgeschrittene**

Thomas Budsa, Musiker

In diesem Kurs erweitern und verfeinern Sie Ihre Schlag- und Zupfmuster und erlernen neue Techniken, z.B. erste Barrégriffe und Grundlagen des Tabulaturspiels. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Beginn: Mo., 03.02.20, 19:30-20:30 Uhr**

**12 Abende (16 UE)**

**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)**

**Kosten: 108,80 €**

**Belegung: 5-8**

### HA4505 **Gitarre Freies Spiel**

Thomas Budsa, Musiker

Liedbegleitung für erfahrene Spieler. Barrégriffe werden vorausgesetzt. Von einfach bis schwer, solange es uns Spaß macht. Hier bleiben Sie fit im Gitarrenspiel. Mitsingen erwünscht. Keine Notenkenntnisse erforderlich.

**Beginn: Mo., 03.02.20, 20:30-21:30 Uhr**

**12 Abende (16 UE)**

**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)**

**Kosten: 108,80 €**

**Belegung: 5-8**



#### **Bildung verschenken**

Verschenken Sie Kurse aus dem Angebot der vhs Friedrichshafen. Geschenkgutscheine erhalten Sie im Servicebüro.



## Literatur / Schreibwerkstatt

HA4601

### Kreatives Schreiben I - Einsteiger

Katharina E. Volk, Schriftstellerin

Sie möchten schreiben, wissen aber nicht, wie Sie es angehen könnten? Sie haben Ideen, können sie aber nicht umsetzen? Oder Sie haben - noch - keine Ideen, aber trotzdem Lust, das Schreiben auszuprobieren? Ihre Phantasie wartet so oder so nur darauf, zum Vorschein kommen zu dürfen!

Neben spielerischen Einstiegsübungen, die Ihre Kreativität in Schwung bringen, werden im Kurs folgende Themen erarbeitet: Positive und negative Perspektive/Emotionen, Entwurf einer Figur, Ort und Raum sowie Dialoggestaltung. Ob Sie einfach gute Briefe oder Geschichten, z.B. für Ihre eigenen Kinder, aufschreiben möchten, Lebenserinnerungen festhalten wollen oder sich gern aus anderen Gründen im Formulieren üben: In diesem Kurs werden Sie dabei professionell unterstützt. Von eigenen Ideen überrascht zu werden, macht einfach riesigen Spaß und lässt Sie den Alltag für erholsame 90 Minuten vergessen oder aber kreativ verarbeiten!

**Bitte mitbringen:** Schreibblock und Stift.

**Beginn:** Do., 05.03.20, 19:30-21:00 Uhr  
5 Termine (10 UE)

**Ort:** vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)

**Kosten:** 44,00 €

**Belegung:** 6-10

HA4602

### Kreatives Schreiben II - Fortgeschrittene

Katharina E. Volk, Schriftstellerin

Im Kurs „Kreatives Schreiben I“ wurden Elemente erarbeitet, die einen guten Text u.a. ausmachen, wie Dialoge, Figuren und lebendige Wortwahl. Im Folgekurs können Sie diese Elemente weiter umsetzen und ausbauen, indem längere Geschichten entstehen. Inspiriert durch spielerische Einstiegsübungen kann jeder Teilnehmer im Verlauf der Kursabende seine eigene Geschichte vom Anfang über den Mittelteil bis zum Schluss schreiben. Die Kursleiterin gibt ein gemeinsames Thema als Oberbegriff vor, doch die Freiheit beim Schreiben hat Priorität und lässt jede Art von Geschichten zu. Sie profitieren von der unterstützenden Atmosphäre einer kreativen Gruppe und vom hilfreichen Feedback der Kursleiterin.

**Bitte mitbringen:** Schreibblock und Stift.

**Beginn:** Do., 23.04.20, 19:30-21:00 Uhr  
8 Termine (16 UE)

**Ort:** vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)

**Kosten:** 70,40 €

**Belegung:** 6-10

HA4603

### Lachen kommt aus dem Mund - Komisches Schreiben für Bühne, Medien, Beruf und Freizeit

Michael Ibach, Dipl.-Journalist (FJS)

In diesem Workshop werden die Teilnehmer an das komische Schreiben herangeführt. Für die Bühne entsteht damit das unbedingt notwendige Material für gängige Ausdrucksformen wie Stand-up-Comedy und Kabarett, für gewöhnlich als klassisches Gagwriting. Aber auch für viele Gelegenheiten in Beruf und Freizeit (Werbe-)Briefe, Annoncen, Flyertexte oder für Social Media sind Gebrauchstexte gefragt, die auf Witz und Komik nicht verzichten können oder wollen. Der erfahrene Comedy- und Kabarettautor Michael Ibach leitet Sie an, wie mit geeigneten Methoden und Stilmitteln pointierte, letztlich auf Witz und Komik zielende Texte entstehen.

Der Dozent ist Autor/Co-Autor mit mittlerweile über zwanzig Jahren Erfahrung in der Zusammenarbeit mit diversen Bühnenkünstlern (Comedians, Kabarettisten, Bauchrednern, Comedy-Zauberern, Moderatoren, etc.) aus dem gesamten deutschsprachigen Raum, zudem war er für Werbeagenturen, Radiosender und ein früheres TV-Format („FreitagNachtNews“, RTL) tätig. In diesem Kurs vermittelt er sein darin und damit erworbenes Know-How.

**Bitte mitbringen:** Schreibblock und Stift, alternativ Tablet bzw. Laptop; falls vorhanden, auch eigene, geeignete Skripte!

**Beginn:** Fr., 08.05.20, 18:00-21:00 Uhr  
Sa., 09.05.20, 10:00-15:30 Uhr

2 Termine (10 UE), Wochenendseminar, Anmeldeschluss: 21.04.2020

**Ort:** vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)

**Kosten:** 89,00 €

**Belegung:** 7-12

HA4604

### Geschichten meines Lebens Biographisches Schreiben 50+

Karin Schwind, Autorin, Schreibpädagogin

Auf leichte Weise steigen wir ein ins biographische Schreiben: Wir spielen mit lyrischen Kleinformen, entwerfen Kurztexte und lernen ausdrucksstark und anschaulich zu schreiben.

Wir werden aber nicht nur Vergangenheit erinnern, sondern auch die Gegenwart bewusster wahrnehmen und schreibend einen Blick auf die eigenen Zukunftspläne werfen. Zudem gibt es Anregungen, wie zuhause eigenständig weitergeschrieben werden kann.

**Bitte Schreibzeug und ein Foto aus der eigenen Kinderzeit mitbringen**

**Beginn:** Fr., 06.03.20, 18:00-21:15 Uhr  
Sa., 07.03.20, 09:30-17:00 Uhr

2 Termine (12 UE), Wochenendseminar  
**Ort:** vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)

**Kosten:** 69,60 €

**Belegung:** 6-12

HA4605

### Mein Reisetagebuch

Karin Schwind, Autorin, Schreibpädagogin

Das Schreiben eines Reisetagebuchs macht Freude: Wir reisen bewusster, nehmen intensiver wahr und haben noch nach Jahren eine persönliche Lektüre.

In diesem Kurs gibt es vielfältige Schreib- anregungen und praktische Tipps für das Schreiben unterwegs. Wir steigen leicht und locker ein ins Schreiben, lernen rhetorische Stilmittel kennen und schärfen den Blick für anschauliche und leserfreundliche Texte.

**Bitte mitbringen:** Schreibblock und Stift.

**Beginn:** Fr., 20.03.20, 18:00-21:15 Uhr  
Sa., 21.03.20, 09:30-17:00 Uhr

2 Termine (12 UE), Wochenendseminar

**Ort:** vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)

**Kosten:** 69,60 €

**Belegung:** 6-12

## Beauty und Outfit

HA4701

### Vorher - nachher, ein neuer Typ Schminkkurs für Frauen

Ayhan Haldadali, Maskenbildner /

Hairstylist / Imageberater / Business

Coach IHK

Die optimale Frisur und das richtige Make-up sollten immer auf Charakter und Typ der jeweiligen Person zugeschnitten sein. Oft reicht schon eine unpassende Frisur, Haarfarbe oder Brille und ein falsches Make-up, um Ihr Äußeres in einem ungünstigen Licht erscheinen zu lassen.

In diesem Kurs erfahren Sie von einem professionellen Imageberater und Maskenbildner, wie Sie Ihre natürliche Schönheit wirkungsvoll unterstreichen können.

**Bitte mitbringen:** Fotoapparat und Schreibzeug.

**Beginn:** Sa., 07.03.20, 10:00-13:45 Uhr  
1 Termin (5 UE), Wochenendseminar

**Ort:** vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)

**Kosten:** 79,90 €, incl. Materialkosten

**Belegung:** 4-5



### Die vhsAPP ist aktiv!

iPhone- und Android-Nutzer können über die vhsAPP Details zu den Kursen der vhs FN abrufen und online Kurse buchen. Die vhsAPP kann noch mehr: Sprachkenntnisse testen und mit einem interaktiven Lernbegleiter vertiefen.

Weitere Infos dazu finden Sie unter [www.die-vhs-app.de](http://www.die-vhs-app.de)

HA4702

## 60 – na und?

### Lust auf mehr Ausstrahlung!

Ayhan Hardaldali, Maskenbildner /  
Hairstylist / Imageberater / Business  
Coach IHK

60. Ein cooles Alter. Sie wollen gut und frisch aussehen? Und möchten Attraktivität ausstrahlen? Reifere Gesichter haben eine besondere Ausstrahlung, sie erzählen eine Lebensgeschichte. Es liegt an Ihnen, was Sie daraus machen. Beweisen Sie Mut und wagen Sie auch mal was Neues!

**Bitte mitbringen:** Fotoapparat und Schreibzeug.

**Beginn:** Di., 26.05.20, 13:30-17:15 Uhr

**1 Termin (5 UE)**

**Ort:** vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)

**Kosten:** 79,90 €, incl. Materialkosten

**Belegung:** 4-5

## Theater



© Adpic

HA4703

### Theater-Schmink-Workshop

Ayhan Hardaldali, Maskenbildner / Hair-  
stylist / Imageberater / Business Coach  
IHK

Perfekte Verwandlungen - ein routinierter Maskenbildner macht alles möglich. Ayhan Hardaldali verrät Tipps und Tricks aus seiner langjährigen professionellen Maskenbildner-Tätigkeit. Er gibt Erfahrungen weiter, die er bei seiner Arbeit für Fernseh- und Theaterproduktionen gesammelt hat. Es werden die Grundtechniken des Schminkens gezeigt, z.B. Alt-Schminken, Wunden schminken und Charakter-Schminken.

**Bitte mitbringen:** Fotoapparat und Schreibzeug.

**Beginn:** Di., 26.05.20, 17:45-21:30 Uhr

**1 Termin (5 UE)**

**Ort:** vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)

**Kosten:** 77,90 €, incl. Materialkosten

**Belegung:** 4-5



© Adpic

HA4704

### vhs Theaterclub für Kinder (8 - 12 Jahre)

Julia Thurm, Erzieherin

Hast Du Dich schon immer mal gefragt, wie es wohl wäre, mal jemand anderes zu sein? Abenteuer zu erleben, wie die Schauspieler in deinem Lieblingsfilm? Dann komm doch zu unserem Theaterkurs an die vhs-FN. Hier lernst Du dich selbst besser kennen, darfst deine kreativen Ideen mit einbringen und lernst die Grundlagen des Theaters und der Schauspielerei kennen.

Für die Teilnahme brauchst Du keine Vorerfahrung - wichtig ist, dass Du offen für Neues bist und Lust auf das Hineinschlüpfen in andere Rollen hast.

Bitte bring zum Workshop bequeme Kleidung und etwas zu trinken mit. Wir freuen uns auf Dich!

**Beginn:** Sa., 15.02.20, Uhr. Weitere Termine  
14.03., 28.03., 25.04., 09.05., immer samstags  
09:30-12:00 Uhr

**5 Termine (16,67 UE), Wochenendseminar**

**Ort:** vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

**Gebühren:** 89,20 €

**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**

**Belegung:** 6-10

## vhs Tanztreff

### Folklore

HA4740

### Tänze aus Griechenland

Dimitrios Alexandrakis

Der Tanz ist für die Griechen Lebensausdruck und -elixier zugleich. Unvergessen bleiben der Sirtaki und das Lebensgefühl des Alexis Sorbas. Der griechische Tanz hat eine lange Tradition. Jede Region hat ihre eigenen Tänze und Lieder. Die Themen der Tänze sind jedoch meist ähnlich: Liebe, Freude, Trauer. Der griechische Tanz dient nicht nur dazu, Feste zu umrahmen, sondern auch Leichtigkeit und Lebendigkeit im Alltag zu erfahren. Er macht nicht nur körperlich, sondern auch seelisch beweglich. Griechische Tänze sind leicht erlernbar, da diese nur aus wenigen Schritten bestehen. Im Rahmen dieses Kurses lernen Sie einfache bis mittelschwere Tänze aus verschiedenen Regionen Griechenlands kennen.

## Neuer Veranstaltungsort

vhs FN K55

Max-Grünbeck-Haus,  
Katharinenstr. 55



> Lageplan Nr. 2

Neuer Veranstaltungsort der  
vhs Friedrichshafen im Max-Grünbeck-  
Haus, Katharinenstr. 55,  
bei Stadtarchiv und Bodenseebibliothek.

**Beginn:** Mo., 02.03.20, 20:00-21:30 Uhr

**8 Abende (16 UE)**

**Ort:** vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

**Kosten:** 72,00 €

**Belegung:** 8-16

HA4742

### Orientalischer Tanz Abendkurs Fortgeschrittene

Anja Voß

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die bereits einen Anfängerkurs besucht haben.

**Beginn:** Mo., 10.02.20, 18:30-20:00 Uhr

**12 Abende (24 UE)**

**Ort:** vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

**Kosten:** 118,00 €

**Belegung:** 8-12

HA4743

### Orientalischer Tanz - Arbeitskreis

Haben Sie Vorkenntnisse im Orientalischen Tanz und wollen unbedingt mehr tanzen? Der Arbeitskreis „Orientalischer Tanz“ freut sich über neue Tänzerinnen. Zusammen mit den anderen Frauen erarbeiten Sie sich neue Tänze und studieren diese ein.

**Beginn:** Mo., 10.02.20, 09:30-11:00 Uhr

**16 Vormittage (32 UE)**

**Ort:** vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

**Kosten:** 64,00 €

**Belegung:** 8-16

## Neuer Veranstaltungsort

**vhs FN K55**  
**Max-Grünbeck-Haus,**  
**Katharinenstr. 55**



> Lageplan Nr. 2  
Neuer Veranstaltungsort  
vhs Friedrichshafen im Max-Grünbeck-  
Haus, Katharinenstr. 55,  
bei Stadtarchiv und Bodenseebibliothek.

### HA4750 **Line Dance** **die beliebte Art in der Gruppe zu tanzen.** **Für Leute mit Kenntnissen aus dem Anfängerkurs.**

Elvira Budzwait

Diese Tanzart erfreut sich großer Beliebtheit. Sie benötigen keinen festen Tanzpartner und diese Tanzart fördert eine starke Gruppendynamik. Jedes Lied hat seine eigene Choreografie, alle Tänzer tanzen auf einer Linie nebeneinander und mehreren Reihen hintereinander dieselben Tanzschritte. Die Line Dance Anfänge sind eng mit Country Musik verbunden. Doch gibt es auch Choreografien zu Mambo, Rumba oder Cha Cha Cha, ja sogar zu Tango und zu Walzer-Musik. Sie lernen in diesem Kurs ca. sechs verschiedene Tänze, die jeweils gründlich eingeübt und wiederholt werden. Außerdem werden die bereits früher gelernten Tänze wiederholt. Bitte für die Pause etwas zu trinken mitbringen.

**Beginn: Mo., 09.03.20, 13:45-14:45 Uhr**  
**10 Nachmittage (13,33 UE)**  
**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**  
**Kosten: 60,00 €**  
**Belegung: 8-16**

### HA4751 **Line Dance,** **die beliebte Art in der Gruppe zu tanzen** **für Leute, die bereits Line Dance Kenntnisse haben.**

Elvira Budzwait

Inhalte siehe HA4750.  
Sie lernen in diesem Kurs ca. sechs verschiedene Tänze, die jeweils gründlich eingeübt und wiederholt werden. Außerdem werden die bereits früher gelernten Tänze wieder-

holt. Bitte für die Pause etwas zu trinken mitbringen.

**Beginn: Mo., 09.03.20, 14:45-16:00 Uhr**  
**10 Nachmittage (16,67 UE)**  
**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**  
**Kosten: 75,00 €**  
**Belegung: 8-16**

## Moderner Tanz

### HA4759 **Modern Dance / Chart Dance**

Thomas Lahmar

Sie haben Spaß und Freude am Tanzen und Interesse an abwechslungsreichen Choreographien? Dann sind Sie bei Chart Dance genau richtig. Hier werden Bühnenchoreographien nachgetanzt, die von internationalen Top Acts wie beispielsweise Madonna, Britney Spears und Justin Timberlake inspiriert sind.

Nach einem Freestyle-Aufwärmprogramm und einer leichten Einstiegschoreographie lernen die Teilnehmer am zweiten Tag ein Tanz - Medley aus verschiedenen Musikstilen. Die Musik zu den Choreographien kommt direkt aus den Tanz-Charts und animiert durch ihre schnellen Rhythmen. Lassen Sie sich auch an diesem Wochenende mit neuen Choreographien zu neuer Musik in die Welt des Tanzes entführen.

Die Gruppe wird geleitet von Thomas Lahmar, der über jahrelange Erfahrung als Modern Dance Trainer verfügt und auch selbst in einer Show Dance Gruppe tanzt. Hier ist nicht der perfekte Stil wichtig, sondern der Spaß und die Freude an Tanz und Bewegung. Die Tänze sind für alle Altersklassen geeignet.

**Beginn: Fr., 15.05.20, 18:00-21:30 Uhr**  
**Sa., 16.05.20, 10:00-16:30 Uhr**  
**2 Termine (12 UE), Wochenendseminar**  
**Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)**  
**Kosten: 54,00 €**  
**Belegung: 8-14**

## Ballett

### HA4780 **Feengruppe Teil 2** **ab 4 Jahre - Vorstufe**

Anna-Maria Egger, Kursleiterin für  
Kinderballett, staatl. anerkannte Erzieherin

Kinder werden sehr spielerisch zum klassischen Ballett hingeführt. Es werden Gehör, Konzentration, Körperbewusstsein und Selbstvertrauen gefördert und Grundbewegungsarten und Benimmregeln entdeckt. Die Entwicklung der Grob- und Feinmotorik wird gefördert und Talente erschlossen. Kleiderordnung! Bestellkarte erhältlich bei der Ballettlehrerin. Bitte beachten Sie den Infokasten „Ballettschule“.

**Beginn: Di., 04.02.20, 15:30-16:15 Uhr**  
**pro Semester (18 UE)**  
**Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)**  
**Gebühren: 85,00 €**  
**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**  
**Belegung: 8-15**

### HA4781 **Wölkchengruppe Teil 2** **ab 5 Jahre**

**oder Absolventen der Feengruppe**  
Anna-Maria Egger, Kursleiterin für  
Kinderballett, staatl. anerkannte Erzieherin

In dieser Gruppe lernen die Kinder immer noch spielerisch die weiterführenden Grundlagen des klassischen Tanzes. Grundtechniken werden intensiviert. Es werden Selbst-Reflexion sowie die Beweglichkeit verbessert.

Diese Gruppe darf erstmals auf die Bühne und kleinere Tänze bei Aufführungen machen.

Kleiderordnung! Bestellkarte erhältlich bei der Ballettlehrerin. Bitte beachten Sie den Infokasten „Ballettschule“.

**Beginn: Di., 04.02.20, 16:15-17:00 Uhr**  
**pro Semester (18 UE)**  
**Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)**  
**Gebühren: 85,00 €**  
**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**  
**Belegung: 8-15**

### HA4782 **Lavendelgruppe Teil 2** **ab 6 Jahre** **oder Absolventen der Wölkchengruppe**

Hanna Schlauf, ehem. Bühnentänzerin,  
Tanzlehrerin (A.ISTD)

Die Gruppe gewöhnt sich langsam an die Ballettstange und der Unterricht wird intensiviert. Regelmäßige Auftritte und die Fähigkeit sich zu präsentieren, gehören ebenfalls dazu.

Kleiderordnung! Bestellkarte erhältlich bei der Ballettlehrerin. Bitte beachten Sie den Infokasten „Ballettschule“.

**Beginn: Do., 13.02.20, 14:45-15:30 Uhr**  
**pro Semester (16 UE)**  
**Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)**  
**Gebühren: 85,00 €**  
**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**  
**Belegung: 8-12**



© Adpic





## Ballettschule

Beim Ballett werden Haltung, Körperbewusstsein, Dehnfähigkeit, Gehör, Musikalität und Selbstvertrauen gefördert. Jüngere Kinder üben auf spielerische Art. In den höheren Stufen findet intensiver Unterricht sowie Spitzentraining statt. Trainiert wird in Anlehnung an die weltweit führenden Lehrsysteme RAD, ISTD und Vaganova.

- Bei unserem Ballettunterricht handelt es sich um Kurse, die aufeinander aufbauen. Eine Stufe startet nach den Sommerferien und dauert ein Schuljahr. Ein Schuljahr ist in 2 Halbjahre eingeteilt (2 Semester). Es ist daher zu empfehlen, beide Semester zu belegen, um eine Stufe abzuschließen. Einstieg in eine Gruppe bzw. Probestraining ist nur jeweils zu Semesterbeginn bis zum 3. Unterrichtstermin möglich.
- Bei regelmäßiger Teilnahme und Komplettierung einer Stufe (i.d.R. 2 Semester) kann auf Wunsch eine Teilnahmebestätigung ausgestellt werden.
- Die Anmeldung der Kinder und Jugendlichen entspricht einer Daueranmeldung. Sie kann mit einer Frist von 4 Wochen vor Semesterende schriftlich gekündigt werden.
- Der Unterricht findet ohne Zuschauer / Eltern statt, bitte richten Sie sich oder Ihr Kind darauf ein.
- Zuschauen ist nur beim **offenen Training** erlaubt (letzter Trainingstermin vor den Osterferien).
- Das Tragen von entsprechender Ballettkleidung und Frisur ist in jeder Gruppe Pflicht.

## Klassenaufbau

### Kinder\*

<b>4+ Feen</b> Vorstufe (VO)
<b>5+ Wölkchen</b> Grundstufe 1 (G1)
<b>6+ Lavendel</b> Grundstufe 2 (G2)
<b>7+ Beeren</b> Grundstufe 3 (G3)
<b>8+ Bronze</b> Mittelstufe 1 (M1)
<b>9+ Silber</b> Mittelstufe 2 (M2)
<b>10+ Gold</b> Mittelstufe 3 (M3)
<b>11+ Saphir</b> Oberstufe 1 (O1)
<b>12+ Rubin</b> Oberstufe 2 (O2)
<b>13+ Diamant</b> Oberstufe 3 (O3)

Ballettkleidung mit Dresscode!  
Bestellung bei der Ballettlehrerin

\* Akademisch aufbauender Lehrplan

### Jugendliche und Erwachsene

<b>12+ Spitze O/I</b> weniger als 1 Jahr Vorerfahrung (SA)
<b>13+ Spitze I/II</b> mind. 1 Jahr Vorerfahrung (SM)
<b>14+ Spitze II/III &amp; Repertoire</b> mind. 2 Jahre Vorerfahrung (SF)
<b>12+ Jugendliche &amp; Erwachsene O/I</b> Anfänger ohne Vorkenntnisse weniger als 1 Jahr (JEA)
<b>12+ Jugendliche &amp; Erwachsene I/II</b> wenig Vorkenntnisse, mind. 1 Jahr (JEM)
<b>12+ Jugendliche &amp; Erwachsene II/III</b> gute Vorkenntnisse, mind. 2 Jahre (JEF)

Ballettkleidung nach Wahl

HA4783

### Beerengruppe Teil 2 ab 7 Jahre oder Absolventen der Lavendelgruppe

Hanna Schlau, ehem. Bühnentänzerin,  
Tanzlehrerin (A.ISTD)

Es wird an der Stange und im Raum trainiert und die Arbeit mit dem Raum sowie Bein-Arm-Kopf-Koordination intensiviert sowie das Vokabular gefestigt.

Kleiderordnung! Bestellkarte erhältlich bei der Ballettlehrerin. Bitte beachten Sie den Infokasten „Ballettschule“.

**Beginn: Do., 13.02.20, 15:30-16:15 Uhr  
pro Semester (16 UE)**

**Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)**

**Gebühren: 85,00 €**

**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**

**Belegung: 8-15**

Falls noch keine Grundkenntnisse vorhanden sind, bitte Rücksprache mit der Ballettlehrkraft halten. Bitte beachten Sie den Infokasten „Ballettschule“.

**Beginn: Do., 13.02.20, 16:15-17:15 Uhr  
pro Semester (21,33 UE)**

**Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)**

**Kosten: 117,50 €**

**Belegung: 8-15**

HA4784

### Silbergruppe Teil 2 ab 9 Jahre oder Absolventen der Bronze Gruppe

Hanna Schlau, ehem. Bühnentänzerin,  
Tanzlehrerin (A.ISTD)

Für die Teilnahme in dieser Gruppe sind Grundkenntnisse erforderlich, da komplexere Bewegungsabläufe an der Stange und im Raum gemacht werden. Ebenso wird vermehrt an der Beweglichkeit gearbeitet um die steigenden technischen Anforderungen meistern zu können.

HA4785

### Jugendliche und Erwachsene O/I Teil 2 ab 12 Jahre

weniger als 1 Jahr Vorerfahrung

Anna-Maria Egger, Kursleiterin für  
Kinderballett, staatl. anerkannte Er-  
zieherin

Wir lernen Grundhaltung, Basisübungen an der Ballettstange und im Raum. Dabei üben wir zu klassischer Musik. Ballett kann man in jedem Alter lernen. Das Training ist körperfreundlich und es wird individuell auf die Teilnehmenden eingegangen. Es geht nicht darum, Balletttänzer/In zu werden sondern sich fit zu halten, beweglich zu bleiben und vom Alltag abzuschalten. Ballett ist ein optimales Figur- und Trainingsprogramm. Es verbessert Haltung und Beweglichkeit und sorgt so für mehr Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: etwas zu trinken, Ballettkleidung und Frisur (wenn Sie noch keine Ausstattung haben, engere Sportkleidung,

dicke Socken, Haare zusammen machen)  
Bitte beachten Sie den Infokasten „Ballettschule“.

**Beginn: Di., 04.02.20, 17:15-18:15 Uhr  
pro Semester (24 UE)**

**Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)**

**Kosten: 117,50 €**

**Belegung: 8-15**

HA4786

### Jugendliche und Erwachsene I/II Teil 2 ab 12 Jahre

mind. 1 Jahr Vorerfahrung

Hanna Schlau, ehem. Bühnentänzerin,  
Tanzlehrerin (A.ISTD)

Es werden komplexere Bewegungsabläufe an der Stange und im Raum gemacht. Ebenso wird vermehrt an Beweglichkeit und Kraft gearbeitet um die steigenden technischen Anforderungen meistern zu können. Bitte beachten Sie den Infokasten „Ballettschule“.

**Beginn: Do., 13.02.20, 17:15-18:45 Uhr  
pro Semester (36 UE)**

**Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)**

**Kosten: 162,50 €**

**Belegung: 8-15**

HA4788

**Ballett Spitze I/II Teil 2  
ab 12 Jahre  
mindestens 1 Jahr Vorerfahrung  
erforderlich!**

Hanna Schlau, ehem. Bühnentänzerin,  
Tanzlehrerin (A.ISTD)

Voraussetzung:

- Mindestalter 12 Jahre. In Ausnahmefällen frühestens ab 10 Jahren (nach Rücksprache)
- körperliche und technische Eignung (Empfehlung Ballettlehrer/In)
- passende Spitzenschuhe müssen VOR Kursbeginn angeschafft werden. (Kosten incl. Zubehör ca. 80 €).
- Spitzenschuhe müssen von einer Fachkraft angepasst werden!
- bei Tanzshop Body & Style einen Anpassetermin vereinbaren
- Bitte beachten Sie den Infokasten „Ballettschule“.

**Beginn: Do., 13.02.20, 18:45-19:30 Uhr**

**pro Semester (16 UE)**

**Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)**

**Kosten: 117,50 €**

**Belegung: 8-15**

HA4790

**Jugendliche und Erwachsene I/II  
Teil 2  
ab 12 Jahre  
mind. 1 Jahr Vorerfahrung**

Anna-Maria Egger, Kursleiterin für  
Kinderballett, staatl. anerkannte Erzieherin

Es werden komplexere Bewegungsabläufe an der Stange und im Raum gemacht. Ebenso wird vermehrt an Beweglichkeit und Kraft gearbeitet um die steigenden technischen Anforderungen meistern zu können. Bitte beachten Sie den Infokasten „Ballettschule“.

**Beginn: Di., 04.02.20, 18:15-19:15 Uhr**

**pro Semester (24 UE)**

**Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)**

**Kosten: 117,50 €**

**Belegung: 8-15**

HA4791

**Bühnentraining in den Osterferien  
Gruppen-Choreographie  
Jugendliche und Erwachsene ab  
14 Jahre  
in den Osterferien**

Hanna Schlau, ehem. Bühnentänzerin,  
Tanzlehrerin (A.ISTD)

Nach einem kurzen WarmUp studieren wir eine klassische Variation aus dem Repertoire ein. Spitzenschuhe optional (nur für Fortgeschrittene)

Bitte mitbringen: Ballettkleidung und -Frisur, Wärmekleidung, etwas zu trinken

**Beginn: Mo., 06.04.20, 15:30-17:00 Uhr**

**4 Nachmittage (8 UE), Ferienkurs**

**Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)**

**Kosten: 47,20 €**

**Belegung: 8-15**

HA4792

**Bühnentraining in den Osterferien  
Solo-Choreographie  
Jugendliche und Erwachsene ab  
14 Jahre  
in den Osterferien**

Hanna Schlau, ehem. Bühnentänzerin,  
Tanzlehrerin (A.ISTD)

Nach einem kurzen WarmUp studieren wir eine klassische Variation aus dem Repertoire ein. Spitzenschuhe optional (nur für Fortgeschrittene)

Bitte mitbringen: Ballettkleidung und -Frisur, Wärmekleidung, etwas zu trinken

**Beginn: Mo., 06.04.20, 17:15-18:45 Uhr**

**4 Nachmittage (8 UE), Ferienkurs**

**Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)**

**Kosten: 47,20 €**

**Belegung: 8-15**

**Weinseminare**



HA4801

**Wein-Basics für Frauen**

Britta Mangold, Dozentin für Wein-  
und Genusskultur

Ein Seminar „von Frau zu Frau“, das sich speziell an Frauen richtet, die gerne mehr über Wein erfahren möchten. Wenn Sie sich Grundkenntnisse rund um das Thema Wein aneignen wollen, um in Zukunft souverän als Gastgeberin, im Restaurant oder in der Weinhandlung den passenden Wein aussuchen zu können, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Ein Abend für alle Genießerinnen und Weinliebhaberinnen oder solche, die es werden wollen. Selbstverständlich probieren wir verschiedene Weine, um gemeinsam den optimalen Weingenuss zu erleben. Außerdem werden wir uns mit Themen wie z.B. den deutschen Anbaugebieten, Weinarten und Rebsorten, der Wein- und Schaumweinherstellung, Weinsensorik (das „richtige“ Schmecken), Etikett, Trinktemperatur, Gläserwahl sowie Wein und Speisen beschäftigen.

Die Probenkosten sind bereits im Seminarpreis enthalten.

**Beginn: Fr., 20.03.20, 18:00-21:30 Uhr**

**1 Abend (4,67 UE)**

**Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)**

**Kosten: 52,10 €**

**Belegung: 8-12**

**Wine in Moderation**



© Adpic

HA4802

**Weinseminar: Syrah & Co –  
die Rhône runter und rüber**

Stefan Schwytz, Rechtsanwalt und Wein-  
blogger

Das Rhônetal ist eines der ältesten Weinbaugebiete Frankreichs, hat jedoch in den letzten Jahrzehnten nie den Ruhm von Bourgogne und Bordelais erreicht. Dabei bieten Syrah & Co faszinierende Erlebnisse mit Weinen, die mit den Nachbarn aus dem Norden und dem Westen nicht viel zu tun haben.

Da sind die eleganten und tiefwürzigen Weine aus der Syrah, welche die sogenannte „Nördliche Rhône“ dominiert; Bereiche wie Côte Rotie, Crozes Hermitage, Cornas und Hermitage sind hier zu nennen.

Je weiter der Weg in den heißen Süden führt, werden Rebsorten wie Grenache, Cinsault und Mouvedre für die roten Cuvées immer wichtiger. Nicht zu vergessen sind die weißen Rebsorten wie Viognier, Roussanne und Marsanne. Auf der Basis dieser Rebsorten entsteht ein sehr breites Portfolio an einladenden Weinen für jeden Geldbeutel - ob dies nun ein ehrlicher Côtes du Rhône für den Alltag oder ein exquisiter Châteauneuf du Pape für besondere Anlässe ist. Die Probenkosten sind im Seminarpreis enthalten.

**Beginn: Do., 12.03.20, 18:30-21:30 Uhr**

**1 Abend (4 UE)**

**Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)**

**Kosten: 85,20 €**

**Belegung: 8-12**

HA4803

**Wachau und Steiermark - Öster-  
reichs Weißweinparadiese**

Bernd Schwarz, Sommelier AT

Dass Österreichs Weine seit Jahren zur Weltspitze gehören, wissen Sie bestimmt. Besonders renommiert sind die Weißen aus der Wachau und der Steiermark. Auch wenn die Leitrebsorten unterschiedlich sind, lohnt es sich den Fokus an einem Abend auf beide Gebiete zu richten, Terroir und Tradition zu vergleichen. Auch lassen sich gut Rebsorten gegenüberstellen, die sowohl an der Donau als auch in der „österreichischen Toskana“ zu Hause sind, wie z.B. Gelber Muskateller. Im Vordergrund der Verkostung stehen aber Grüner Veltliner und Riesling einerseits, Sauvignon blanc und Morillon andererseits. Diese Weine erleben Sie in verschiedenen Qualitätsstufen und Reifegraden. Dabei werden Sie von einem sehr erfahrenen Dozenten begleitet, der Dank seiner Bekanntschaft mit vielen Winzern interessantes Hintergrundwissen vermitteln kann, und der Wein als Kulturgut interpretiert. Die Probenkosten sind im Seminarpreis enthalten.

**Beginn: Di., 21.04.20, 18:30-21:30 Uhr**

**1 Abend (4 UE)**

**Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)**

**Kosten: 66,20 €**

**Belegung: 8-12**

HA4804

### Weinseminar Nordostitalien: Zwischen Etsch und Adria

Niko Nimmerrichter, WSET-Dipl., Weinakademiker

Geprägt durch die Einflüsse von Alpen und Mittelmeer sind die sehr innovativen Weinbauregionen Südtirol, Trentin, Venetien und Friaul im Norden bzw. Nordosten Italiens zu finden. Längst sind die Zeiten vorbei, in denen Massenweine wie Soave, Valpolicella und Kalterer See nicht gerade für höchsten Genuss sorgten. Selbst die Genossenschaften zählen in Südtirol zur Weinbaulite, das Veneto versorgt Weinfreunde mit edlem Amarone und das Friaul gehört mit Südtirol zu den absolut führenden Weißweinerzeugern Italiens. Einflüsse habsburgischer Tradition machen sich auch heute noch bemerkbar, und die aus autochtonen und internationalen Sorten bestehende Vielfalt ist faszinierend.

Ob tiefdunkler Lagrein, mineralischer Soave Riserva, knackiger Sauvignon blanc oder edelsüßer Piccolit - Streifzüge durch die Nordostecke Italiens werden Sie sicher lohnend finden.

Die Probenkosten sind im Seminarpreis enthalten.

**Beginn: Mi., 06.05.20, 18:30-21:30 Uhr**  
**1 Abend (4 UE)**

**Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)**

**Kosten: 77,20 €**

**Belegung: 8-12**



#### Bei uns findet jeder Kurs statt – wenn Sie es wollen!

Jeder Kurs kann gegen Aufpreis als individuelles Seminar für Sie persönlich durchgeführt werden. Dies gilt auch für Firmen.

Ihr Vorteil: Flexible Gestaltung der Termine und Inhalte sowie persönliche Betreuung durch Ihren Trainer.

Sprechen Sie uns an – gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot!

### EUREGIO-Seminar VHS vor Ort

HA4805

### Besuch vineum bodensee in Meersburg

Dieses EUREGIO-Seminar der vhsn Bodenseekreis und Friedrichshafen führt in ein einzigartiges Weinmuseum ganz vor der Haustür. In einem historischen Baudenkmal in der malerischen Altstadt Meersburgs untergebracht, stellt sich das Vineum als „modernes Erlebnishaus für Wein“ dar. Mittels der fachkundigen und kurzweiligen Führung erfahren Sie Wesentliches zu Terroir und Geschichte der Weinbauregion Boden-

see. Die Weine der Region können Sie nicht nur erschnuppern, sondern auch noch mit fünf Kostproben kennenlernen. Zu sehen gibt es nicht nur faszinierendes Zubehör aus alter und heutiger Zeit, sondern auch eine der ältesten funktionsfähigen Weinpressen Europas. Ergänzt werden die Eindrücke durch vielfältige weintechnische und soziokulturelle Hintergrundinformationen.

Im Preis inkludiert sind Eintritt, Führung und Verkostung sowie fachkundige vhs-Begleitung. Die schriftliche Anmeldung erfolgt zentral bei der vhs Friedrichshafen (www.vhs-fn.de). Anmeldeschluss ist der 09.03.2020 - danach ist ein Rücktritt nur bei 100 % Stornokosten möglich.

Treffpunkt: Eingang zum vineum bodensee, Vorburggasse 11, Meersburg.

**Beginn: Sa., 21.03.20, 10:30-13:00 Uhr**

**1 Termin (3,33 UE), Exkursion, Anmeldeschluss: 09.03.2020**

**Ort: Vineum Bodensee, Meersburg, Vorburggasse 11**

**Kosten: 16,70 €**

**Belegung: 15-20**

### Kochen

### vhs-Gourmet - die Premiumreihe der vhs-FN

HA4810

### “Gesund durch den Alltag“ – Vollwertige, gesunde Ernährung und Genuss

Jürgen Autenrieth, Küchenmeister, Ernährungswissenschaftler und Ernährungssportler

In diesem Ernährungs- und Kochworkshop bereiten wir gemeinsam mit frischen regionalen und ökologischen Zutaten leckere und saisonorientierte Gerichte zu. Wir thematisieren Ernährungsbasics auf wissenschaftlicher Datengrundlage und gehen der Frage nach: Was ist wirklich gesunde Ernährung? Die Themen:

- Bausteine einer vollwertigen Ernährung
- Bedeutung von Ballaststoffen in der Ernährung
- Entzündungshemmende Lebensmittel
- Verwendung von Wildkräutern und ihre Wirkung auf den Körper
- Zubereitung eines vollwertigem 4-Gänge-Menüs

**Beginn: Do., 02.04.20, 18:00-21:00 Uhr**

**Fr., 03.04.20, 18:00-21:00 Uhr**

**2 Termine (8 UE)**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 68,80 €, zzgl. Lebensmittelkosten**

**Belegung: 8-12**

**Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.**

HA4811

### Gesunde und genussvolle Ernährung für Sportler Für ambitionierte Hobbysportler, Leistungssportler und Sport- und Ernährungsinteressierte

Jürgen Autenrieth, Küchenmeister, Ernährungswissenschaftler und Ernährungssportler

Gesunde Ernährung - das klingt für Sie nach Möhren und Molke? Nach Verzicht und freudlosem Kalorienzählen? Gesundes, vollwertiges Essen kann auch ganz anders sein. Entdecken Sie bei unserem Ernährungsworkshop und Kochkurs für Sportler Genuss neu. Ihr Körper benötigt für sportliche Ausdauer und Muskelaufbau eine besondere Ernährung, die Sie optimal mit Nährstoffen versorgt. Wir zeigen Ihnen, wie diese aussehen kann.

- Bedeutung von Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten in der Sporternährung
- Regeneration im Sport
- Ernährung vor, während und nach dem Wettkampf/Training
- Welche Nährstoffe sind für Sportler besonders wichtig?
- Wie sollte Ihr Speiseplan idealerweise aussehen?
- Welche Zutaten lassen sich besonders schmackhaft kombinieren?
- Wie bereite ich die Leckereien nährstoffschonend zu?

Gemeinsam bereiten Sie ein vollwertiges, vitaminreiches Menü mit saisonalen und regionalen Zutaten zu und lernen nebenbei optimale Eiweißkombinationen, hochwertige Fettsäuren, komplexe Kohlenhydrate und die Bedeutung von Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen kennen. Gespräche über das gemeinsame Hobby und ein Glas leckeren Weins runden den Abend ab.

Übrigens: Übungsleiter mit C-Lizenz können für die Teilnahme an diesem Kurs 5 LE beim Sportkreis Bodensee anrechnen lassen.

**Beginn: Mo., 18.05.20, 18:00-21:00 Uhr**

**Di., 19.05.20, 18:00-21:00 Uhr**

**2 Termine (8 UE)**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 76,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten**

**Belegung: 8-10**

**Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.**



### Kursmaterial

Bei Kochkursen und in Kursen, bei denen Material vorbestellt/gekauft werden muss, sind die Kosten für Lebensmittel bzw. Material auch bei Nichtteilnahme zu bezahlen!



HA4812

## Vegetarischer Genuss für die Grillzeit

Manuela Heigle,  
Konditormeisterin, Köchin

Grillen im Sommer macht einfach Spaß und ist auch ganz ohne Fleisch ein Genuss! In diesem Kurs erfahren Sie, wie man sich auch vegetarisch sehr ausgewogen ernähren kann (wichtig sind hier vor allem gute Protein-, Eisen- und Vitamin B12-Quellen) und bekommen viele Anregungen für ein abwechslungsreiches Grillbuffet. Damit die Gerichte ihren Geschmack optimal entfalten können, ist vor allem die richtige Verwendung von Aromen, also verschiedener Kräuter und Gewürze, wichtig. Freuen Sie sich z.B. auf Linsenpiccata, Hirtensalat mit Avocado-creme und Sonnenkernkräckern, Pestofrischkäse, gefülltes Gemüse, Ciabatta mit getrockneten Tomaten und vieles mehr.

**Beginn: Mi., 18.03.20, 16:30-21:00 Uhr**  
**2 Termine (8 UE)**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 51,20 €, zzgl. Lebensmittelkosten**

**Belegung: 8-12**

**Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.**

HA4813

## Die süße Verführung – Desserts zaubern wie die Profis

Manuela Heigle,  
Konditormeisterin, Köchin

Das Dessert setzt einem Menü das i-Tüpfelchen auf oder kann bei einem missglückten Dinner alles zum Positiven wenden. Die richtige Kombination aus Gebäck, Frucht und Crème macht ein Dessert zu einem vollkommenen Genuss und bringt die Gäste zum genießerischen Schweigen.

Unsere Desserts in diesem Kurs:

- Mousse au chocolat mit Himbeermark und Hippengebäck
- Crème brûlée mit Fruchtsalat und Mandelgebäck
- Mangokrem Surprise (Ideal für den heißen Sommer!)
- Kirschauflauf mit Vanille Parfait

Ob abgefüllt im Glas, auf einem Teller drapiert oder in der großen Schüssel für das Buffet - lernen Sie, ihre Kreationen richtig in Szene zu setzen. Die Dozentin kann aus ihrer Zeit als Pâtissier in diversen fünf Sterne Hotels wertvolle Tipps geben, damit aus einem Nachtisch ein echtes Geschmackserlebnis wird.

**Beginn: Fr., 08.05.20, 18:00-21:00 Uhr**  
**Sa., 09.05.20, 10:00-14:30 Uhr**

**2 Termine (10 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 64,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten**

**Belegung: 8-12**

**Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.**

HA4814

## Winterschlachtfest wie auf dem Bauernhof

Kurt Schatz, Küchenmeister

Früher wurde auf jedem Hof geschlachtet und selbstverständlich wurde alles verwendet, was das Tier hergab. Für's Schlachten ist das Kochstudio nicht der richtige Ort, aber ein halbes Schwein haben wir trotzdem auf dem Tisch - mit allen Innereien und Blut. Sie können miterleben und mitmachen, wenn wir daraus so ziemlich alles herstellen, was möglich ist: Teile werden gepökelt und geräuchert. Ihren eigenen Bodensee-Schinken können Sie allerdings erst nach einem Monat abholen, wenn er abgehangen und getrocknet ist.

Selbstverständlich machen wir Schweinskopfsülze, Schwartenmaggen und Leberwurst. Wenn Sie ihre eigene Schwarzwurst probiert haben, werden Sie keine andere mehr mögen, und der gebackene Fleischkäse macht süchtig... Selbst aus den Knochen machen wir noch eine tolle Soße – und übrig bleibt wieder mal nichts als Genuss!

**Beginn: Fr., 14.02.20, 18:00-21:00 Uhr**  
**Sa., 15.02.20, 10:00-14:30 Uhr**

**2 Termine (10 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 74,00 €, zzgl. Wein- und Lebensmittelkosten**

**Belegung: 8-12**

**Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.**

HA4815

## Fisch aus See und Meer

Kurt Schatz, Küchenmeister

Fisch und Meeresfrüchte? Sie werden staunen über die leckere Vielfalt auf dem Teller. Allein Muscheln und Austern bieten viele Möglichkeiten. Und erst der Lachs: der kommt als Ganzes auf die Arbeitsplatte und wird sich im Nu in einem Blätterteigmantel im Backofen wiederfinden.

Als Klassiker steht die französische Fischsuppe auf dem Programm - weniger bekannt hingegen Bratwürstchen mit einer Füllung aus Fisch. Es werden also nicht nur die Filets verarbeitet, sondern Sie lernen auch, Abschnitte und Reste zu verarbeiten - vom edlen und teuren Fisch soll ja nichts übrig bleiben...

**Beginn: Fr., 27.03.20, 18:00-21:00 Uhr**  
**Sa., 28.03.20, 10:00-14:30 Uhr**

**2 Termine (10 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 74,00 €, zzgl. Wein- und Lebensmittelkosten**

**Belegung: 8-12**

**Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.**



HA4816

## First Steps - Kochen für Einsteiger

Kurt Schatz, Küchenmeister

Burger können richtig lecker sein, vor allem wenn sie selbst zubereitet wurden mit regionalem Fleisch, frischem Salat und hausgemachten Saucen. Dabei werden Sie erstaunt sein, wie einfach die Zubereitung ist - genau das Richtige für den Einstieg. Das gilt auch für verschiedene Pastagerichte, zu denen wir leckere Soßen kreieren und dazu Fisch, Fleisch und Gemüse verwenden. Mit den erlernten Zubereitungsarten erschließen Sie sich viele Variationsmöglichkeiten und Sie erfahren nebenbei, was „frisch, regional und nachhaltig“ in der modernen Küche bedeuten.

**Beginn: Mo., 04.05.20, 18:00-21:00 Uhr**  
**1 Termin (4 UE)**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 29,60 €, zzgl. Wein- und Lebensmittelkosten**

**Belegung: 8-12**

**Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.**

HA4817

## Cucina Mediterranea - Sommerküche aus dem Süden

Kurt Schatz, Küchenmeister

Mediterrane Küche - das klingt nach sommerlichen Genüssen auf der Terrasse, umgeben vom Duft von Kräutern und Oliven. Natürlich stehen auf dem Programm Klassiker wie Pasta, Paella oder Bouillabaise. Aber auch Fisch und Meeresfrüchte gehören ebenso dazu sowie leckere Schmorgerichte aus Wildschein und Kaninchen. Damit das sommerliche Menü auch komplett wird, werden regionale Käse ein Thema sein, bevor Desserts wie Panna cotta und Crème brulee die Lust auf „Dolce“ befriedigen. Dass mediterrane Küche auch „frisch und nachhaltig“ bedeutet, versteht sich nahezu von selbst.

**Beginn: Mi., 17.06.20, 18:00-21:00 Uhr**  
**Do., 18.06.20, 18:00-21:00 Uhr**

**2 Termine (8 UE)**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 59,20 €, zzgl. Wein- und Lebensmittelkosten**

**Belegung: 8-12**

**Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.**

## Internationale Küche

HA4820

### Macarons - klein, bunt, vielfältig

Betty Meersschaut-Sarlette

Das süße, bunte Baisergebäck aus Frankreich ist längst zum Trend geworden. Tauchen Sie ein in die Geheimnisse der fachgerechten Herstellung der bunten Masse und der phantasievollen Füllungen. So können Sie Ihre Gäste mit diesen kleinen farbenfrohen Köstlichkeiten beglücken oder sich selbst eine Freude machen.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Restebehälter, Getränk

**Beginn:** Di., 12.05.20, 18:00-21:00 Uhr

**1 Termin (4 UE)**

**Ort:** vhs FN, Kochstudio (EG)

**Kosten:** 23,20 €, zzgl. Lebensmittelkosten

**Belegung:** 8-12

**Bitte beachten:** Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

HA4821

### Fingerfood - leckere Kleinigkeiten für ihre Gäste

Betty Meersschaut-Sarlette

Köstlichkeiten in Miniformat sind in aller Munde. Hier probieren, dort naschen. Fingerfood erfreut die Sinne, fördert die Kommunikation und ist ausgesprochen in. Ob herzhaft oder süß, mit Fleisch, Fisch oder vegetarisch - mit Fingerfood lässt sich für jeden Geschmack etwas zaubern. Und das ohne großen Aufwand! Schick präsentiert, sind die leckeren Häppchen eine wahre Augenweide. Lassen Sie sich inspirieren und kreieren Sie dann zu Hause Ihre eigenen Variationen. Ihre Gäste werden sich freuen!

**Bitte mitbringen:** Schürze, Restebehälter, Getränk

**Beginn:** Mo., 15.06.20, 18:00-21:00 Uhr

**1 Termin (4 UE)**

**Ort:** vhs FN, Kochstudio (EG)

**Kosten:** 23,20 €, zzgl. Lebensmittelkosten

**Belegung:** 8-12

**Bitte beachten:** Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.



© Adpic

HA4822

### Italienische Küche I

Aurora Paragano

Entdecken Sie den wahren Geschmack Italiens und lernen Sie die originale italienische Küche kennen, wie Sie sie in keinem Restaurant finden werden. Die Dozentin, aufgewachsen in Süditalien, weht Sie ein in italienische Kochtradition und kocht mit Ihnen nach alten Familienrezepten - z.B. Frittata di Patate, Carne e Fagiolini alla pizzaia, Parmigiana di melanzane - ganz wie zu Oma's Zeiten...

**Beginn:** Mi., 29.04.20, 18:00-21:00 Uhr

**2 Termine (8 UE)**

**Ort:** vhs FN, Kochstudio (EG)

**Kosten:** 46,40 €, zzgl. Lebensmittelkosten

**Belegung:** 8-12

**Bitte beachten:** Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

HA4823

### Italienische Küche II

Aurora Paragano

In diesem Kurs lernen Sie weitere Gerichte kennen, sowohl aus der Alltagsküche als auch für festlichere Anlässe. Und selbstverständlich kommen auch leckere Antipasti nicht zu kurz, die sich bei vielen Gelegenheiten großer Beliebtheit erfreuen.

**Beginn:** Mi., 24.06.20, 18:00-21:00 Uhr

**2 Termine (8 UE)**

**Ort:** vhs FN, Kochstudio (EG)

**Kosten:** 46,40 €, zzgl. Lebensmittelkosten

**Belegung:** 8-12

**Bitte beachten:** Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

HA4824

### Türkische Küche

Hatice Özkurt, Esra Cosgun

Die türkische Küche hat eine lange Geschichte und stellt eine Weiterentwicklung der ursprünglichen nomadischen Kochtradition der Turkvölker durch Vermischung mit der indischen, persischen, arabischen sowie den Kochtraditionen der Völker des Mittelmeerraums und des Kaukasus dar.

An den beiden Kochabenden erwarten Sie Klassiker, die Sie vielleicht schon aus Ihrem letzten Türkeiurlaub kennen, wie z.B. Rote-Linsen-Suppe (Mercimek corbasi), gefüllte Teigtaschen (Börek, Pogca), gefüllte Aubergine (Karniyarik), gefüllte Weinblätter (Sarma), gefüllte Paprika (Dolma), Süßigkeiten (Tulumba) und andere leckeren Gerichte aus den unterschiedlichen Regionen der Türkei.

**Beginn:** Di., 17.03.20, 18:00-21:00 Uhr

**2 Termine (8 UE)**

**Ort:** vhs FN, Kochstudio (EG)

**Kosten:** 46,40 €, zzgl. Lebensmittelkosten

**Belegung:** 8-12

**Bitte beachten:** Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

HA4825

### Persische Küche

Shamila Bodenmiller

Diese Küche wird auch als „die französische Küche des Orients“ bezeichnet. Ein Hauptmerkmal dieser Küche ist der feine Reis, wie man ihn nirgendwo sonst auf der Welt zubereitet. Dazu werden verschiedene Arten von Khoresh, einer Mischung aus Fleisch, verschiedenen Gemüsen und Früchten, zu einer aromatischen Sauce gekocht und serviert.

**Beginn:** Mo., 30.03.20, 18:00-21:00 Uhr

**1 Abend (4 UE)**

**Ort:** vhs FN, Kochstudio (EG)

**Kosten:** 25,60 €, zzgl. Lebensmittelkosten

**Belegung:** 8-12

**Bitte beachten:** Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

HA4826

### Indische Küche I

Mahua Ghosh

Indien besitzt eine viertausend Jahre alte Kochkultur und kennt neben den Gerichten mit Fisch und Fleisch vor allem auch eine Fülle an vegetarischen Gerichten. Die Verwendung von Kräutern und Gewürzen spielt dabei eine große Rolle, da diese – entsprechend verwendet – für Bekömmlichkeit und besonderen Geschmack sorgen. Dabei ist die indische Küche nicht immer scharf, wie oft vermutet wird. Schärfe kann man variieren - und genau hierin liegt die Kunst.

Lassen Sie sich in diesem Kurs von einer Inderin die richtige Zubereitung von Vorspeisen, Hauptgerichten (vegetarisch und mit Fisch bzw. Fleisch) und leckeren Desserts zeigen. Dabei erfahren Sie auch viel über die Heilwirkung der Gewürze und lernen indische (Ess-) Kultur kennen.

**Bitte bringen Sie eine Schürze und ein paar Vorratsbehälter mit.**

**Beginn:** Mo., 22.06.20, 18:00-21:00 Uhr

**Di., 23.06.20, 18:00-21:00 Uhr**

**2 Termine (8 UE)**

**Ort:** vhs FN, Kochstudio (EG)

**Kosten:** 46,40 €, zzgl. Lebensmittelkosten

**Belegung:** 8-12

**Bitte beachten:** Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.



### Kursmaterial

Bei Kochkursen und in Kursen, bei denen Material vorbestellt/gekauft werden muss, sind die Kosten für Lebensmittel bzw. Material auch bei Nichtteilnahme zu bezahlen!

HA4827

## Indische Küche II

Mahua Ghosh

Fortsetzung des ersten Kurses mit vielen anderen Gerichten - sowohl vegetarisch (z.B. eines mit selbstgemachtem Käse) als auch geschmackvolle nichtvegetarische (Reis-) Gerichte. In beiden Kursen wird besonderen Wert auf die Zubereitung nach „originaler Hausfrauenart“ gelegt.

**Bitte bringen Sie eine Schürze und ein paar Vorratsbehälter mit.**

**Beginn: Mi., 08.07.20, 18:00-21:00 Uhr**

**Do., 09.07.20, 18:00-21:00 Uhr**

**2 Termine (8 UE)**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 46,40 €, zzgl. Lebensmittelkosten**

**Belegung: 8-12**

**Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.**

HA4828

## Ayurvedische Küche aus Sri Lanka

Lalani Wallagodage, Hotelfachfrau

Sri Lanka, die Perle des Indischen Ozeans, ist nicht nur bekannt durch Palmen, Sonne, weiße Sandstrände und seinen sehr guten Tee. Es ist auch Heimat einer sehr traditionellen Küche, in die ayurvedische Grundsätzen mit einfließen. Essen ist Medizin, sagt die alte ayurvedische Lehre und dieser Grundsatz wird bis heute auf Sri Lanka praktiziert. In diesem Kurs werden sie in die Geheimnisse der klassischen srilankischen Kochkunst eingeführt und Sie erhalten eine Einführung über Ayurveda. An jedem Kursabend wird ein vollständiges Menü zubereitet, bestehend aus Kräutersuppen, unterschiedlichen Reissorten und einer Variation der wichtigsten ayurvedischen Gemüsesorten. Zudem lernen Sie die traditionelle Herstellung von Curry, wobei die eigene Gewürzmischung sofort während des Kurses ausprobiert werden kann. Die Dozentin ist in Sri Lanka geboren und mit der ursprünglichen ayurvedischen Lehre aufgewachsen. Freuen sie sich auf einen exotischen Kochkurs, der ihnen die Tür zur ayurvedische Lehre öffnet und ihnen das schöne Sri Lanka näher bringt.

In diesem Kochkurs werden ausschließlich vegane bzw. vegetarische Gerichte zubereitet, die in Sri Lanka ihre Heimat haben. Freuen sie sich auf einen exotischen Kochkurs und gesunde, schmackhafte Gerichte.

**Bitte bringen Sie eine Schürze und ein paar Vorratsbehälter mit.**

**Beginn: Do., 07.05.20, 18:00-21:00 Uhr**

**2 Termine (8 UE)**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 49,40 €, inkl. Skript, zzgl. Lebensmittelkosten**

**Belegung: 8-12**

**Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.**

HA4829

## Ayurvedisch - vegane Küche mal anders

Lalani Wallagodage, Hotelfachfrau

In diesem Kochkurs werden ausschließlich vegane Gerichte nach ayurvedischen Grundsätzen zubereitet. Zudem erhalten Sie eine Einführung in die alte ayurvedische Lehre, die in Sri Lanka ihre Heimat hat. Die Dozentin ist in Sri Lanka geboren und aufgewachsen und wir sie mitnehmen auf eine kulinarische Reise mit exotischen Gerichten. Freuen sie sich auf einen Kochkurs der besonderen Art, der ihnen sowohl die srilankische Küche als auch die authentische ayurvedische Lehre näher bringen wird.

**Bitte bringen Sie eine Schürze und ein paar Vorratsbehälter mit.**

**Beginn: Do., 06.02.20, 18:00-21:00 Uhr**

**2 Termine (8 UE)**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 49,40 €, inkl. Skript, zzgl. Lebensmittelkosten**

**Belegung: 8-12**

**Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.**

HA4830

## Bangkok - Peking - Tokio Eine kulinarische Visite in drei faszinierenden Städten

Xiaohong Li-Keppeler

Sie lieben asiatische Gerichte und möchten gerne authentische asiatische Gerichte kennenlernen? Dann lassen Sie sich in diesem Kurs von einer Chinesin Spezialitäten aus drei süd- und ostasiatischen Ländern zeigen. Ähnlich sind allen Küchen die Grundzutaten - viel frisches Obst und Gemüse, reichlich Fisch, hochwertiges Fleisch, ballaststoffreiche Soja-Produkte und natürlich Reis. Unterschiedlich sind Zubereitungen und die Verwendung vom Gewürzen - und genau diese geben den Gerichten die unverwechselbaren, wunderbar exotischen Aromen. Oft sind die Gerichte sehr schnell zubereitet und Suppen, Salate, Hauptgerichte und Desserts bieten eine unvergleichliche Auswahl für gesunde und schmackhafte Alltagsgerichte.

**Beginn: Mi., 22.04.20, 17:45-21:30 Uhr**

**1 Abend (5 UE)**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 44,00 €, inklusive 15,00 € für Lebensmittel und Getränke**

**Belegung: 8-12**

**Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.**

HA4831

## Thailändische Küche

Amponn Hackenberg

Dieser Kurs dient einer ersten Begegnung mit der thailändischen Küche, die ganz entfernt an die chinesische Küche erinnert, im allgemeinen aber erheblich „pikanter“ ist. Durch kurze, schonende Garverfahren und die Verwendung frischer Zutaten kommt diese Küche auch den Vorstellungen von zeitgemäßer Ernährung entgegen. Im Kurs lernen die Teilnehmer nicht nur verschiedene typische Gerichte kennen, sondern auch den landeskundlichen Hintergrund.

**Beginn: Do., 05.03.20, 18:00-21:00 Uhr**

**4 Abende (16 UE)**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 92,80 €, zzgl. Lebensmittelkosten**

**Belegung: 8-12**

**Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.**

HA4832

## Geheimnisse der Thai-Küche

Bernhard Rosa

Thailändisch zu kochen, ist keine Kunst. Es ist Leidenschaft!

Nach einer kleinen Warenkunde mit vielen Insider Tipps und kurzer Einweisung folgt die Zubereitung mehrerer Gerichte mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad. In entspannter Atmosphäre werden wir anschließend die Gerichte gemeinsam genießen. Übrig gebliebene Speisen dürfen eingepackt werden. Alle Teilnehmer erhalten eine Rezeptmappe zum Mitnehmen. Der Dozent hat die Geheimnisse der Thai-Küche auf seinen vielen Reisen vor Ort entdeckt und ist Autor eines Thai-Kochbuchs. Der Kurs ist ein Muss für jeden Liebhaber traditioneller thailändischer Küche!

Hinweis: Stornierung nur bis 10 Tage vor Kurs möglich, da die Lebensmittel vorbestellt werden müssen.

**Bitte mitbringen:** Schürze und Vorrats- bzw. Transportbehälter

**Beginn: Sa., 21.03.20, 09:00-16:00 Uhr**

**1 Termin (9,33 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 73,10 €, inkl. Skript, incl. Lebensmittelkosten**

**Belegung: 8-12**

**Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist. Abweichende Stornofristen sind direkt beim Kurs angegeben.**



### Kursmaterial

Bei Kochkursen und in Kursen, bei denen Material vorbestellt/gekauft werden muss, sind die Kosten für Lebensmittel bzw. Material auch bei Nichtteilnahme zu bezahlen!



HA4833

## Thailändische Suppen

Bernhard Rosa

In Zeiten von Fertigsuppen und Instant Suppenpulver scheint das Wissen, wie man eine richtige Suppenbrühe herstellt, verloren gegangen zu sein. Ohne Verwendung von Geschmacksverstärkern erlernen Sie die Herstellung unterschiedlicher Brühen und Fonds. Diese bilden dann die Grundlagen für die Zubereitung verschiedener Suppen. Nicht nur die bekannte Suppe „Tom Yam“, sondern auch unbekanntere Suppen „Guai Diao Gai“ (Glasnudelsuppe mit Huhn), Wonton Suppe (Wontons und Füllungen werden selber gemacht), Ingwersuppe, Mama Tom oder Bami Luang Moo Deng werden gemeinsam zubereitet. Selbstverständlich darf aber auch die Königin der Thai-Suppen „Tom Kha Gai“ nicht fehlen. Ein Kochkurs der perfekt in die kalte Jahreszeit passt.

Hinweis: Stornierung nur bis 10 Tage vor Kurs möglich, da die Lebensmittel vorbestellt werden müssen.

**Bitte mitbringen:** Schürze und Behälter für den Transport der restlichen Speisen.

**Beginn:** Sa., 07.03.20, 09:00-16:00 Uhr

**1 Termin (9,33 UE), Wochenendseminar**

**Ort:** vhs FN, Kochstudio (EG)

**Kosten:** 73,10 €, inkl. Skript, incl. 15,00 €

**Lebensmittelkosten**

**Belegung:** 8-12

**Bitte beachten:** Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist. Abweichende Stornofristen sind direkt beim Kurs angegeben.

HA4834

## Afrikanische Küche – „Mama Afrika“

Sara Mateus, Köchin

Afrikanische Menschen leben afrikanisch - das heißt, ein Leben mit Rhythmen und Ritualen und voller Wärme. Mit einer Küche, in der sich die bunte Farbe und der Geschmack in der Andersartigkeit des Mutterkontinents dieser Erde spiegeln. Ein- und Abtauchen in diese Welt können Sie in unserem Kochkurs



© Adpic

mit „Mama Afrika“. Genießen Sie in vollen Zügen afrikanisch-kulinarische Traditionen.  
**Bitte mitbringen:** Schürze, Restbehälter, Getränk

**Beginn:** Do., 23.04.20, 18:00-21:00 Uhr

**Fr., 24.04.20, 18:00-21:00 Uhr**

**2 Termine (8 UE)**

**Ort:** vhs FN, Kochstudio (EG)

**Kosten:** 51,20 €, zzgl. Lebensmittelkosten

**Belegung:** 8-12

**Bitte beachten:** Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

HA4835

## Kreative Küche mit „Mama Afrika“

Sara Mateus, Köchin

Ein gutes Essen ist mehr als die Summe seiner Zutaten. Es macht einfach Spaß, etwas Besonderes auf den Tisch zu bringen und anschließend zusammen mit den Gästen zu genießen. In diesem Kurs versuchen wir, ganz ohne Rezepte auszukommen und uns von den vorhandenen Zutaten und Gewürzen inspirieren zu lassen. Sie werden überrascht sein, wie einfach das sein kann und welche Experimentierfreude in Ihnen steckt.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Restbehälter, Getränk

**Beginn:** Do., 25.06.20, 18:00-21:00 Uhr

**Fr., 26.06.20, 18:00-21:00 Uhr**

**2 Termine (8 UE)**

**Ort:** vhs FN, Kochstudio (EG)

**Kosten:** 51,20 €, zzgl. Lebensmittelkosten

**Belegung:** 8-12

**Bitte beachten:** Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

HA4836

## Schokolade selbst herstellen Ein Kurs, der rundum glücklich macht...

Bernhard Rosa

Als Kakaobohnen bezeichnet man die Samen des Kakaobaumes, welche eine Vielzahl wertvoller Stoffe enthalten. Neben Antioxidantien, Magnesium und Bitterstoffen sind es auch jene Substanzen, die dafür sorgen, dass uns Schokolade glücklich macht. Vom ausgebildeten „Chocolate Instructor“ und Kochbuchautor erfahren Sie mehr über die „Speise der Götter“ und wie Sie aus überwiegend Bio und Fair gehandelten Zutaten Schokolade selber zubereiten können. Jeder Teilnehmer kann seine selbst produzierte Schokolade mit nach Hause nehmen.

**Bitte mitbringen:** Schürze und Behälter für den Transport der Schokolade

**Beginn:** Fr., 20.03.20, 18:00-21:00 Uhr

**1 Termin (4 UE), Wochenendseminar**

**Ort:** vhs FN, Kochstudio (EG)

**Kosten:** 42,20 €, inkl. Skript, und ca. 15,00 €

**für Lebensmittel und Getränke**

**Belegung:** 8-12

**Bitte beachten:** Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

HA4837

## Tofu selbst herstellen

Bernhard Rosa

Wussten Sie schon, dass Sie Tofu auch ganz einfach selber herstellen können? Frischer, selbst-gemachter Tofu schmeckt besonders gut und Sie haben die Gewissheit, dass Ihr Tofu aus guten Zutaten ist. Im Kurs verwenden wir dazu bayerische Bio-Sojabohnen. Jeder Teilnehmer kann nach dem Kurs sein selbst produziertes Stück Tofu mit nach Hause nehmen. Der frische Tofu bildet die Grundlage zur Zubereitung verschiedener veganer/vegetarischer Gerichte.

**Bitte mitbringen:** Schürze und Behälter für den Transport des Tofu

**Beginn:** Fr., 13.03.20, 18:00-21:00 Uhr

**1 Termin (4 UE), Wochenendseminar**

**Ort:** vhs FN, Kochstudio (EG)

**Kosten:** 29,90 €, inkl. Skript, und ca. 6,00 € für Lebensmittel und Getränke

**Belegung:** 8-12

**Bitte beachten:** Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

HA4838

## Nudeln selbstgemacht

Irmgard Zeyher

Selbstgemachte Nudeln schmecken einfach fantastisch und die Herstellung ist gar nicht so schwer, wie die meisten denken. Es gilt, ein paar Kniffe zu beachten, so z.B. den Teig in der richtigen Konsistenz zu kneten. Mit der Nudelmaschine lässt sich der Teig dann zu Platten, breiten oder feinen Nudeln verarbeiten. So lassen sich wunderbare Maultaschen, Spinatnudeln und andere Pastagerichte selbst machen.

**Beginn:** Fr., 06.03.20, 18:00-21:00 Uhr

**1 Abend (4 UE), Wochenendseminar**

**Ort:** vhs FN, Kochstudio (EG)

**Kosten:** 25,60 €, zzgl. Lebensmittelkosten

**Belegung:** 8-10

**Bitte beachten:** Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

HA4839

**Frühlingsküche mit Bärlauch**

Irmgard Zeyher

Bärlauch gilt als delikates Wildgemüse. Daraus kann man z.B. ein würziges Pesto herstellen oder herzhaftes Suppen. Mit dem milden Knoblauch - Aroma des Bärlauchs lassen sich auch bestens Spätzle, Klöße und andere Gerichte verfeinern.

**Beginn: Mi., 01.04.20, 18:00-21:00 Uhr**

**1 Abend (4 UE)**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 25,60 €**

**Belegung: 8-12**

**Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.**

HA4840

**Fit mit dem Thermomix**

Waltraud Leuthold

Heute zaubern wir mit dem Thermomix viele gesunde, leckere Gerichte vom Frühstück bis zum Abendessen.

**Bitte mitbringen:** Getränk, Kugelschreiber, Klarsichthülle, Geschirrtücher, 2 kleine Flaschen, 4 Twist-Off-Gläser, Behälter für Pralinen und Gebackenes und - wer hat - einen Thermomix (ohne Varoma) mit Spatel. Immer zwei Teilnehmer arbeiten an einem Gerät.

**Beginn: Mi., 05.02.20, 17:30-20:30 Uhr**

**1 Termin (4 UE)**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 25,80 €, zzgl. Lebensmittelkosten (ca. 8,00 €)**

**Belegung: 8-12**

**Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.**

HA4841

**Grundkurs Kochen I**

Inge Eberhardt, Fachfrau für Ernährungslehre

Ein Grundlagenkurs für alle, die gar keine oder noch wenig Erfahrung in der Küche haben. Sie lernen anhand beliebiger Gerichte die verschiedenen Zubereitungsarten, erhalten Tipps vom Einkauf bis zur Menü-Zusammenstellung und erfahren, worauf es ankommt, damit es schmeckt. Ob Suppen, Gemüse- und Kartoffelgerichte, Nudeln und Fleisch oder Süßspeisen und Desserts - die Zubereitung ist einfacher, als viele denken.

**Bitte eine Schürze und Vorratsdosen für eventuelle Reste mitbringen.**

**Beginn: Mo., 10.02.20, 18:00-21:00 Uhr**

**2 Termine (8 UE)**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 51,60 €, zzgl. Lebensmittelkosten**

**Belegung: 8-10**

**Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.**

HA4842

**Grundkurs Kochen II**

Inge Eberhardt, Fachfrau für

Ernährungslehre

Fortführung des Grundkurses I mit vielen weiteren tollen Gerichten, Tipps und Anregungen.

**Bitte eine Schürze und Vorratsdosen für eventuelle Reste mitbringen.**

**Beginn: Mo., 16.03.20, 18:00-21:00 Uhr**

**2 Termine (8 UE)**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 51,60 €, zzgl. Lebensmittelkosten**

**Belegung: 8-10**

**Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.**

**Vortrag**

HA4843

**Slow Food – eine weltweite Ernährungsbewegung**

Dr. med. Elvira Kern-Nagel, Fachärztin für Strahlentherapie und für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Ernährungsauftragte Ärztin

Die inzwischen weltweit verbreitete Bewegung Slow Food wurde in den 1980er Jahren in Italien gegründet mit dem anfänglichen Ziel, regionale Koch- und Ess-Traditionen lebendig zu halten und für gute Lebensmittelproduktion, kulinarischen Genuss und für ein moderates Lebenstempo einzutreten. Es ging darum, die Menschen wieder dafür zu interessieren, woher ihr Essen kommt, wie es schmeckt, und wie sich unsere tägliche Wahl der Lebensmittel auch auf die Ernährungsgewohnheiten in anderen Teilen der Welt auswirkt. Seitdem ist Slow Food zu einer weltweiten Bewegung herangewachsen, deren mehr als 100.000 Mitglieder in 160 Ländern sich auch dafür einsetzen, dass jeder Zugang zu guten, sauberen und fair gehandelten Lebensmitteln hat.

Die Referentin ist Gründungsmitglied des Slow Food-Conviviums (= Regionalgruppe) Bodensee und wird auch über dessen Aktivitäten berichten.

**Beginn: Mo., 17.02.20, 20:00-21:30 Uhr**

**1 Termin (2 UE)**

**Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)**

**Kosten: 12,00 €**

**Belegung: 10-20**



**Kritik und Anregungen**

Mich interessieren Kurse zu folgenden Themen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meine Kritik, meine Anregungen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Name, Tel., E-Mail (nur wenn Sie informiert werden möchten):

.....

.....

.....



**Kursmaterial**

Bei Kochkursen und in Kursen, bei denen Material vorbestellt/gekauft werden muss, sind die Kosten für Lebensmittel bzw. Material auch bei Nichtteilnahme zu bezahlen!

## Angebote für Kinder und Jugendliche

### HA4850 Väter kochen mit ihren Kindern, ab 5 Jahre

#### Thema: Faschingsparty

Waltraud Leuthold

Gemeinsam kochen macht doch am meisten Spaß, darum liebe Kinder schnappt Euch euren Papa und nichts wie ab ins VHS Kochstudio. Gemeinsam zaubern wir ein tolles Faschingsbuffet und haben sehr viel Spaß dabei.

In der Kursgebühr für Vater + 1 Kind sind bereits 6,00 € für Lebensmittel enthalten. Bitte beachten: Anmeldung zu diesem Kurs ist nur per E-Mail bei Frau Ariane Siepelt möglich (siepelt@vhs-fn.de). Bitte Vorname und Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung mit angeben!

**Bitte mitbringen:** Getränk, Kugelschreiber, Klarsichthülle, Schürze, Haargummi bei langen Haaren und Behälter für Reste.

**Beginn:** Fr., 07.02.20, 16:00-19:00 Uhr

**1 Termin (4 UE), Wochenendseminar**

**Ort:** vhs FN, Kochstudio (EG)

**Kosten:** 34,00 €

**Belegung:** 5-6

### HA4851 Väter kochen mit ihren Kindern, ab 5 Jahre

#### Thema: Sommerfest

Waltraud Leuthold

In der Sommerzeit feiern wir gerne Feste und laden Freunde ein. Und alle freuen sich, wenn es ein paar leckere Sachen zum Essen gibt. In diesem Kurs probieren wir aus, was ihr dafür zubereiten könnt.

In der Kursgebühr für Vater + 1 Kind sind bereits 6,00 € für Lebensmittel enthalten. Bitte beachten: Anmeldung zu diesem Kurs ist nur per E-Mail bei Frau Ariane Siepelt möglich (siepelt@vhs-fn.de). Bitte Vorname und Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung mit angeben!

**Bitte mitbringen:** Getränk, Kugelschreiber, Klarsichthülle, Schürze, Haargummi bei langen Haaren und Behälter für Reste.

**Beginn:** Sa., 27.06.20, 10:00-13:00 Uhr

**1 Termin (4 UE), Wochenendseminar**

**Ort:** vhs FN, Kochstudio (EG)

**Kosten:** 34,00 €

**Belegung:** 5-6

### HA4852 Kochkurs für Kinder in den Osterferien (8 - 12 Jahre)

Manuela Heigle, Konditormeisterin,  
Köchin

Unser Kinderkochkurs entführt Ihre Kinder in die große Welt der gesunden Ernährung die lecker schmeckt und ihnen Lust auf's Kochen macht. Sie lernen nicht nur ausgewogene, frische und gesunde Ernährung kennen, sondern erleben auch, wie viel Spaß es machen kann, in der Küche zu schnippeln, Geschmäcker und Gerüche zu entdecken und leckere Gerichte selber zuzubereiten. Bitte eine Schürze und Vorratsbehälter für eventuelle Reste mitbringen.

**Beginn:** Di., 07.04.20, 10:00-13:00 Uhr

**Mi., 08.04.20, 10:00-13:00 Uhr**

**Do., 09.04.20, 10:00-13:00 Uhr**

**3 Termine (12 UE), Ferienkurs**

**Ort:** vhs FN, Kochstudio (EG)

**Gebühren:** 67,20 €, zzgl. Lebensmittelkosten

**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**

**Belegung:** 6-8

**Bitte beachten:** Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

### HA4853 vhs Kinderkochclub ab 9 Jahre

Manuela Heigle, Konditormeisterin,  
Köchin

Für alle kochbegeisterten Kinder, die sich regelmäßig im Kochstudio treffen möchten, bietet die vhs einen Kinderkochclub an. Hier lernt ihr von einer Küchen- und Konditormeisterin vieles, was euch rund um das Thema Kochen, Backen und Ernährung interessiert. Wir probieren nicht nur tolle Rezepte aus und lernen dabei, worauf man bei der Zubereitung achten muss, entdecken Gewürze und Gerüche, sondern erfahren auch, was man über die verschiedenen Lebensmittel und Zutaten wissen muss. Da wir uns im Abstand von einigen Wochen immer wieder treffen, könnt ihr auch eure eigenen Ideen und Wünsche mit einbringen. Wir freuen uns auf alle, die Freude am Kochen und Backen haben.

**Bitte eine Schürze und Vorratsbehälter für eventuelle Reste mitbringen.**

**Beginn:** Sa., 08.02.20, 10:00-13:00 Uhr

**Sa., 14.03.20, 10:00-13:00 Uhr**

**Sa., 25.04.20, 10:00-13:00 Uhr**

**Sa., 16.05.20, 10:00-13:00 Uhr**

**Sa., 20.06.20, 10:00-13:00 Uhr**

**Sa., 11.07.20, 10:00-13:00 Uhr**

**6 Termine (24 UE), Wochenendseminar**

**Ort:** vhs FN, Kochstudio (EG)

**Gebühren:** 134,40 €, zzgl. Lebensmittelkosten

**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**

**Belegung:** 6-8

**Bitte beachten:** Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.



© Adpic



## Gesundheit aktuell

HA5100

### Pro und Contra Impfen die Sicht eines Kinder- und Jugendarztes

Dr. med. Christof Metzler, Kinder-  
und Jugendarzt

Dr. Christof Metzler, Kinder- und Jugend-  
arzt aus Langenargen, referiert mit seiner  
30-jährigen beruflichen Erfahrung über  
Schutzimpfungen und Krankheiten. Sein Ziel  
ist es, dieses oft sehr emotional und kontro-  
vers diskutierte Thema Impfen ausgewogen  
zu beleuchten, sodass die Zuhörer sich nach  
dem Vortrag und der Diskussion ein differen-  
zierteres Bild machen können.

Dieser Vortrag ist eine Kooperationsveran-  
staltung mit der Kassenärztlichen Ver-  
einigung Baden-Württemberg (KVBaWü)  
und wird moderiert von Dr. med. Gernar  
Büngener, Facharzt für Allgemeinmedizin,  
Kreisärzteschaftsvorsitzender Friedrichsha-  
fen, Baden-Württemberg.

**Beginn: Di., 12.05.20, 19:30-21:00 Uhr**  
**1 Termin (2 UE), Vortrag (ohne Voranmel-  
dung, Abendkasse)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: 3,00 €**

**Belegung: 6-50**

## Rundum gesund für Sie und Ihn

HA5105

### Die 5 Säulen der Gesundheit

Dr. med. Elvira Kern-Nagel, Fachärztin  
für Strahlentherapie und für Allge-  
meinmedizin, Naturheilverfahren,  
Ernährungsbeauftragte Ärztin

Sie erhalten an diesem Abend Impulse zur  
Optimierung des eigenen Lebensstils und  
das aus ärztlicher Sicht. Insbesondere geht es  
um eine gesundheitsfördernde Ernährung:  
vielseitig, vollwertig, aber auch genussvoll.  
Was versteht man unter der mediterranen  
Küche? Wann machen Nahrungsergänzungen  
Sinn? Gibt es Lebensmittel gegen Krebs?  
Welche Ernährungspyramide wird empfoh-  
len? Neben der Präferenz für pflanzliche  
Kost werden pflanzenbasierte medizinische  
Konzepte bzw. Therapien vorgestellt.  
Auch der wissenschaftlich abgesicherte  
Nutzen der Bewegung im Alltag als präven-  
tive Option sowie ein sinnvolles Stressma-  
nagement und die „Ordnungstherapie“ sind  
Themen der Abendveranstaltung. Schließlich  
werden die heilsamen auf Pfr. Kneipp basie-  
renden Wasseranwendungen mit prakti-  
schen Tipps besprochen.

Im Anschluss an den Vortrag besteht Gele-  
genheit, Fragen an die Referentin zu stellen.

**Beginn: Di., 03.03.20, 20:00-21:30 Uhr**  
**1 Termin (2 UE)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: 12,00 €**

**Belegung: 10-20**

HA5106

### HEILFASTEN nach Dr. Buchinger

Dr. med. Elvira Kern-Nagel, Fachärztin  
für Strahlentherapie und für Allge-  
meinmedizin, Naturheilverfahren,  
Ernährungsbeauftragte Ärztin

DAS FASTEN, in allen Kulturen und Religio-  
nen bekannt, von der Medizin neu entdeckt  
zum Wohl für Leib und Seele, gehört zu den  
wissenschaftlich anerkannten Naturheilver-  
fahren. Neben dem präventiven Fasten für  
Gesunde gibt es das therapeutische Heil-  
fasten für Kranke. Fasten ist unter ärztlicher  
Anleitung eine wirksame Therapie bei vielen  
Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes oder  
Krankheiten, wie z.B. Rheuma, Migräne, Al-  
lergien und Bluthochdruck. Fasten führt zur  
Reinigung und Regeneration des Körpers und  
beugt chronischen Krankheiten vor. Fasten  
gibt wertvolle Impulse zur Optimierung des  
eigenen Lebensstils. Fasten ist eine heilsame  
Erfahrung für Körper und Seele. Es muss  
aber erlernt werden und erfordert stets eine  
kompetente medizinische Begleitung.  
Um Voranmeldung wird gebeten. Diese Ver-  
anstaltung ist Pflicht, wenn Sie im Anschluss  
im Frühjahr 20 an dem Kurs „Fasten für  
Gesunde ein praktischer Einführungskurs“  
teilnehmen wollen.

**Beginn: Mo., 03.02.20, 20:00-21:30 Uhr**  
**1 Termin (2 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)**

**Kosten: 12,00 €**

**Belegung: 10-20**

HA5107

### Fasten für Gesunde ein praktischer Einführungskurs

Dr. med. Elvira Kern-Nagel, Fachärztin  
für Strahlentherapie und für Allge-  
meinmedizin, Naturheilverfahren,  
Ernährungsbeauftragte Ärztin

Der Kurs will Selbsterfahrung im Fasten  
nach der Methode Dr. Buchinger vermitteln.  
Dieses Angebot ist für Gesunde gedacht.  
Voraussetzung für die Teilnahme ist die Be-  
reitschaft, sich auf einen Prozess einzulassen.  
Das Wochenseminar gestaltet sich als ge-  
führtes Fasten, sowohl medizinisch als auch  
geistig-seelisch: Gespräche, Erfahrungsa-  
ustausch, Entspannungsübungen und  
Impulsreferate begleiten die Teilnehmenden  
während ihrer Fastentage.



© Adpic

Der Vortrag am Montag, den 03.02.2020 gilt  
als Infoabend für den Einführungskurs und  
ist Teilnahmevoraussetzung.

Frau Dr. Elvira Kern-Nagel ist Fastenärztin  
und Ernährungsbeauftragte Ärztin.

**Beginn: Mo. und Do., 02.03.20, 20:00-  
21:30 Uhr**

**5 Abende (10 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)**

**Kosten: 120,00 €**

**Belegung: 6-20**

HA5110

### Ein Nachmittag für Ihre Augen

Sabine Hauke, Augenoptikerin und ganz-  
heitliche Visualtrainerin

Wir leben in einer Zeit mit hohen visuellen  
Anforderungen. Beruf und Freizeit sprechen  
einseitig das Sehen an. Dies bleibt nicht ohne  
Folgen.

Dieser Nachmittag bietet Angebote zur  
visuellen Entlastung. Mit vielen Tipps und  
gezielten, leicht anwendbaren Übungen lässt  
sich Ihr Sehvermögen vitalisieren und die Sehkraft  
spürbar stärken. Zwischen Aktivität und  
Entspannung, zur Gesunderhaltung Ihrer  
Sehfunktionen.

**Beginn: Fr., 13.03.20, 14:00-18:00 Uhr**  
**1 Termin (5,33 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)**

**Kosten: 27,20 €**

**Belegung: 8-14**

HA5111

## Fußreflexzonenmassage

Detlef Bernd Thalmann

In den Reflexzonen der Füße spiegeln sich alle Körperteile und Organe wieder. Werden diese Zonen gezielt massiert, lassen sich die entsprechenden Körperregionen positiv beeinflussen. In diesem Kurs werden neben verschiedenen Grifftechniken die Reflexzonen des Bewegungsapparates, Atmung, Herz und Kreislauf, Verdauungsorgane, harnableitenden Organe, Hormondrüsen und des Lymphsystems besprochen und die entsprechenden Massagegriffe gezeigt. Bitte bequeme Kleidung tragen und aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mitbringen.

**Beginn: Di., 03.03.20, 18:00-19:30 Uhr**

**3 Abende (1 UE)**

**Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)**

**Kosten: 38,40 €**

**Belegung: 6-12**

HA5112

## Shiatsu für den Hausgebrauch

Claudia Schmidt

Shiatsu ist eine ganzheitliche Körperarbeit, die traditionell am bekleideten Körper am Boden stattfindet und wörtlich übersetzt, Fingerdruck bedeutet. Es beruht auf achtsamem Kontakt und sanftem Lehnen entlang der Meridiane.

Der Kurs vermittelt einen Einblick in Shiatsu. Sie erlernen eine einfache Shiatsu-Behandlung zur Anwendung im Familienkreis.

Der Kurstag ist eine gute Möglichkeit, Shiatsu und seine vielfältige Wirkung auf Körper und Geist kennenzulernen.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Mitzubringen sind: 1 Handtuch, 1 Decke, 1 kleines Kissen, 1 kleines Tuch, bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, Schreibzeug.

**Beginn: Sa., 14.03.20, 13:00-16:00 Uhr**

**Sa., 28.03.20, 13:00-16:00 Uhr**

**2 Nachmittage (8 UE)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: 40,90 €**

**Belegung: 8-14**

HA5113

## Gesund durch den Alltag Leistungsstart und gutgelaunt die Herausforderungen des Alltags meistern

Kerstin Borchers, Ernährungscoach IST, B-Lizenz Reha-Sport-Trainerin

Das moderne Leben ist schnell und anspruchsvoll. Hier und da können wir ein wenig Tempo herausnehmen und eine kleine Stopp-Taste drücken. Doch im Großen und Ganzen müssen wir erkennen, dass wir uns vielen Dingen der heutigen, modernen Welt nicht mehr entziehen können. Wir sollten daher lernen, besser mit ihnen und damit auch mit uns selbst umzugehen. Körper und Geist müssen von innen her stark gemacht

werden, um den täglichen Herausforderungen besser gewachsen zu sein und um keine gesundheitlichen Schäden zu nehmen. Das bedeutet vor allem eine vitalstoffreiche, bedarfsgerechte Ernährung, ausreichend Bewegung sowie ein gutes, effektives Stress- bzw. Regenerationsmanagement ...

Dieser LebeNeo Gesundheitskurs wird Ihnen Ihren eigenen Ist-Zustand zu den Themen Ernährung, Bewegung und Stress aufzeigen. Wo sind die Schwächen, wo aber auch die individuellen Stärken? Es wird Basis Know-how zu diesen drei Bereichen vermittelt und gemeinsam werden im Kurs Strategien entwickelt, wie Sie selbst eigene Stellschrauben verändern können, um gesund, leistungsstark und gut gelaunt jeden neuen Tag anzugehen.

Besonderer Hinweis: Da im Bereich Bewegung ein kleiner Block mit praktischen Übungen geplant ist, sollten die Kursteilnehmer in bequemer Kleidung kommen, sowie ein Handtuch zum Unterlegen mitbringen. Sie erhalten eine Kursmappe mit Handout und das Buch „Werden Sie Ihr eigener Gesundheits- und Wohlfühlmanager“.

**Beginn: Sa., 07.03.20, 10:00-16:00 Uhr**

**1 Termin (1 UE)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: 98,00 €**

**Belegung: 8-15**

HA5114

## Lachyoga Entspannung und Spaß Kompakt Workshop

Monika Löhle

Möchten Sie mal wieder herzlich lachen, sich vom Lachen mitreißen lassen und mit einer positiven Ausstrahlung durchs Leben gehen? Lachyoga ist ein einzigartiges und lustiges Gesundheitstraining bei dem ein ganzer Cocktail aus Glückshormonen ausgeschüttet wird. Dabei werden Stresshormone blockiert, Schmerzen verringert, das Immunsystem gestärkt. Mit kurzen theoretischen Erklärungen wird das Konzept des indischen Arztes Dr. Madan Kataria vorgestellt und jeweils sofort in die Tat umgesetzt. Mit vielen spielerischen Übungen, Atemtechniken und Tiefenentspannung schaffen wir eine Atmosphäre, in der sich unsere Lebensfreude und Heiterkeit entfalten kann. Nehmen Sie teil am Gute Laune Training für Körper, Geist und Seele und gehen Sie beschwingt und voller frischer Energie aus diesem Workshop. Die Dozentin ist zertifizierte Lachyoga-Lehrerin (CLYT)

**Beginn: Fr., 14.02.20, 15:00-18:00 Uhr**

**1 Termin (4 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)**

**Kosten: 31,60 €**

**Belegung: 8-12**

HA5116

## Sinn und Unsinn der Hypnose Wenn nichts mehr geht

Gerhard Thiel, Psychologischer Berater (vfp) und Übungsleiter Kinderyoga

Den Begriff der Hypnose kennt so ziemlich jeder, meist von irgendwelchen dubiosen Shows aus dem Fernsehen. Aber was ist Hypnose wirklich? Und was ist sie nicht? Hypnose kann als Therapieform bei vielen alltäglichen Problemen eingesetzt werden. So z.B. bei Depressionen und Suchtkrankheiten, zur Steigerung des Selbstwertgefühls oder bei Schlafstörungen und vielen mehr. Der Einsatz der Hypnose in der Medizin und der Psychotherapie ist gesetzlich geregelt. Sie gehört zu den von den deutschen Krankenkassen anerkannten Leistungen und wird als Ergänzung zu vielen herkömmlichen Methoden eingesetzt.

Gerhard Thiel ist ausgebildeter Hypnotiseur (TMI) und wird in seinem Vortrag über die Möglichkeiten der Hypnose sprechen und aufzeigen, wo die Grenzen sind.

**Beginn: Do., 07.05.20, 19:00-21:00 Uhr**

**1 Abend (2,67 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)**

**Kosten: 3,00 €**

**Belegung: 6-10**

## Kinder- und Familiengesundheit

HA5117

### Erste Hilfe bei Herzeleid

Gerhard Thiel, Psychologischer Berater (vfp) und Übungsleiter Kinderyoga

Sieg und Niederlage gehören zum alltäglichen Leben, auch schon für kleine Kinder. Sie müssen Strategien entwickeln, um mit Enttäuschungen fertig zu werden. Wir unterhalten uns anhand von Fallbeispielen über Erste Hilfe bei Herzeleid beim Kind: Erkennen, Einordnen, Gegenmaßnahmen, sozusagen Coaching für kleine Perfektionisten. Wir diskutieren, was wir sagen dürfen und was Eltern niemals sagen sollten. Denn auch Aggression und Trauer sind Formen der Kontaktsuche.

**Beginn: Do., 23.04.20, 19:00-21:00 Uhr**

**1 Abend (1 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)**

**Kosten: 3,00 €**

**Belegung: 6-10**



**Kontaktdaten  
Mobilnummer**

### Schon gewusst?

Die vhs FN und die Kursleitenden möchten Sie bei Kursänderung oder -absagen rechtzeitig informieren können. Das geschieht am besten per SMS, E-Mail oder Mobiltelefon. Daher bitten wir bei der Anmeldung um diese Kontaktdaten.

## Life Kinetik

HA5120

### Impulsvortrag Life Kinetik durch Bewegung und Lachen zu mehr Erfolg!

Markus Wachter

Jeder Mensch nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen anders, aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus. Life Kinetik ist eine neue Trainingsform, die das Gehirn mittels nicht alltäglicher, kognitiver, koordinativer und visueller Aufgaben fördert, nach dem Prinzip: Bewegung ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird. Das Prinzip des Konzepts ist ebenso einfach wie komplex und in seiner Trainingsform einzigartig. Bereits 1 Std. pro Woche genügt, um schon nach kurzer Zeit die ersten Veränderungen zu erkennen. Life Kinetik ist von jedermann durchführbar. Kinder werden kreativer, Schüler konzentrierter, Sportler leistungsfähiger, Berufstätige stressresistenter und Senioren aufnahmefähiger und geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen.

Was steckt dahinter? Warum wirkt das Konzept so gut? Auf welchen wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert dieses Trainingskonzept?

All diese Fragen werden bei diesem Impulsvortrag beantwortet und einen ersten praktischen Einblick in das Übungsprogramm gegeben. Ich freue mich auf Sie!

Weitere Informationen unter [www.lifekinetik-wachter.de](http://www.lifekinetik-wachter.de)

Rosi Mittermaier, Deutschlands erfolgreichste Skirennläuferin aller Zeiten, sagt über Life Kinetik: „Das braucht ja wohl ein jeder!“

**Beginn: Mi., 04.03.20, 18:30-20:00 Uhr**  
**1 Abend (2 UE)**

**Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)**

**Kosten: Eintritt frei**

**Belegung: 8-19**

HA5121

### Life Kinetik für Senioren Mentale Fitness kennt kein Alter!

Markus Wachter

Dieses außergewöhnliche Bewegungsprogramm ist die Verbindung von sanfter, sportlicher Bewegung mit lebenslangem Lernen. In meinen speziell auf die Erwartungen und Anforderungen von Senioren ausgerichteten Life Kinetik Kursen stellen sich die Teilnehmer immer neuen, nicht alltäglichen kognitiven, visuellen und koordinativen Aufgaben. Wir verknüpfen die Körperbeherrschung mit zusätzlichen Anforderungen und verbessern dadurch ganz nebenbei Ihre Merk- und Gedächtnisfähigkeit, sowie Ihr Reaktions- und Wahrnehmungsvermögen. Durch diese außergewöhnlichen Übungen bringen Sie Ihr Gehirn so richtig in Schwung. Und ganz nebenbei werden Sie aufnahmefähiger und geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen.

Auch der Spaß und die Freude an der Bewegung kommt dabei nicht zu kurz. Versprochen! Weitere Informationen unter [www.lifekinetik-wachter.de](http://www.lifekinetik-wachter.de)

Rosi Mittermaier, Deutschlands erfolgreichste Skirennläuferin aller Zeiten, sagt über Life Kinetik: „Das braucht ja wohl ein jeder!“

**Beginn: Mi., 11.03.20, 15:00-16:00 Uhr**  
**8 Nachmittage (10,67 UE)**

**Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)**

**Kosten: 99,00 €**

**Belegung: 8-13**

HA5122

### Life Kinetik für Kinder durch Bewegung und Lachen zu mehr Erfolg!

Kinder von 8 bis 14 Jahren

Markus Wachter

Life Kinetik stellt das Gehirn durch ungewohnte, lustige und koordinative Bewegungsaufgaben vor neue Herausforderungen. In Kombination mit kognitiven und visuellen Aufgaben werden neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen geschaffen. So werden Kinder kreativer und selbstbewusster, Schüler konzentrierter, das Lösen von Aufgaben fällt leichter, Mütter und Väter entspannter.

Im Kinderkurs kombinieren wir Life Kinetik mit „Lerntricks“ aus der Kinesiologie. Dadurch werden mögliche Lernblockaden aufgelöst, schlummernde Potenziale geweckt und Ihr Kind hat wieder Freude am Lesen, Schreiben und Rechnen.

Unser Motto: Lern-Lust statt Schul-Frust!  
Weitere Informationen unter [www.lifekinetik-wachter.de](http://www.lifekinetik-wachter.de)

Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

**Beginn: Mi., 11.03.20, 16:30-17:30 Uhr**  
**8 Abende (10,67 UE)**

**Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)**

**Gebühren: 99,00 €**

**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**

**Belegung: 6-13**

HA5123

### Life Kinetik für Erwachsene durch Bewegung und Lachen zu mehr Erfolg!

Starterkurs

Markus Wachter

Inhalte siehe HA5120.

Rosi Mittermaier, Deutschland erfolgreichste Skirennläuferin aller Zeiten, sagt über Life Kinetik: „Das braucht ja wohl ein jeder!“  
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Trinken.

**Beginn: Mi., 11.03.20, 19:45-20:45 Uhr**  
**8 Abende (10,67 UE)**

**Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)**

**Kosten: 99,00 €**

**Belegung: 8-13**

HA5124

### Life Kinetik für Erwachsene durch Bewegung und Lachen zu mehr Erfolg! Aufbaukurs

Markus Wachter

Inhalte siehe HA5120.

Rosi Mittermaier, Deutschland erfolgreichste Skirennläuferin aller Zeiten, sagt über Life Kinetik: „Das braucht ja wohl ein jeder!“  
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Trinken.

**Beginn: Mi., 11.03.20, 18:30-19:30 Uhr**  
**8 Abende (10,67 UE)**

**Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)**

**Kosten: 99,00 €**

**Belegung: 8-13**

## Aikido

HA5161

### Aikido zum Kennenlernen

Anita Sternegger, Aikidolehrerin, 3.Dan

Dieser Kurs ist für Groß und Klein, sowie für Eltern mit ihren Kindern geeignet. Sie nähern sich spielerisch der Kampfkunst Aikido an. Aikido ist eine japanische Kampfkunst, bei der es um Angriff und Verteidigung, bzw. Führung geht. Diese wird gemeinsam mit einem Partner im Stehen und Knien geübt. Aikido schafft Verbindung zum eigenen Körper, hält fit und schenkt uns Freude am Bewegen.

Bei Interesse ist in diesen Stunden auch Raum und Platz für Fragen nach der Entstehung des Aikido, des kulturellen Hintergrundes und seinen Wurzeln.

Mitmachen kann jeder, der Spaß an Bewegung hat! Wir trainieren barfuß und es genügen Jogginghose, sowie ein langärmeliges T-Shirt.

**Beginn: Mo., 03.02.20, 18:00-19:00 Uhr**  
**2 Abende (2,67 UE)**

**Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)**

**Kosten: 12,30 €**

**Belegung: 8-12**

HA5162

### Aikido - japanische Kampfkunst Aikido-Treff in der vhs-FN

Anita Sternegger, Aikidolehrerin, 3.Dan

Aikido kann von Menschen jeder Größe und jeden Alters, genauso von Mann und Frau, sowie Anfängern und Fortgeschritten praktiziert werden. Es ist eine japanische Kampfkunst, bei der es um Angriff und Verteidigung, bzw. Führung geht. Diese wird gemeinsam mit einem Partner im Stehen und Knien geübt.

Sie werden mit Einführungsübungen beginnen, das richtige Fallen erlernen und einfache Techniken üben. So entwickeln Sie ein Gefühl für Ihren Körper, eine natürliche Körperhaltung entsteht und mit der Zeit lösen sich die Verspannungen des Alltags. Dabei



soll es vor allem Spaß machen und Freude an der Bewegung bringen! Jogginganzug und T-Shirt genügen und Sie trainieren einfach barfuß.

„Aikido ist das Prinzip, keinen Widerstand zu leisten.“ O Sensei Morihei Ueshiba  
Das Training findet immer montags und freitags von 19:30 - 21:30 statt. Sie können jederzeit zum Schnuppern kommen.

**Beginn: Fr. und Mo., 31.01.20, 19:30-21:30 Uhr**

**51 Abende (136 UE)**

**Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)**

**Kosten: Eintritt frei**

**Belegung: 8-12**

## Entspannung

## Stressprävention

HA5200

### MBSR Tagesseminar zum Schnuppern und Auffrischen Achtsamkeitstraining

Petra Radlow, Gesundheitsförderung  
M.A., Pflegepädagogin (FH), Lehrerin  
MBSR/MBCT

Das Meditationsseminar und Achtsamkeitstraining Mindfulness based stress reduction MBSR, ist geeignet Entschleunigung und Stille zu erleben und einzuüben. Diese Erfahrungen der Achtsamkeit und Gelassenheit können im beruflichen und privaten Alltag ihre stress-reduzierende Wirkung entfalten. Das Tagesseminar ist auch geeignet für ehemalige Kursteilnehmer, ihre Achtsamkeitspraxis wieder aufzufrischen. Die Mittagspause ist etwa von 12:00-13:00 Uhr. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, warme Socken sowie eine Decke.

**Beginn: Sa., 28.03.20, 09:30-16:00 Uhr**

**1 Termin (7,33 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)**

**Kosten: 65,20 €**

**Belegung: 6-11**



### Die vhsAPP ist aktiv!

iPhone- und Android-Nutzer können über die vhsAPP Details zu den Kursen der vhs FN abrufen und online Kurse buchen. Die vhsAPP kann noch mehr: Sprachkenntnisse testen und mit einem interaktiven Lernbegleiter vertiefen.

Weitere Infos dazu finden Sie unter [www.die-vhs-app.de](http://www.die-vhs-app.de)



### Kontaktdaten Mobilnummer

#### Schon gewusst?

Die vhs FN und die Kursleitenden möchten Sie bei Kursänderung oder -absagen rechtzeitig informieren können. Das geschieht am besten per SMS, E-Mail oder Mobiltelefon. Daher bitten wir bei der Anmeldung um diese Kontaktdaten.

HA5201

### MBSR Tagesseminar zum Schnuppern und Auffrischen Achtsamkeitstraining

Petra Radlow, Gesundheitsförderung  
M.A., Pflegepädagogin (FH), Lehrerin  
MBSR/MBCT

siehe Kurs HA5200

Das Tagesseminar ist auch geeignet für ehemalige Kursteilnehmer, ihre Achtsamkeitspraxis wieder aufzufrischen. Die Mittagspause ist etwa von 12:00-13:00 Uhr. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, warme Socken sowie eine Decke.

**Beginn: Sa., 20.06.20, 09:30-16:00 Uhr**

**1 Termin (7,33 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: 65,20 €**

**Belegung: 6-11**

HA5202

### MBSR 8 Wochenkurs Achtsamkeitstraining Mindfulness based stress reduction

Petra Radlow, Gesundheitsförderung  
M.A., Pflegepädagogin (FH), Lehrerin  
MBSR/MBCT

Inhalte siehe Kurs HA5200

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, warme Socken sowie eine Decke.

**Beginn: Do., 05.03.20, 18:45-21:15 Uhr**

**8 Abende (26,67 UE)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: 237,30 €**

**Belegung: 6-8**

HA5203

### NEU MBCL Vertiefungskurs zu MBSR Mitgefühlstraining

Petra Radlow, Gesundheitsförderung  
M.A., Pflegepädagogin (FH), Lehrerin  
MBSR/MBCT

Mindfulness-Based Compassionate Living MBCL

Das Mitgefühlstraining wurde als Vertiefungskurs für Menschen entwickelt, die bereits Erfahrung mit Achtsamkeitspraxis gesammelt haben. Eine wissenschaftlich untermauerte Sichtweise der großen Bedeutung von (Selbst-)Mitgefühl liegt dem

Training zu Grunde. Es werden Übungen angeboten, um mehr Wärme, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit mit sich selbst und anderen erfahren zu können. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, warme Socken sowie eine Decke.

Im Achtsamkeitstraining werden die ersten Ansätze einer Haltung von Freundlichkeit und Mitgefühl entwickelt. Im Mitgefühlstraining werden neben der freundlichen Haltung auch die Achtsamkeitsfähigkeiten vertieft. Achtsamkeit und Mitgefühl üben gemeinsam ihre heilsame Wirkung aus und gehen Hand in Hand.

Die Teilnehmer sollten über Erfahrungen mit der Achtsamkeitspraxis verfügen (MBSR-Kurs, MBCT, Übungspraxis anhand eines Selbsthilferatgebers, Vipassana, Zen...)

**Beginn: Sa., 14.03.20, 09:00-13:00 Uhr**

**1 Termin (5 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)**

**Kosten: 44,50 €**

**Belegung: 6-11**

HA5204

### NEU MBCL Vertiefungskurs zu MBSR Mitgefühlstraining

Petra Radlow, Gesundheitsförderung  
M.A., Pflegepädagogin (FH), Lehrerin  
MBSR/MBCT

siehe Kurs HA5203

Die Teilnehmer sollten über Erfahrungen mit der Achtsamkeitspraxis verfügen (MBSR-Kurs, MBCT, Übungspraxis anhand eines Selbsthilferatgebers, Vipassana, Zen...)

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, warme Socken sowie eine Decke.

**Beginn: Sa., 11.07.20, 09:00-13:00 Uhr**

**1 Termin (5 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)**

**Kosten: 44,50 €**

**Belegung: 6-11**

HA5207

### Urlaub im Alltag Energietankstelle Atmung

Sigrid Haas, Stimmtherapeutin und  
Stimmtrainerin

Atmen: Wir alle tun es, tagein, tagaus. Doch wie viele Menschen nutzen die Kraft der Atmung ganz bewusst? Dieser Kurs lädt Sie ein, die Zusammenhänge zwischen Atmung, Körperhaltung und Stimme auf praktische Weise zu erfahren. Dadurch wird es Ihnen leichter gelingen, Fehlspannungen auszugleichen, aufrechter durchs Leben zu gehen, einen klaren Kopf zu bekommen, resonanzreicher zu sprechen und neue Energie zu tanken. Bitte Decke oder Handtuch und bequeme Kleidung mitbringen.

**Beginn: Sa., 09.05.20, 09:30-13:00 Uhr**

**1 Termin (4,67 UE)**

**Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)**

**Kosten: 27,60 €**

**Belegung: 6-12**

## Marion Stingel

„Selbstfürsorge, Gelassenheit und Selbstschutz sind erlernbar. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, meine Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer auf diesem



Weg sowohl fachlich professionell, als auch menschlich wertschätzend zu begleiten,“ sagt Marion Stingel.

Sie war 20 Jahre im sozialpädagogischen Bereich tätig und hat einiges an Erfahrungen angesammelt. Während dieser Zeit arbeitete sie mit Kindern und jungen Erwachsenen. Themen wie Achtsamkeit, Hochsensibilität und das Innere Erleben führten sie in den Bereich der Autosuggestion und Tiefenentspannung.

Aufgrund ihrer Erfolge und der steigenden Nachfrage konzentrierte sie sich auf verschiedene Entspannungstechniken. Sie vertiefte ihre Fähigkeiten und absolvierte Ausbildungen zum zertifizierten Kursleiter für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung.

Ihr Lieblingszitat von Oscar Wilde „Das ist eines der Geheimnisse des Lebens: Die Seele mittels der Sinne und die Sinne mittels der Seele zu heilen.“ spiegelt ihre Überzeugung treffend wider.

Seit Januar 2018 bietet sie ihre Kurse „Geführte Meditation“ und „Autogenes Training“ auch an der vhs Friedrichshafen an. Weitere Informationen zur Dozentin finden Sie unter [www.sinnesreisen-meditation.de](http://www.sinnesreisen-meditation.de)

HA5208

## Autogenes Training

Marion Stingel, Kursleiterin für  
Autogenes Training

Autogenes Training ist eine bekannte und beliebte Autosuggestions-Methode, durch die wir lernen können, uns selbst jederzeit in einen Zustand der Entspannung zu versetzen.

Dadurch fällt es uns mit der Zeit leichter, immer wiederkehrende quälende Gedanken zu durchbrechen und aufzulösen. Auch bei Einschlafschwierigkeiten oder nach Stresssituationen können wir leichter in das Loslassen und die Entspannung finden.

Während jeder Kurseinheit gibt es die Möglichkeit für Gespräch und Reflektion und sofern es die Zeit zulässt, eine kleine Phantasiereise.

**Beginn: Fr., 24.04.20, 17:00-18:30 Uhr**  
**8 Nachmittage (16 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)**

**Kosten: 94,40 €**

**Belegung: 6-12**

HA5211

## Autogenes Training

Gerhard Kerber, Heilpädagoge,  
Heilpraktiker, Motopäde

Ein Weg zur inneren Harmonie. Belastungen und damit verbundene Anspannung können problematisch werden, wenn es nicht mehr gelingt, zur Ruhe, Entspannung und damit zur Erholung zu kommen. Das Erlernen des Autogenen Training (AT) kann zur aktiven Stressbewältigung und Entspannung im Alltag dem entgegenwirken.

Sie lernen als Teilnehmerin und Teilnehmer im Kurs die Grundlagen, die Technik und die Anwendungsmöglichkeiten des AT. Die 6 Grundübungen werden Ihnen vermittelt und unter intensiver Anleitung praktisch erfahrbar gemacht. Das Ziel besteht darin, das gelernte Verfahren eigenständig und gezielt im Alltag einsetzen zu können. Die Bereitschaft zum systematischen Üben wird dabei vorausgesetzt. Seien Sie gespannt, welche Möglichkeiten der Persönlichkeitsentwicklung in dieser Methode stecken. Zur Auflockerung und Erweiterung werden unterschiedliche Ansätze sowie auch esoterische Themen betrachtet.

**Beginn: Mo., 03.02.20, 18:00-19:30 Uhr**  
**8 Abende (16 UE)**

**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)**

**Kosten: 94,40 €**

**Belegung: 6-10**

HA5214

## Energiemeditation und Massage

Ingo Staiger, Prävention & Gesundheitspsychologie B.A.

Atmen Sie bei der Zazen Meditation tief durch und fühlen Sie echte Energie bei der anschließenden Energiemeditation! Für zusätzliche Entspannung werden Sie während der Meditation von mir im Kopf-, Schulter- und Nackenbereich, sowie an den Händen massiert. Das pure Wohlfühlprogramm zum Abschalten und Glücklichein! Für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte bequeme Kleidung tragen.

**Beginn: Mo., 10.02.20, 19:30-20:30 Uhr**  
**15 Termine (20 UE)**

**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)**

**Kosten: 118,00 €**

**Belegung: 6-15**



**Kontakt Daten  
Mobilnummer**

### Schon gewusst?

Die vhs FN und die Kursleitenden möchten Sie bei Kursänderung oder -absagen rechtzeitig informieren können. Das geschieht am besten per SMS, E-Mail oder Mobiltelefon. Daher bitten wir bei der Anmeldung um diese Kontaktdaten.

T'ai Chi Ch'uan

HA5220

## T'ai Chi Ch'uan Anfängerkurs für Seniorinnen und Senioren

Elisabeth Eckardt, Lehrerin für T'ai Chi Ch'uan und Übungsleiterin Orthopädische Knieschule

T'ai Chi Ch'uan ist eine sehr alte chinesische Übungsform, die sowohl den Geist als auch den Körper kultiviert. Es pflegt die Gesundheit und wirkt ausgleichend auf alle Lebenssituationen. In China wird es täglich von vielen, insbesondere auch von älteren Menschen praktiziert.

Dieser Kurs ist an Seniorinnen und Senioren gerichtet, die auch im Alter aktiv bleiben möchten. Es werden sanfte, wohltuende und entspannende Grundübungen des T'ai Chi Ch'uan erlernt, die anschließend zu Hause selbst weiter geübt werden können. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

**Beginn: Do., 06.02.20, 09:15-10:15 Uhr**  
**12 Vormittage (16 UE)**

**Ort: vhs FN, Vortragsaal 1 (EG)**

**Kosten: 94,40 €, ermäßigte**

**Senioreng Gebühr**

**Belegung: 6-11**



© Adpic

## Neuer Veranstaltungsort

**vhs FN K55  
Max-Grünbeck-Haus,  
Katharinenstr. 55**



> Lageplan Nr. 2  
Neuer Veranstaltungsort der  
vhs Friedrichshafen im Max-Grünbeck-  
Haus, Katharinenstr. 55,  
bei Stadtarchiv und Bodenseebibliothek.

HA5221

### T'ai Chi Ch'uan

#### Fortgeschrittene für Seniorinnen und Senioren

Elisabeth Eckardt, Lehrerin für T'ai Chi Ch'uan und Übungsleiterin Orthopädische Knieschule

Inhalte siehe HA5220

Voraussetzung zur Teilnahme ist die vorherige Teilnahme am Einführungskurs oder nach Absprache mit der Kursleiterin.

**Beginn: Do., 06.02.20, 10:30-11:30 Uhr  
15 Vormittage (20 UE)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: 118,00 €, ermäßigte**

**Senioreng Gebühr**

**Belegung: 6-11**

HA5222

### T'ai Chi Ch'uan

#### Fortgeschrittene I

Elisabeth Eckardt, Lehrerin für T'ai Chi Ch'uan und Übungsleiterin Orthopädische Knieschule, Michael Hackshaw Stoute, Lehrer für T'ai Chi Chuan

T'ai Chi Chuan ist eine uralte chinesische Übungsform für Körper und Geist. Sie besteht aus einer Reihe von langsamen Bewegungen, die „wie wenn man einen Seidenfaden aus einem Kokon zieht“ fließend aneinander gereiht werden. Dabei kultiviert die Ruhe den Geist und die Geschmeidigkeit den Körper. Wir werden die Kurzform des Yang Stils nach Professor Chen Man Ch'ing üben, wie sie von Ben Lo gelehrt wird. Diese sanften Bewegungen werden im Unterricht angeleitet und dann täglich zu Hause geübt. Wir werden das zweite Drittel der Form erlernen. Voraussetzung ist die vorherige Teilnahme am Anfängerkurs.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken oder T'ai Chi Schuhe mitbringen.

**Beginn: Mi., 05.02.20, 18:30-19:30 Uhr  
15 Abende (20 UE)**

**Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)**

**Kosten: 118,00 €**

**Belegung: 6-14**

HA5223

### T'ai Chi Ch'uan

#### Fortgeschrittene II

Elisabeth Eckardt, Lehrerin für T'ai Chi Ch'uan und Übungsleiterin Orthopädische Knieschule, Michael Hackshaw Stoute, Lehrer für T'ai Chi Chuan

Inhalte siehe Kurs HA5222

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken oder T'ai Chi Schuhe mitbringen. Voraussetzung ist die vorherige Teilnahme am Anfängerkurs.

**Beginn: Mi., 05.02.20, 19:30-21:00 Uhr  
15 Abende (30 UE)**

**Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)**

**Kosten: 177,00 €**

**Belegung: 10-14**

## Unsere Yogakurse auf einen Blick

### Hatha Yoga

Dies ist die jüngste und in Ost und West am weitesten verbreitete Form des Yoga. Wörtlich mit „kraftvolles Yoga“ übersetzt, integriert das Hatha Yoga den Körper in die Übungspraxis. Das Hatha Yoga umfasst v. a. Asanas (Körperübungen), Pranayamas (Atemübungen), Kriyas (Reinigungsübungen) und Meditation. Bei diesem Yoga-Weg ist der Schwerpunkt auf Körperübungen. Diese können allerdings ganz unterschiedlich durchgeführt werden.

### Kundalini Yoga

Kundalini Yoga ist tief in der yogischen Tradition verwurzelt und verbindet körperliche Bewegungselemente mit intensiven Atemübungen, der tlws. Rezitation von Mantras und verschiedenen Meditationsformen. Kundalini Yoga ist in der Ausführung sehr dynamisch: Viele typische Übungen werden in schnellen, fließenden Bewegungsabläufen ausgeführt und in fest vorgegebener Reihenfolge häufig wiederholt. Die Übungen sind einsteigerfreundlich, erfordern keine besonderen körperlichen Voraussetzungen und können sofort ohne Hilfsmittel ausgeführt werden.

### Luna Yoga

Luna Yoga ist eine von der aus Israel stammenden Tänzerin Aviva Steiner in den 1970er Jahren entwickelte und von Adelheid Ohlig erweiterte Übungspraxis, die insbesondere auf die Harmonisierung des weiblichen Menstruationszyklus ausgerichtet ist. Die Übungen des Luna Yoga bestehen aus Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen, kraftvollem Tanz, aber auch Trance- und Traumreisen. Das Luna Yoga richtet sich speziell an Frauen.

### Fortsetzungskurse

Kurse bis zu 8 Terminen haben zeitnahe Fortsetzungskurse. Aus organisatorischen Gründen können wir diese im Programmheft und im Internet noch nicht ausschreiben. Ca. 2 Wochen vor Beginn der nächsten Kursreihe werden die freien Plätze im Internet veröffentlicht. Bitte haben Sie Verständnis, dass bereits teilnehmende Personen die Chance bekommen, die Fortsetzungskurse weiterhin zu besuchen.

### Beratung

Sie können sich gerne von Babette Reiz persönlich beraten lassen. Bitte vereinbaren Sie davor einen Termin unter T: 07541/203 3408.

## Yoga

HA5230

### Hatha-Yoga für Anfänger

Angelika Fries, Kursleiterin für klassische Yogakurse

Die Körperstellungen des Yoga halten den gesamten Körper rundum gesund, beweglich und steigern die Abwehrkräfte. Zudem erhöhen sich Konzentrations- und Merkfähigkeit, der Geist wird ruhiger und ausgeglichener, Selbstbewusstsein und Zufriedenheit werden entwickelt.

Bitte bequeme Kleidung, Wollsocken und ein großes Handtuch mitbringen.

**Beginn: Fr., 07.02.20, 10:30-12:00 Uhr  
8 Vormittage (16 UE)**

**Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)**

**Kosten: 94,40 €**

**Belegung: 6-12**

HA5231

### Hatha-Yoga für Anfänger

Erzsebet Schultheiß, Yogalehrerin und Sprachtrainerin

Die Körperstellungen des Yoga halten den gesamten Körper rundum gesund, beweglich und steigern die Abwehrkräfte. Zudem erhöhen sich Konzentrations- und Merkfähigkeit, der Geist wird ruhiger und ausgeglichener, Selbstbewusstsein und Zufriedenheit werden entwickelt.

Bitte bequeme Kleidung, Wollsocken und ein großes Handtuch mitbringen.

**Beginn: Di., 04.02.20, 16:30-18:00 Uhr  
6 Nachmittage (12 UE)**

**Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)**

**Kosten: 70,80 €**

**Belegung: 6-10**

HA5232

### Hatha-Yoga für Anfänger

Erzsebet Schultheiß, Yogalehrerin und Sprachtrainerin

Inhalte siehe HA5231.

Bitte bequeme Kleidung, Wollsocken und ein großes Handtuch mitbringen.

**Beginn: Do., 06.02.20, 09:00-10:30 Uhr  
7 Vormittage (14 UE)**

**Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)**

**Kosten: 82,60 €**

**Belegung: 6-10**



### Bildung verschenken

Verschenken Sie Kurse aus dem Angebot der vhs Friedrichshafen. Geschenkgutscheine erhalten Sie im Servicebüro.





## Gesundheitsvorsorge nach § 20 SGB V

Viele Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen nach § 20 SGB V und übernehmen teilweise oder vollständig die Gebühr. Voraussetzung für die Teilnehmerförderung ist, dass die Kursleitenden in ihrer Grund- und Zusatzqualifikation von der zentralen Prüfstelle für Prävention in Essen anerkannt sind. Das vhs-Gesundheitszentrum ist bemüht, möglichst viele Kurse als Präventionsmaßnahme anerkennen zu lassen.

Die Kursleitenden informieren beim ersten Kurstag über den Stand des Anerkennungsverfahrens.

## Yoga für Fortgeschrittene

### HA5240 Hatha-Yoga mit Vorkenntnissen

Ursula Klane, Yogalehrerin

In diesem Kurs führen wir sowohl ruhige, sammelnde als auch dynamische Grundstellungen wie auch fortgeschrittene Stellungen des Yoga aus. Es entsteht einerseits Kräftigung, andererseits Entspannung. Innere Ruhe und Achtsamkeit gegenüber uns und unserer Umwelt nehmen zu. Für Personen mit Vorkenntnissen.

Die Kursstunde beinhaltet klassische Yogaübungen, Entspannungsübungen und eine meditative Übung. Bitte bringen Sie ein Sitzkissen mit.

Dieser Kurs ist eine Kooperationsveranstaltung mit der AOK - Die Gesundheitskasse Bodensee-Oberschwaben.

**Beginn: Do., 07.05.20, 19:45-21:00 Uhr**  
**8 Abende (13,33 UE)**

**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)**

**Kosten: 78,70 €**

**Belegung: 6-6**

### HA5241 Hatha-Yoga Bewegen - Atmen - Entspannen für Geübte

Carola Fischerkeller, Yoga-Lehrerin

Dieser Yoga Kurs ist für Menschen geeignet, die schon einen Grundkurs absolviert haben, mit den wichtigsten Haltungen des Hatha-Yoga vertraut sind und auch einige Atemtechniken kennen. In diesem Kurs wollen wir uns ohne Leistungsgedanken auf die Reise machen zum ganz individuellen Ausdruck der Bewegungen und Haltungen, zu mehr Achtsamkeit und Entspannung. Bitte Bodenmatten mitbringen.

**Beginn: Mi., 04.03.20, 16:30-17:45 Uhr**  
**11 Nachmittage (18,33 UE)**

**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)**

**Kosten: 100,80 €**

**Belegung: 8-12**

### HA5242 Hatha-Yoga Bewegen - Atmen - Entspannen für Geübte

Carola Fischerkeller, Yoga-Lehrerin

Inhalte siehe HA5241

Bitte Bodenmatten mitbringen.

**Beginn: Mi., 04.03.20, 18:00-19:15 Uhr**  
**11 Abende (18,33 UE)**

**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)**

**Kosten: 100,80 €**

**Belegung: 10-12**

### HA5251 Hatha-Yoga für alle Interessierten

Angelika Fries, Kursleiterin für klassische Yogakurse

Durch Yogaübungen erhält der Körper eine schöne Figur, Geschmeidigkeit und gute Gesundheit. Genauso werden jedoch durch Entspannungs- und Konzentrationsübungen innere Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit gefördert und das Selbstbewusstsein wird entwickelt.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und ein Handtuch mitbringen.

**Beginn: Fr., 07.02.20, 14:00-15:30 Uhr**  
**8 Nachmittage (16 UE)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: 94,40 €**

**Belegung: 6-14**

### HA5256 Sommer vhs Hatha-Yoga für alle Interessierten

Angelika Fries, Kursleiterin für klassische Yogakurse

Durch Yogaübungen erhält der Körper eine schöne Figur, Geschmeidigkeit und gute Gesundheit. Genauso werden jedoch durch Entspannungs- und Konzentrationsübungen innere Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit gefördert und das Selbstbewusstsein wird entwickelt.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und ein Handtuch mitbringen.

**Beginn: Do., 06.08.20, 10:00-11:30 Uhr**  
**5 Vormittage (10 UE)**

**Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)**

**Kosten: 59,00 €**

**Belegung: 6-14**

HA5257

### Sommer vhs Hatha-Yoga für alle Interessierten

Angelika Fries, Kursleiterin für klassische Yogakurse

siehe Kurs HA5256

Bitte bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

**Beginn: Mo., 03.08.20, 10:00-11:30 Uhr**  
**5 Vormittage (10 UE)**

**Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)**

**Kosten: 59,00 €**

**Belegung: 6-14**



© Adpic

## Yoga für Frauen

### HA5260 Luna Yoga

Margarete Bröcker, Luna Yoga-Lehrerin, Dipl. Sozialarbeiterin

Luna Yoga vereint Körper- und Atemübungen sowie Tanzelemente und Tiefenentspannung. Die Übungen werden unter Beachtung des eigenen Atems und des persönlichen Könnens gestaltet.

Luna Yoga ist ein Yoga Weg, der hinführt zum eigenen Körper mit all seinen Möglichkeiten, zum eigenen Atem mit all seinen Räumen im Körper. Mit Lust und allen Sinnen, Luna Yoga Positionen erkunden, in den Körper hineinspüren und tief entspannen, ganz in der Einheit von Körper, Geist und Seele. Angesprochen sind Frauen jeden Alters, mit oder ohne Vorerfahrungen.

Eine leichte Decke, bei Bedarf warme Socken mitbringen.

Vor dem Kurs wenig und nur Leichtes essen.

**Beginn: Mo., 03.02.20, 09:30-11:00 Uhr**  
**17 Vormittage (34 UE)**

**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)**

**Kosten: 200,60 €**

**Belegung: 6-13**

HA5261

### Luna Yoga

Margarete Bröcker, Luna Yoga-Lehrerin,  
Dipl. Sozialarbeiterin

Inhalte siehe HA5260

Angesprochen sind Frauen jeden Alters, mit oder ohne Vorkenntnisse.

Eine leichte Decke, bei Bedarf warme Socken mitbringen.

Vor dem Kurs wenig und nur Leichtes essen.

**Beginn: Di., 04.02.20, 20:00-21:30 Uhr**

**17 Abende (34 UE)**

**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)**

**Kosten: 200,60 €**

**Belegung: 6-13**

HA5262

### Luna Yoga

Margarete Bröcker, Luna Yoga-Lehrerin,  
Dipl. Sozialarbeiterin

Inhalte siehe HA5260

Angesprochen sind Frauen jeden Alters, mit oder ohne Vorkenntnisse.

Eine leichte Decke, bei Bedarf warme Socken mitbringen.

Vor dem Kurs wenig und nur Leichtes essen.

**Beginn: Di., 04.02.20, 18:00-19:30 Uhr**

**17 Abende (34 UE)**

**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)**

**Kosten: 200,60 €**

**Belegung: 6-13**

HA5264

### Kundalini Yoga für Frauen

Anja Satow, Yoga-Lehrerin

Dieser Kurs dient den besonderen Bedürfnisse von Frauen. Frauen sind oft in der Lage mehrspurig zu handeln und zu denken. Dadurch erhöht sich jedoch die Anfälligkeit für Stress und Überlastung. Ihr Wohlbefinden ist außerdem eng mit dem Auf und Ab der Hormone verbunden.

In diesem Kurs zielen die ausgewählten Übungsreihen aus dem Kundalini Yoga besonders darauf ab, das Nervensystem zu harmonisieren und zu stärken. Ebenso wird das weibliche Hormonsystem aktiviert und stabilisiert. Der gesamte Körper wird bei den Übungen sanft gedehnt, gekräftigt und die Lebensenergie erhöht.

Jeder Unterricht beinhaltet neben der eigentlichen Übungsreihe eine Tiefenentspannung und eine Meditation.

Bitte ein Meditationskissen und eine Decke zum Zudecken für die Entspannung mitbringen sowie Wasser zum Trinken. Zwei Stunden vor dem Unterricht bitte nichts essen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Beginn: Do., 12.03.20, 16:45-18:15 Uhr**

**6 Nachmittage (12 UE)**

**Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)**

**Kosten: 70,80 €**

**Belegung: 6-12**

## Yoga für Kinder

HA5270

### Kinderyoga 4-7 Jahre

Gerhard Thiel, Psychologischer Berater (vfp) und Übungsleiter Kinderyoga

Wollen Sie, dass Ihr Kind den eigenen Körper mit Neugierde und Kreativität auf spielerische Weise zu entdecken und wahrzunehmen lernt, indem es Angst und Spannungen abbaut. Kinderyoga fördert die Feinmotorik und das Körpergefühl genauso wie die Beweglichkeit und Spannkraft des Körpers, dabei wird die Konzentration und Kreativität erhöht. Außerdem hilft es beim Entspannen. Wir beginnen mit Konzentrations- und Entspannungsübungen, lernen in Yoga-Übungen (= Asanas) die verschiedenen Tiere und Blumen kennen und beenden unseren Yoga Tag mit einer Fantasiereise.

Der Unterricht findet ohne Eltern statt.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eventuell eine Decke mitbringen.

Gerhard Thiel hat das Yoga erst spät entdeckt. Er ist gelernter Speditionskaufmann und Verkehrsfachwirt und bereitet sich auf seine Prüfung zum Heilpraktiker für Psychotherapie vor. Seine Schwerpunkte liegen in der therapeutischen Arbeit mit Kindern und Senioren sowie auf Entspannungstechniken. Vor der ersten Kursstunde findet eine kurze Einführung statt, bei der sich der Dozent vorstellt und Fragen gestellt werden können.

**Beginn: Sa., 25.04.20, 10:00-10:45 Uhr**

**5 Vormittage (5,33 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)**

**Gebühren: 27,70 €**

**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**

**Belegung: 6-10**

HA5275

### Kinderyoga 8-11 Jahre

Gerhard Thiel, Psychologischer Berater (vfp) und Übungsleiter Kinderyoga

Inhalte siehe HA5270.

Vor der ersten Kursstunde findet eine kurze Einführung statt, bei der sich der Dozent vorstellt und Fragen gestellt werden können.

**Beginn: Sa., 25.04.20, 11:00-11:45 Uhr**

**5 Vormittage (5,33 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)**

**Gebühren: 27,70 €**

**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**

**Belegung: 6-10**

## Yoga spezial

HA5283

### NEU – Happy Hour vor der Arbeit

Debbie Jane Haller-Clarke

“Der größte Feind der Qualität, ist die Eile“, sagte Henry Ford. Und er hatte Recht. Wenn wir innerlich entspannt sind, wirkt sich das automatisch auf unser äußeres Leben aus. Durch Körperübungen, Atemübungen und Meditation, lernen Sie Körper und Geist besser kennen und finden somit eine tiefere Qualität in sich. So können Sie ohne Eile in den Tag starten. Der Kurs ist für alle offen und basiert in erster Linie auf Hatha Yoga, mit Einflüssen von anderen Yogarichtungen.

**Beginn: Di., 04.02.20, 07:30-08:30 Uhr**

**7 Vormittage (9,33 UE)**

**Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)**

**Kosten: 55,00 €**

**Belegung: 6-12**

HA5284

### Anti Stress Yoga

Marcus Glatt, Lehrer für Kundalini Yoga, Yoga Coach

Sind Sie auch öfters voll im Stress und fragen sich, was Sie tun können, um mehr zu entspannen?

Mit Hilfe von Kundalini Yoga arbeiten wir an Ihrem Körperbewusstsein, sodass Sie wieder mehr Entspannung, Lebensenergie und Klarheit gewinnen. Das wird Ihnen helfen, Ihren Stress abzubauen und Ihrem Alltag freudiger zu begegnen. Kundalini Yoga ist ein Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und besteht aus einer Kombination aus Körperhaltungen, Bewegungsabläufen, Atemführung und Meditationen. Es richtet sich stark auf das Spüren der eigenen Energie aus und ist zugleich dynamisch, kräftigend, meditativ, entspannend und belebend.

Bitte kommen Sie in leichter und bequemer Kleidung und bringen Sie etwas zu trinken mit. Für die Tiefenentspannung benötigen Sie eine Decke.

**Beginn: Mi., 05.02.20, 19:30-21:00 Uhr**

**10 Abende (20 UE)**

**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)**

**Kosten: 118,00 €**

**Belegung: 6-16**



#### Die vhsAPP ist aktiv!

iPhone- und Android-Nutzer können über die vhsAPP Details zu den Kursen der vhs FN abrufen und online Kurse buchen. Die vhsAPP kann noch mehr: Sprachkenntnisse testen und mit einem interaktiven Lernbegleiter vertiefen.

Weitere Infos dazu finden Sie unter [www.die-vhs-app.de](http://www.die-vhs-app.de)

HA5285

### Yoga Workshop „Frühjahrsputz“ - Praktiziere Yoga und lerne Eng- lisch

**Debbie Jane Haller-Clarke**

Der Frühling kommt. Die Zeit in der die Natur erblüht, in der unsere Lebensgeister erwachen und unsere Ideen sprießen. Mit der Energie dieser Jahreszeit haben wir die Gelegenheit, einen inneren Frühjahrsputz zu machen, sich jener Dinge zu entledigen, die uns am Wachsen hindern.

Und hier kommt unsere Yogapraxis für den Frühling ins Spiel! Lernen Sie die Yogaübungen kennen, die den Reinigungsprozess intensivieren und Sie dabei unterstützen Ihr Energiepotential voll auszuschöpfen. Unterrichtssprache im Yoga-Workshop ist Englisch. Da Yoga sehr visuell ist, ist es nicht entscheidend, jede einzelne Vokabel zu verstehen. Wenn man die Lehrerin oder andere Teilnehmer anschaut, und gleichzeitig die Wörter auf Englisch hört, lernt man durch das Tun. So wie die Nativ Speaker lernen! Durch die Yogaübungen werden wir entspannter und können dadurch leichter lernen. Es ist die perfekte Zeit nach dem Yoga um neues Vokabular zum Thema Gesundheit zu lernen und Englisch zusammen in einer entspannten Atmosphäre zu üben.

Spring cleaning. Practise Yoga and learn English

Spring is coming. The time where the flowers and trees are blossoming, our spirits awaken and our ideas spring forth. With the energy of this season, we have the opportunity to do some internal spring cleaning, to let go of the things which prevent us from growing. That's where yoga comes into play! Get to know the yoga breathing, stretching and meditative exercises which intensify the cleaning process and help you to utilize your full energy potential.

The yoga classes are in English. Because yoga is very visual, you don't have to understand everything. Just looking at the teacher and the rest of the class and hearing the words at the same time will help you learn – by doing. Just as the native speakers learn.

Through the yoga, we become more relaxed and therefore can learn more easily. What a good time it is after the yoga to learn some new vocabulary for a health-related topic and practice English together in a relaxed atmosphere.

Yoga lesson (no English necessary)

**Beginn: Sa., 07.03.20, 09:00-13:00 Uhr**  
**1 Termin (5 UE)**

**Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)**

**Kosten: 29,50 €**

**Belegung: 6-12**

HA5286

### Atem-Stille

**Marcus Glatt, Lehrer für Kundalini Yoga,  
Yoga Coach**

In diesem Kurs werden Sie erst mal tief durchatmen. Durch verschiedene Atemübungen und Atem-Meditationen verbinden Sie sich in meditativer Weise mit Ihrem Atem. Dadurch findet der unruhige Geist zu innerer Stille und der Körper zur Entspannung. Die Übungen aus dem Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan sind sowohl für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Sie finden im Stehen oder auf dem Stuhl statt und sind explizit auch für Menschen geeignet, die noch keine Erfahrung mit Atemübungen oder Meditation haben. Bitte kommen Sie in leichter und bequemer Kleidung und bringen Sie etwas Wasser oder Tee zu trinken mit. Für die Entspannung benötigen Sie eine Decke.

**Beginn: Mi., 05.02.20, 18:15-19:15 Uhr**

**10 Abende (13,33 UE)**

**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)**

**Kosten: 78,70 €**

**Belegung: 6-16**

### Bewegung

#### Fitness und Kondition

HA5300

### Fit von klein auf Mami- und Babyfitness Babys 1- 2 Jahre

**Anastasia Noll, Fitnesstrainerin Tanz  
Gymnastik Rhythmus, Erzieherin**

Langeweile? Hier kommt keine auf. Bei uns bleiben sowohl die Mamis als auch ihre Babys (ab 1- 2 Jahre) gesund und munter. Habt Ihr Spaß in einer Gruppe zu trainieren, zu singen, zu tanzen, mit verschiedenen Bällen zu turnen, Eure Babys zu massieren und dabei noch neue Bekanntschaften zu knüpfen? Dann seid Ihr hier herzlich Willkommen. Bitte bringen Sie ein großes Handtuch zur Auflage auf die Matten mit.

**Beginn: Di., 04.02.20, 13:00-13:45 Uhr**

**6 Termine (6 UE)**

**Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)**

**Kosten: 27,00 €**

**Belegung: 5-8**



**Kontaktdaten  
Mobilnummer**

#### Schon gewusst?

Die vhs FN und die Kursleitenden möchten Sie bei Kursänderung oder -absagen rechtzeitig informieren können. Das geschieht am besten per SMS, E-Mail oder Mobiltelefon. Daher bitten wir bei der Anmeldung um diese Kontaktdaten.

HA5301

### Pilates

**Cornelia Fink, Pilatestrainerin**

Sie wollen in Ruhe, ohne „Hektik“ Ihre Muskeln rund um die Wirbelsäule (vor allem Bauch, Beine und Po) kräftigen und Ihre Körperwahrnehmung schulen? Dann ist Pilates richtig für Sie. Bei Pilates werden die Übungen mit Konzentration und bewusster Atmung durchgeführt. Sie werden sehen, Sie fühlen sich nicht nur am Körper, sondern auch an Geist gefordert.

Bitte bringen Sie Bodenmatten und große Handtücher mit.

**Beginn: Do., 06.02.20, 18:30-19:30 Uhr**

**12 Abende (16 UE)**

**Ort: Grundschule Schnetzenhausen**

**Kosten: 51,20 €**

**Belegung: 8-12**

**Bringen Sie zu den Pilateskursen auf jeden Fall ein großes Handtuch mit, danke.**

HA5302

### Faszien und Pilates

**Cornelia Fink, Pilatestrainerin**

Faszien-Training spielt eine große Rolle für Wohlbefinden, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Abgerundet wird die Stunde mit einem sanften Pilates Ganzkörpertraining.

Bitte bringen Sie Bodenmatten und große Handtücher mit.

**Beginn: Do., 06.02.20, 17:30-18:30 Uhr**

**12 Abende (16 UE)**

**Ort: Grundschule Schnetzenhausen**

**Kosten: 51,20 €**

**Belegung: 8-12**

HA5306

### Pilates

**Ekaterina Finke, Dipl. Sport- und  
Fitnessbetriebswirtin**

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte („Kraftzylinder“) und des Rückens kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken mit Noppen, warme Socken, Decke oder Gymnastikmatte, Handtuch und flaches Kissen mitbringen.

**Beginn: Di., 04.02.20, 19:45-20:45 Uhr**

**15 Abende (20 UE)**

**Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)**

**Kosten: 78,00 €**

**Belegung: 8-12**



HA5308

## Pilates plus Rücken Anfänger/Mittelstufe

Claudia Kallfass, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin

Wollen Sie Ihren Körper mit Pilates belastbarer machen und ihre Körpermitte stärken? Gleichzeitig andere Möglichkeiten kennen lernen, ihre Rumpfstabilität zu verbessern? Hier finden Sie die Mischung. Kräftigende Bewegungsübung, Aktivierung des Powerhouses, vielfältige Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates. Andererseits lernen Sie vielfältige Mobilisations- und Dehnungstechniken kennen, die Ihrem Rücken gut tun werden.

Zur Aktivierung der gelenkstabilisierenden tiefen Rücken- und Bauchmuskulatur aber auch zur Verbesserung des Beckenbodens kommen sowohl Kräftigungsübungen, die man auch in den Alltag zu Hause oder im Job integrieren kann, als auch Koordinations- und Gleichgewichtsübungen zum Einsatz. Lassen Sie mich Ihnen zeigen, wie man mit Freude und Spaß seinen Körper wieder in Schwung bringen kann.

Die Stunde klingt mit verschiedenen Entspannungsverfahren wie Phantasiereise, Atementspannung und progressiver Muskelrelaxation aus.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen ein großes Handtuch mit. Anti-Rutsch-Socken wären empfehlenswert.

**Beginn: Fr., 07.02.20, 09:30-10:30 Uhr**

**14 Vormittage (18,67 UE)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: 72,90 €**

**Belegung: 10-15**

HA5314

## Digital trifft auf Sport und Spaß mit Gleichgesinnten Fit mit Smartphone und FitnessApps

Alexander Beer, Sportlehrer, Medienpädagoge, Triathlon Trainer C Breiten- und Leistungssport

Mit dem Smartphone das teure Fitness-Studio ersetzen und dabei nicht nur fitter, sondern auch gesünder leben und abnehmen zugleich - diesen Ansatz verfolgen FitnessApps. Schnell und bequem sind sie auf dem Smartphone installiert!

Die Auswahl der geeigneten App ist dabei nicht immer einfach und das Angebot sehr groß. Ist man endlich fündig geworden, fehlt gerade in der Anfangsphase ein prüfender Blick auf die richtige Ausführung der Übungen. Auch die persönliche Beratung zur individuellen Trainingsbelastung gemessen an der eigenen körperlichen Fitness ist nicht gegeben.

In diesem Kurs, begleitet durch Alexander Beer, Sportlehrer, Medienpädagoge, Trainer (Triathlon, Leistungs- und Breitensport, Radfahren, Langlaufen) erfährt man



© Adpic

Wissenswertes zum Thema FitnessApp & Co.. Wichtiger Bestandteil des Kursprogramms ist die individuelle Fitnessanalyse durch den Trainer.

In unserem Kurs werden wir aus verschiedenen FitnessApps Trainingsmodule zusammenstellen um Kraft, Ausdauer und die allgemeine Fitness zu steigern. Durch pulsgesteuertes Training mit einem Polar H10 Herzfrequenzsensor (wird von der VHS für den Kurs bereitgestellt) werden wir darauf achten, dass wir dabei immer im richtigen Frequenzbereich trainieren.

Nach diesem motivierenden Kurs können Teilnehmer zeit- und ortsungebunden und bestens vorbereitet mit FitnessApps trainieren und haben dabei ein tieferes Verständnis für Gesundheit, Sportlichkeit und Trainingssteuerung erlangt.

**Beginn: Di., 04.02.20, 17:30-18:30 Uhr**

**6 Termine (8 UE)**

**Ort: Charlottenhof**

**Kosten: 36,80 €**

**Belegung: 6-10**

HA5316

## Functional Vital – Das neue Fitnessprogramm

Ekaterina Finke, Dipl. Sport- und Fitnessbetriebswirtin

Ganzheitlich orientiertes Gesundheits- und Fitnesstraining, mit praktischen Übungen zur Förderung von Koordination und Gleichgewicht, zum Erhalt und zur Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit sowie Inhalten der Entspannung. Gleichzeitig wird theoretisches Wissen zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit transportiert.

Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.

**Beginn: Fr., 07.02.20, 16:45-18:00 Uhr**

**10 Abende (16,67 UE)**

**Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)**

**Kosten: 100,00 €**

**Belegung: 8-15**

HA5320

## deepWORK (TM)

Neele Onnen, Sportlehrerin

Beim neuen Powerworkout wechseln anstrengende Ausdauersequenzen mit koordinativen funktionalen Kraftübungen und entspannenden Atemübungen ab. deepWORK® ist athletisch, herausfordernd, einzigartig, simpel und doch ganz anders als alle gängigen Trainingsmethoden - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Bei gutem Wetter findet das Training im Strandbad statt.

Bitte Sportkleidung, Handtuch und Trinkflasche mitbringen.

**Beginn: Fr., 07.02.20, 17:00-18:00 Uhr**

**10 Abende (13,33 UE)**

**Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)**

**Kosten: 52,00 €**

**Belegung: 10-18**

HA5321

## Complete Body Workout

Neele Onnen, Sportlehrerin

Das herausfordernde Ganzkörpertraining kombiniert Übungen aus den Bereichen Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit und bringt dich so richtig ins Schwitzen. Es definiert die Muskeln und kräftigt den gesamten Körper. Für einen starken und gesunden Bewegungsapparat. Der Kurs ist eine abwechslungsreiche Mischung aus HIT, Breakletics, deepWORK, Core und Workout. Bei gutem Wetter findet das Training im Strandbad statt.

Bitte Sportkleidung, Handtuch und etwas zu Trinken mitbringen.

**Beginn: Fr., 07.02.20, 18:00-19:00 Uhr**

**10 Abende (13,33 UE)**

**Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)**

**Kosten: 52,00 €**

**Belegung: 10-20**

HA5322

### Starke Mitte

Judith Siever, Sport- und Gymnastik-lehrerin

Rumpf, Core, Powerhouse, es gibt viele Namen, mit einem Fokus: die Rumpfmuskulatur. Über anspruchsvolle Übungen wird die Körperwahrnehmung, Stabilität, Mobilität und die Ansteuerung der Rumpfmuskulatur trainiert.

Bitte Sportkleidung, Handtuch und etwas zu Trinken mitbringen.

**Beginn: Mo., 03.02.20, 18:45-19:45 Uhr  
12 Abende (16 UE)**

**Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)**

**Kosten: 62,40 €**

**Belegung: 8-16**

HA5329

### XCO Walking

Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. B-Lizenz Aerobic-Train., Yogalehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.

Diese gesunde und individuell dosierbare Art des Gehens erzeugt durch das Hin- und Herbewegen von mit Granulat gefüllten Aluminiumröhren einen reaktiven Effekt auf die Muskeln und tieferliegende Regionen sowie Bänder, Gelenke und Bindegewebe. Diese Art zu gehen strafft, formt und hält fit. Jeder hat es selber in der Hand, wie viel Intensität möglich ist und bekommt präzise und einfache Anleitungen dafür. Es macht Freude und das Ergebnis ist schnell sichtbar. Einfach schön!

XCO Walking ist für jedes Alter und Fitness-level.

Kursort: vhs-Eingangsbereich und nach Absprache weitere Treffpunkte im Riedlewald.

**Beginn: Mi., 05.02.20, 17:00-17:45 Uhr  
15 Nachmittage (15 UE)**

**Ort: vhs-Eingangsbereich**

**Kosten: 48,00 €**

**Belegung: 10-12**

### Ausgleichsgymnastik für Reifere

HA5339

### Ausgleichsgymnastik mit Spaß fit und gesund bleiben für Ältere

Renate Mayer-Kiemel, Übungsleiterin STB; Rückenschullehrerin

Liegt Ihnen am Herzen, dass Ihr Rücken belastbar bleibt? Wollen Sie Gymnastik machen und alles tun, was gut tut? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Bitte Theraband und Bodenmatte mitbringen.

**Beginn: Do., 06.02.20, 17:45-18:45 Uhr  
15 Abende (20 UE)**

**Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Haus**

**Kosten: 64,00 €**

**Belegung: 10-12**

HA5340

### Ausgleichsgymnastik mit Spaß fit und gesund bleiben

Renate Mayer-Kiemel, Übungsleiterin STB; Rückenschullehrerin

Inhalte siehe Kurs HA5339.

Bitte Theraband und Bodenmatte mitbringen.

**Beginn: Do., 06.02.20, 19:00-20:00 Uhr  
15 Abende (20 UE)**

**Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Haus**

**Kosten: 64,00 €**

**Belegung: 10-12**

### Rückhalt



HA5345

### Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

Christine Ederer, Sportlehrerin (Gym.), Nordic Walking Ausbildung, Rückenschulleiterin (KddR), Qigong-Kursleiterin

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z.B. am Arbeitsplatz eingesetzt werden können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

**Beginn: Mi., 05.02.20, 20:00-21:30 Uhr  
12 Abende (24 UE)**

**Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)**

**Kosten: 93,60 €**

**Belegung: 8-15**

HA5347

### Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR und Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.

Inhalte siehe HA5345.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

**Beginn: Di., 24.03.20, 11:00-12:00 Uhr  
10 Vormittage (13,33 UE)**

**Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)**

**Kosten: 52,00 €**

**Belegung: 10-15**

HA5348

### Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR und Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.

Inhalte siehe HA5345.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

**Beginn: Di., 24.03.20, 08:00-09:00 Uhr  
10 Vormittage (13,33 UE)**

**Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)**

**Kosten: 52,00 €**

**Belegung: 10-15**

HA5355

### Rückenfit

Daniela Ernst, Physiotherapeutin

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z.B. am Arbeitsplatz, Seite 5/8 eingesetzt werden können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

**Beginn: Mo., 03.02.20, 09:10-09:55 Uhr  
12 Vormittage (12 UE)**

**Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)**

**Kosten: 46,80 €**

**Belegung: 10-15**



## Gesundheitsvorsorge nach § 20 SGB V

Viele Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen nach § 20 SGB V und übernehmen teilweise oder vollständig die Gebühr. Voraussetzung für die Teilnehmerförderung ist, dass die Kursleitenden in ihrer Grund- und Zusatzqualifikation von der zentralen Prüfstelle für Prävention in Essen anerkannt sind. Das vhs-Gesundheitszentrum ist bemüht, möglichst viele Kurse als Präventionsmaßnahme anerkennen zu lassen.

Die Kursleitenden informieren beim ersten Kurstag über den Stand des Anerkennungsverfahrens.

### HA5357 Rückenfit

Daniela Ernst, Physiotherapeutin

Inhalte siehe HA5355.

ab 50+

Bitte bringen Sie eine Matte mit.

**Beginn: Di., 21.04.20, 17:30-18:30 Uhr  
10 Abende (13,33 UE)**

**Ort: Merianschule**

**Kosten: 42,70 €**

**Belegung: 10-15**

### HA5361 Rückenfit

Ellen Pottschien

Inhalte siehe HA5355.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

**Beginn: Mi., 05.02.20, 08:30-09:30 Uhr  
15 Vormittage (20 UE)**

**Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)**

**Kosten: 78,00 €**

**Belegung: 8-16**

### HA5372 Rückenfit

Renate Moritz, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin/Rückenschullehrerin

Inhalte siehe HA5355.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

**Beginn: Mi., 22.04.20, 11:00-11:55 Uhr  
10 Vormittage (12,22 UE)**

**Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)**

**Kosten: 42,90 €**

**Belegung: 10-15**

## Funktionsgymnastik

HA5382

### NEU Halswirbelsäulen- und Schultergruppe

Ann-Kathrin Müller

Haben Sie Beschwerden der Halswirbelsäule und des Schulter-Nacken-Bereiches? Oder haben Sie eine Operation der Halswirbelsäule, der Schulter oder eine Brustoperation mit eingeschränkter Beweglichkeit hinter sich? Hier werden gezielt Übungen zur Stabilisierung der Gelenke, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur und auch Mobilisation der Halswirbelsäule und der Schulter durchgeführt. Es wird die muskuläre Koordination des Schultergelenks verbessert, um Alltagsbewegungen der Arme und des Kopfes wieder leichter durchführen zu können. Zudem wird an der Haltung gearbeitet. Dies stellt eine Voraussetzung dar, um Ihr Körperbewußtsein zu verbessern. Ein gutes Körperbewusstsein hilft Ihnen Ihren Körper besser im Gleichgewicht zu halten.

**Beginn: Di., 04.02.20, 09:45-10:30 Uhr  
10 Vormittage (10 UE)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: 39,00 €**

**Belegung: 10-15**

HA5383

### NEU Gleichgewichtsgruppe

Ann-Kathrin Müller

Suchen Sie nach einer Möglichkeit zur Verbesserung Ihres Gleichgewichts und Ihrer Gangsicherheit im Alltag? Dies ist ein Kurs für Menschen mit Gehproblemen oder nach Hüft-, Knie- und Sprunggelenkoperationen. Es wird gezielt mit dem richtigen Gangmuster und der Beinachse, der Haltung im Stehen und Gehen, sowie der Stabilität der Gelenke gearbeitet. Für eine gute Balance, zur Sturzprophylaxe und zur Kontrolle der Gangsicherheit und des Gleichgewichts werden verschiedene Untergründe eingesetzt.

**Beginn: Di., 04.02.20, 10:30-11:15 Uhr  
10 Vormittage (10 UE)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: 39,00 €**

**Belegung: 10-15**

HA5385

### Bewegungsgymnastik im Sitzen für Senioren\*innen

Michael Höllwarth, Master of Arts Sportwissenschaften (Gesundheitssport und Sporttherapie)

Interessieren Sie sich für ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining unter fachkundiger Anleitung?

Ziele des Angebots sind die Verbesserung und der Erhalt von Kraft, Beweglichkeit und Balance, Koordination und Kondition sowie Gesundheit und Wohlbefinden. Es kommen vielfältige Übungsformen, mit und ohne Kleingeräte oder Musik zum Einsatz. Abgerundet wird die Gymnastik durch kleine Spiele oder Entspannungsübungen. Auch Spaß und Motivation kommen in dem Gruppentraining nicht zu kurz. Die Stunde findet überwiegend im Sitzen statt. Somit ist der Kurs auch für Personen geeignet, die auf Gehhilfen oder Rollstühle angewiesen sind. Geh- und Stehübungen für Könnler kommen im Sinne einer „Sturzprophylaxe“ zum Einsatz.

**Beginn: Do., 23.04.20, 14:30-15:30 Uhr  
10 Nachmittage (13,33 UE)**

**Ort: Allmand-Carré, Allmandstraße 18,  
88045 Friedrichshafen, EG**

**Kosten: 42,70 €, ermäßigte Seniorengelübhr**

**Belegung: 6-12**

HA5389

### Knie aktiv

Elisabeth Eckardt, Lehrerin für Tai Chi Chuan und Übungsleiterin Orthopädische Knieschule

Der Kurs basiert auf der Konzeption des Knieschul-Instituts Tübingen.

Durch gezielte Übungen wird der Muskelaufbau insbesondere zur Stabilisierung der Kniegelenke gefördert. Diese Übungsabläufe wirken dabei schonend auf die Gelenke. Langsam wird ein sich veränderter Bewegungsablauf und ein gelenkschonendes Alltagsverhalten erlernt. Dabei wird die Beweglichkeit und die Koordination erweitert und das Gleichgewicht gestärkt. Wir sensibilisieren die Wahrnehmung und das Verstehen der eigenen Haltung und Bewegung. Begleitend werden Entspannungsübungen gelehrt.

Der Kurs richtet sich zum einen an Personen, die sich präventiv vor Kniebeschwerden schützen wollen. Darüber hinaus insbesondere an Personen, die an Kniebeschwerden mit und ohne Arthrose leiden oder nach einer Operation und den anschließenden Behandlungen eine weitergehende Übungsmöglichkeit suchen.

Der Kurs ersetzt keinen Arzt oder Physiotherapeuten.

**Beginn: Mo., 03.02.20, 17:30-18:30 Uhr  
15 Nachmittage (20 UE)**

**Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)**

**Kosten: 78,00 €**

**Belegung: 6-11**



© Adpic



## Beckenbodentraining

HA5390

### Beckenbodengymnastik für Frauen

Christina Helmer, Physiotherapeutin

Haben Sie mehrere Kinder und nie eine Rückbildungs-Gymnastik gemacht? Müssen Sie, wenn die Blase voll ist, ganz schnell zur Toilette? Gehen Sie nur noch ungern aus dem Haus, weil Sie Angst haben, nicht mehr rechtzeitig zu einer Toilette zu kommen? Wenn bei Ihnen eine oder mehrere dieser Fragen zutreffen, dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!

Wir trainieren gezielt Ihre Beckenbodenmuskulatur, damit sich diese Beschwerden nach und nach verbessern. Der Kurs wird von einer Krankengymnastin geleitet.

Bitte bringen Sie große Handtücher und bequeme Kleidung mit.

**Beginn: Mi., 22.04.20, 17:30-18:30 Uhr**

**10 Abende (13,33 UE)**

**Ort: Tannenhag-Schule, Turnhalle**

**Kosten: 42,70 €**

**Belegung: 12-14**

HA5391

### Der Beckenboden ein starkes Stück Frau

Claudia Kallfass, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin

Dieser Kurs richtet sich altersunabhängig an alle Frauen. Auch wenn noch keine Beschwerden aufgetreten sind, sollte im Sinne der Vorbeugung der Beckenboden wahrgenommen und trainiert werden. Sie kräftigen Bauch, Po und Beine und trainieren dabei gezielt ihre Beckenbodenmuskulatur.

Zum Abschluss einer Trainingsstunde entspannen wir uns mit wechselnden Entspannungstechniken. Dafür bitte einen dicken Pullover mitbringen. Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

**Beginn: Fr., 07.02.20, 10:30-11:30 Uhr**

**14 Vormittage (18,67 UE)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: 72,90 €**

**Belegung: 10-15**



© Adpic

## Aqua Fitness

HA5430

### Aqua Fit

#### Die aktive Mittagspause zum Auftanken und Abschalten

Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. B-Lizenz Aerobic-Train., Yogalehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.

Suchen Sie Spaß in der Gruppe? Wollen Sie die Mittagspause nutzen, um mit sich selbst ins Lot zu kommen und suchen Sie Aqua-Jogging mit Kräftigung- und Entspannungselementen? In diesem Kurs finden Sie bewegenden Spaß im Wasser. Sie halten sich fit und gesund. Sie trainieren Herz, Kreislauf und Muskulatur.

Aquagürtel als Auftriebshilfe und andere Hilfsmittel stehen zur Verfügung.

Bitte Badebekleidung und Handtuch mitbringen.

Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

**Beginn: Do., 06.02.20, 11:45-12:30 Uhr**

**15 Termine (15 UE)**

**Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7**

**Kosten: 127,50 €, inkl. Eintritt Schwimmbad 60,00 €**

**Belegung: 6-10**

HA5431

### Give me a break

#### Die aktive Mittagspause zum Auftanken und Abschalten Aquajogging

Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. B-Lizenz Aerobic-Train., Yogalehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.

Inhalte siehe Kurs HA5430.

Bitte Badebekleidung und Handtuch mitbringen.

Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

**Beginn: Do., 06.02.20, 12:30-13:15 Uhr**

**15 Termine (15 UE)**

**Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7**

**Kosten: 127,50 €, inkl. Eintritt Schwimmbad 60,00 €**

**Belegung: 6-10**

HA5440

### Aquajogging

Ann-Kathrin Müller

Beim Aquajogging schwebt der Körper im Wasser und erhält Auftrieb durch einen Auftriebsgürt. Wenn Sie nun im Wasser schwebend laufen, merken Sie, dass dies viel anstrengender ist als Laufen an Land. Sie strengen sich mehr an und schonen dabei Ihre Gelenke und Sehnen. Dabei trainieren Sie Ihre Ausdauer und Koordination. Wäre das was für Sie? Dann melden Sie sich an.

Bitte melden Sie sich am Eingang. Nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Dieser Kurs ist eine Kooperationsveranstaltung mit der AOK - Die Gesundheitskasse Bodensee-Oberschwaben.

**Beginn: So., 08.03.20, 09:00-10:00 Uhr**

**8 Nachmittage (10,67 UE)**

**Ort: Sportbad Friedrichshafen**

**Kosten: 84,30 €**

**Belegung: 4-6**

<b>ANMELDUNG</b>		<b>Städt. Volkshochschule, Charlottenstraße 12/2, 88045 Friedrichshafen, Fax (07541) 203 3435, Internet: www.vhs-fn.de Gläubiger-Identifikationsnummer: DE51ZZZ00000111765. Mandatsreferenznummer: siehe Kontoauszug</b>	
<b>Adresse*</b>		<b>Kursnummer</b>	<b>Titel</b>
Name und Vorname des Teilnehmers			
Straße/Haus-Nr.			
PLZ Wohnort		<input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> Newsletter	Geburtsdatum*
Tel.Nr. privat	Tel.Nr. geschäftlich	E-Mail	
<b>Bankverbindung</b>			
Name der Bank / Sparkasse			
IBAN D E		BIC (8 od. 11 Stellen)	
(falls abweichend vom Teilnehmer) Name, Vorname des Kontoinhabers, Unterschrift			
Ich erhalte keine Anmeldebestätigung. Nur bei Änderungen/Absagen werde ich benachrichtigt. Abbuchung erst nach Kursbeginn. Mit den Geschäftsbedingungen, den Datenschutzbestimmungen und der Abbuchung bin ich einverstanden.		Datum _____ Unterschrift _____	

<b>ANMELDUNG</b>		<b>Städt. Volkshochschule, Charlottenstraße 12/2, 88045 Friedrichshafen, Fax (07541) 203 3435, Internet: www.vhs-fn.de Gläubiger-Identifikationsnummer: DE51ZZZ00000111765. Mandatsreferenznummer: siehe Kontoauszug</b>	
<b>Adresse*</b>		<b>Kursnummer</b>	<b>Titel</b>
Name und Vorname des Teilnehmers			
Straße/Haus-Nr.			
PLZ Wohnort		<input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> Newsletter	Geburtsdatum*
Tel.Nr. privat	Tel.Nr. geschäftlich	E-Mail	
<b>Bankverbindung</b>			
Name der Bank / Sparkasse			
IBAN D E		BIC (8 od. 11 Stellen)	
(falls abweichend vom Teilnehmer) Name, Vorname des Kontoinhabers, Unterschrift			
Ich erhalte keine Anmeldebestätigung. Nur bei Änderungen/Absagen werde ich benachrichtigt. Abbuchung erst nach Kursbeginn. Mit den Geschäftsbedingungen, den Datenschutzbestimmungen und der Abbuchung bin ich einverstanden.		Datum _____ Unterschrift _____	

<b>ANMELDUNG</b>		<b>Städt. Volkshochschule, Charlottenstraße 12/2, 88045 Friedrichshafen, Fax (07541) 203 3435, Internet: www.vhs-fn.de Gläubiger-Identifikationsnummer: DE51ZZZ00000111765. Mandatsreferenznummer: siehe Kontoauszug</b>	
<b>Adresse*</b>		<b>Kursnummer</b>	<b>Titel</b>
Name und Vorname des Teilnehmers			
Straße/Haus-Nr.			
PLZ Wohnort		<input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> Newsletter	Geburtsdatum*
Tel.Nr. privat	Tel.Nr. geschäftlich	E-Mail	
<b>Bankverbindung</b>			
Name der Bank / Sparkasse			
IBAN D E		BIC (8 od. 11 Stellen)	
(falls abweichend vom Teilnehmer) Name, Vorname des Kontoinhabers, Unterschrift			
Ich erhalte keine Anmeldebestätigung. Nur bei Änderungen/Absagen werde ich benachrichtigt. Abbuchung erst nach Kursbeginn. Mit den Geschäftsbedingungen, den Datenschutzbestimmungen und der Abbuchung bin ich einverstanden.		Datum _____ Unterschrift _____	

\* zwingend anzugebende Daten

An die  
Volkshochschule Friedrichshafen  
Charlottenstr. 12/2  
88045 Friedrichshafen

**Anmeldungen** werden nicht bestätigt. Die vhs informiert bei Änderungen, Überbelegung oder Absage der Kurse per SMS, E-Mail, Telefon oder Brief.

**Hinweis für Selbstzahler:** Bitte bezahlen Sie das Entgelt nach Kursbeginn und vermerken Sie auf dem Überweisungsformular die Kursnummer und den Namen des Teilnehmers.

**Abmeldung ohne Stornokosten:** Bei Wochenendseminaren und Seminaren bis zu 3 Terminen Dauer muss der Rücktritt schriftlich spätestens 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung erfolgen. Bei allen anderen Kursen ist eine Abmeldung schriftlich an das Servicebüro der vhs bis vor Kursbeginn möglich. Bei Widerruf Ihrerseits bitte Vordruck auf [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de) benutzen.



An die  
Volkshochschule Friedrichshafen  
Charlottenstr. 12/2  
88045 Friedrichshafen

**Anmeldungen** werden nicht bestätigt. Die vhs informiert bei Änderungen, Überbelegung oder Absage der Kurse per SMS, E-Mail, Telefon oder Brief.

**Hinweis für Selbstzahler:** Bitte bezahlen Sie das Entgelt nach Kursbeginn und vermerken Sie auf dem Überweisungsformular die Kursnummer und den Namen des Teilnehmers.

**Abmeldung ohne Stornokosten:** Bei Wochenendseminaren und Seminaren bis zu 3 Terminen Dauer muss der Rücktritt schriftlich spätestens 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung erfolgen. Bei allen anderen Kursen ist eine Abmeldung schriftlich an das Servicebüro der vhs bis vor Kursbeginn möglich. Bei Widerruf Ihrerseits bitte Vordruck auf [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de) benutzen.



An die  
Volkshochschule Friedrichshafen  
Charlottenstr. 12/2  
88045 Friedrichshafen

**Anmeldungen** werden nicht bestätigt. Die vhs informiert bei Änderungen, Überbelegung oder Absage der Kurse per SMS, E-Mail, Telefon oder Brief.

**Hinweis für Selbstzahler:** Bitte bezahlen Sie das Entgelt nach Kursbeginn und vermerken Sie auf dem Überweisungsformular die Kursnummer und den Namen des Teilnehmers.

**Abmeldung ohne Stornokosten:** Bei Wochenendseminaren und Seminaren bis zu 3 Terminen Dauer muss der Rücktritt schriftlich spätestens 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung erfolgen. Bei allen anderen Kursen ist eine Abmeldung schriftlich an das Servicebüro der vhs bis vor Kursbeginn möglich. Bei Widerruf Ihrerseits bitte Vordruck auf [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de) benutzen.



## Veranstaltungsorte der vhs Friedrichshafen

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



1. **Volkshochschule (vhs)**  
Charlottenstr. 12/2
2. **vhs FN K55**  
Katharinenstr. 55
3. **Graf-Zeppelin-Gymnasium (GZG)**  
Katharinenstr. 20
4. **Karl-Maybach-Gymnasium (KMG)**  
Maybach-Platz 2
5. **Sportbad Friedrichshafen**  
Sportpark 1
6. **Dietrich-Bonhoeffer-Haus**  
Stauffenbergstr. 8
7. **Graf-Zeppelin -Haus (GZH)**  
Olgastr. 20
8. **Merianschule**  
Merianstr. 1-2
9. **Zeppelin-Haus am Bodensee**  
Ziegelstr. 5, Fischbach
10. **Grundschule Schnetzenhausen**  
Manzeller Str. 23
12. **Stadtkasse**  
Schanzstr. 5  
Öffnungszeiten:  
Mi, Do, Fr: 08-12 :00 Uhr,  
Do: 14-18:00 Uhr
13. **Stadtarchiv**  
Katharinenstr. 55
14. **Kreismedienzentrum**  
Steinbeißstr. 22-26
15. **Tannenhagschule**  
Zeppelinstr. 255 /1, Fischbach
16. **Hotel Traube am See**  
Meersburger Str. 11, Fischbach
17. **Hotel City Krone**  
Schanzstr. 7
18. **Bodensee-Schule St. Martin**  
Zeisigweg 1, Manzell

### Zusätzlicher Veranstaltungsort

**vhs FN K55**  
**Max-Grünbeck-Haus,**  
**Katharinenstr. 55**



> Lageplan Nr. 2  
Neuer Veranstaltungsort der  
vhs Friedrichshafen im Max-Grünbeck-  
Haus, Katharinenstr. 55,  
bei Stadtarchiv und Bodenseebibliothek.

**P** gebührenpflichtige  
Parkmöglichkeiten

# Für spezielle Interessen

## Die junge vhs

### Babysitter

15.05.2020 / 16:00-16:00 > HA1256

### Mit Rhythmik erziehen, mit Musik und Bewegung fördern

05.03.2020 / 14:45-15:30 > HA1260

### Mathe-Paukkurs für Realschüler (10. KL)

03.02.2020 / 16:30-18:00 > HA3501

### Mathe-Paukkurs für Realschüler (10. KL)

06.04.2020 / 09:30-11:00 > HA3502

### Mathe-Auffrischkurs (12. KL)

15.01.2020 / 20:00-21:30 > HA3503

### Mathe-Auffrischkurs (13. KL)

15.01.2020 / 18:30-20:00 > HA3504

### Vorbereitungskurs auf das

#### Mathe-Abitur 2020

24.02.2020 / 08:30-12:30 > HA3505

### Vorbereitungskurs auf das

#### Mathe-Abitur 2020

06.04.2020 / 08:30-12:30 > HA3506

### Abi Training Englisch - Kommunikationsprüfung in den Ferien

24.02.2020 / 13:00-16:00 > HA3513

### Abi Training Englisch - Schriftliche Prüfung

06.04.2020 / 13:00-16:00 > HA3514

### Präsentieren mit PowerPoint für die GFS

14.03.2020 / 09:00-16:00 > HA3727M

### Computer-Tast schreiben am PC für Schüler

06.04.2020 / 10:00-11:30 > HA3759M

### KREATIV-FERIEN I

06.04.2020 / 09:00-12:00 > HA4201

### KREATIV-FERIEN II

06.04.2020 / 13:00-16:00 > HA4202

### vhs-Näh-Club für Jugendliche ab 10 Jahre

07.02.2020 / 16:30-19:00 > HA4253

### Nähworkshop in den Faschingsferien, ab 10 Jahre

26.02.2020 / 10:00-14:00 > HA4254

### Nähworkshop in den Osterferien, ab 10 Jahre

06.04.2020 / 10:00-14:00 > HA4255

### Ytong-Werkstatt für Kinder (6 -10 Jahre)

08.02.2020 / 10:00-13:00 > HA4280

### Ytong-Werkstatt für Kinder (6 -10 Jahre)

13.03.2020 / 15:30-18:30 > HA4281

### Figuren aus Schwemmholz (7 - 12 Jahre)

06.04.2020 / 10:00-12:30 > HA4282

### Fotokurs für Jugendliche (12 - 17 Jahre)

07.04.2020 / 10:00-15:00 > HA4301

### vhs Theaterclub für Kinder (8 - 12 Jahre)

15.02.2020 / 09:30-12:00 > HA4704

### Ballett: Lavendelgruppe

13.02.2020 / 14:45-15:30 > HA4782

### Ballett: Beerengruppe

13.02.2020 / 15:30-16:15 > HA4783

### Kochkurs für Kinder in den Osterferien (8 - 12 Jahre)

07.04.2020 / 10:00-13:00 > HA4852

### vhs-Kinderkochclub ab 9 Jahre

08.02.2020 / 10:00-13:00 > HA4853

### „Erste Hilfe bei Herzeleid“

23.04.2020 / 19:00-21:00 > HA5115

### Kinderyoga

25.04.2020 / 10:00-10:45 > HA5270

### Kinderyoga

25.04.2020 / 11:00-11:45 > HA5275

## Frauen vhs

### Perspektive Wiedereinstieg - Qualifizierung für die moderne Bürowelt

13.01.2020 / 08:00-11:45 > HA3701M

### Fit für den Büroalltag

19.03.2020 / 08:00-11:45 > HA3706M

### Vorher - nachher, ein neuer Typ:

#### Schminkkurs für Frauen

07.03.2020 / 10:00-13:45 > HA4701

### Orientalischer Tanz Abendkurs -

#### Fortgeschrittene

10.02.2020 / 18:30-20:00 > HA4742

### Orientalischer Tanz - Arbeitskreis

10.02.2020 / 09:30-11:00 > HA4743

### Wein-Basics für Frauen

20.03.2020 / 18:00-21:30 > HA4801

### Luna Yoga für Frauen

03.02.2020 / 09:30-11:00 > HA5260

### Luna Yoga für Frauen

04.02.2020 / 20:00-21:30 > HA5261

### Luna Yoga für Frauen

04.02.2020 / 18:00-19:30 > HA5262

### Hatha Yoga für Frauen ab 50

05.02.2020 / 10:30-12:00 > HA5266

### Yoga für Frauen ab 50

06.05.2020 / 10:30-12:00 > HA5266A

### Fit von klein auf – Mami- und Babyfitness

04.02.2020 / 13:00-13:45 > HA5300

### Der Beckenboden - ein starkes Stück Frau

07.02.2020 / 10:30-11:30 > HA5391

### 60 - na und? Lust auf mehr Ausstrahlung!

26.05.2020 / 13:30-17:15 > HA4702

## Senioren vhs

---

Englisch f. Senioren, Konversationskurs  
03.02.2020 / 16:00-17:30 > HA2242

Englisch für Senioren, Mittelstufe 10  
04.02.2020 / 10:10-11:40 > HA2261

Englisch für Senioren, Welcome to Easy  
Conversation  
06.02.2020 / 10:10-11:40 > HA2262

Computer-Einführungskurs  
Individuelles Seminar für Einzelpersonen  
05.03.2020 / 09:30-11:00 > HA3708M

Computer-Einführungskurs „60plus“  
07.02.2020 / 09:30-11:45 > HA3709M

Computer-Auffrischkurs „60plus“  
23.04.2020 / 09:30-11:45 > HA3710M

Computer-Einführungskurs „60plus“  
Individuelles Seminar für Einzelpersonen  
24.03.2020 / 10:00-11:45 > HA3711M

Computer-Einführungskurs „60plus“  
Individuelles Seminar für Einzelpersonen  
11.05.2020 / 09:15-11:00 > HA3712

Windows 10 Einführungskurs „60plus“  
10.03.2020 / 16:00-18:15 > HA3713M

Internet von Anfang an: Einsteigen,  
auffrischen, vertiefen  
04.02.2020 / 15:00-17:15 > HA3730M

Kaufen und verkaufen bei eBay  
21.04.2020 / 18:30-21:30 > HA3731M

Internetkriminalität  
03.03.2020 / 09:00-12:00 > HA3732M

Passwörter sicher anwenden  
19.03.2020 / 15:00-17:15 > HA3734

WhatsApp, Twitter & Co –  
leicht verständlich  
10.03.2020 / 14:00-17:45 > HA3737M

Erstellen eines Fotobuchs mit dem  
Layout-Programm CEWE  
23.04.2020 / 18:30-20:45 > HA3744M

60 - na und? Lust auf mehr Ausstrahlung!  
26.05.2020 / 13:30-17:15 > HA4702

Theater-Schmink-Workshop  
26.05.2020 / 17:45-21:30 > HA4703

T'ai Chi Ch'uan Anfängerkurs  
für Seniorinnen und Senioren  
06.02.2020 / 09:15-10:15 > HA5220

T'ai Chi Ch'uan Fortgeschrittene  
für Seniorinnen und Senioren  
06.02.2020 / 10:30-11:30 > HA5221

Ausgleichsgymnastik für Ältere  
06.02.2020 / 17:45-18:45 > HA5339

Ausgleichsgymnastik  
06.02.2020 / 19:00-20:00 > HA5340

Gesundheitsgymnastik 50plus  
04.02.2020 / 18:00-19:00 > HA5341

Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule  
03.02.2020 / 14:00-15:00 > HA5351

Rückenfit  
21.04.2020 / 17:30-18:30 > HA5357

Rückenfit  
05.02.2020 / 08:30-09:30 > HA5361

Rückenfit  
22.04.2020 / 11:00-11:55 > HA5372

Bewegungsgymnastik im Sitzen  
23.04.2020 / 14:30-15:30 > HA5385

Bewegungsgymnastik im Sitzen  
20.04.2020 / 09:20-10:20 > HA5386

## Ferien vhs

---

Sommerkurs - Sicher schreiben können  
27.07.2020 / 09:00-11:15 > HA2169

Computer-Tast schreiben am PC für Schüler  
06.04.2020 / 10:00-11:30 > HA3759M

KREATIV-FERIEN I  
06.04.2020 / 09:00-12:00 > HA4201  
KREATIV-FERIEN II  
06.04.2020 / 13:00-16:00 > HA4202

Nähworkshop in den Faschingsferien,  
ab 10 Jahre  
26.02.2020 / 10:00-14:00 > HA4254

Nähworkshop in den Osterferien, ab 10 Jahre  
06.04.2020 / 10:00-14:00 > HA4255

Figuren aus Schwemmholz (7 - 12 Jahre)  
06.04.2020 / 10:00-12:30 > HA4282

Sommerkurs Bildhauerei  
03.08.2020 / 08:30-13:00 > HA4287

Fotokurs für Jugendliche (12 - 17 Jahre)  
07.04.2020 / 10:00-15:00 > HA4301

Bühnentraining  
06.04.2020 / 15:30-17:00 > HA4791

Bühnentraining  
06.04.2020 / 17:15-18:45 > HA4792

Kochkurs für Kinder in den Osterferien  
(8 - 12 Jahre)  
07.04.2020 / 10:00-13:00 > HA4852

Mathe-Paukkurs für Realschüler  
06.04.2020 / 09:30-11:00 > HA 3502

Vorbereitungskurs auf das  
Mathe-Abitur 2020  
06.04.2020 / 08:30-12:30 > HA 3506

## Schichtarbeitende

---

English in the Afternoon  
03.02.2020 / 15:30-18:30 > HA2243



## vhs unterwegs / vhs vor Ort

### Geologische Halbtagesexkursion

Eistobel - Adelegg

09.05.2020 / 09:00-12:00 > HA1405

### Fondation Beyeler - Edward Hopper

22.04.2020 / 08:55-18:45 > HA4100

### Besuch Vineum Bodensee

21.03.2020 / 10:30-13:00 > HA4805

### Blick hinter die Kulissen des Orgelbaus, Schlosskirche FN: Die Entstehung der neuen Orgel

16.05.2020 / 17:00 – 18:45 > HA4500

### Ausblick der letzten Arbeiten

29.07.2020 / 19:00 – 20:45 > HA4500A

### Die Orgel in voller Klangpracht

10.10.2020 / 17:00 – 18:45 > HA4500B

## Vortragsreihen

### Städtebau der vergangenen hundert Jahre

12.02.2020 + 19.02.2020 / 18:30-20:00  
> HA4101

### Die Brücke -

Architektur, Mythos, Allegorie und Symbolik

17.06.2020 + 24.06.2020 / 18:30-20:00  
> HA4106

## Vorträge

### Das Ende des Zweiten Weltkriegs in Fried- richshafen

05.05.2020 / 20:00-21:30 > HA1101

### China-Beobachtungen eines Schwieger- sohns: Innenansichten

21.04.2020 / 20:00-21:30 > HA1103

### Präsident Trump und seine Sicht der Welt

28.04.2020 / 20:00-21:30 > HA1104

### Pasta, Papst und Politik - Italien verstehen und lieben

31.03.2020 / 20:00-21:30 > HA1105

### „Seriöse Wissenschaft“

24.03.2020 / 20:00-21:30 > HA1109

### Gibt es Leben auf anderen Planeten?

10.03.2020 / 20:00-21:30 > HA1401

### Renchen 2018 - der erste Meteoritenfall Baden-Württembergs

17.03.2020 / 20:00-21:30 > HA1403

### Das „Digitale Banking“ - heute und morgen

29.04.2020 / 19:00-20:30 > HA3735M

### Facebook Libra: Revolution der Finanzindus- trie oder einfach eine weitere Kryptow

27.05.2020 / 19:00-20:30 > HA3736M

### Vom Markt zum Einkaufszentrum - Eine Kulturgeschichte des Handels V

04.03.2020 / 18:30-20:00 > HA4102

### Mit Nadel und Faden - Frauen und ihre Handarbeiten in der Kunst

25.03.2020 / 18:30-20:00 > HA4103

### Heilige Berge und ihre Mythologie VII

01.04.2020 / 18:30-20:00 > HA4104

### Haar und Bart in Geschichte, Kultur und Kunst

22.04.2020 / 18:30-20:00 > HA4105

### Das Spital in der europäischen Geschichte und Kunst III

08.07.2020 / 18:30-20:00 > HA4107

### Der Kaffee - Genuss und Anregung – seine Rolle in der Kultur

15.07.2020 / 18:30-20:00 > HA4108

### Pro und Contra Impfen - die Sicht eines Kinder- und Jugendarztes

12.05.2020 / 19:30-21:00 > HA5100

## Einbürgerungstest

Keine Onlineanmeldung oder schriftliche  
Anmeldung möglich!

Die Anmeldeformulare zum Test können Sie  
nur persönlich im Servicebüro der vhs ausfül-  
len. Dabei müssen Sie einen Zahlungsnach-  
weis über die Kostenpauschale von 25 € (bar  
ein zahlen bei der Stadtkasse oder überweisen  
auf das Konto der Stadtkasse) vorlegen oder  
der vhs Friedrichshafen eine Abbuchungser-  
mächtigung erteilen. Als Vorbereitung kann  
einer der Orientierungskurse belegt werden.  
Zur Anmeldung bitte Pass mitbringen.

**Mi., 06.05.20, 16:00 Uhr**

**Anmeldeschluss: Mi., 01.04.20, 12:00 Uhr**

## Weiterbildungseinrichtungen in Stadt und Region

### Volkshochschule (VHS) Bodenseekreis

07541/204-5246, [www.vhs-bodenseekreis.de](http://www.vhs-bodenseekreis.de)

### vhs Landkreis Konstanz e. V.

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

### VHS Lindau

08382/277480, [www.vhs-lindau.de](http://www.vhs-lindau.de)

### Bernd-Blindow-Schulen Friedrichshafen

07541/50 120, [www.blindow.de](http://www.blindow.de)

### BBQ Berufliche Bildung gGmbH

07541/39793-10, [www.biwe-bbq.de](http://www.biwe-bbq.de)

### Bildungsakademie Friedrichshafen der Handwerkskammer Ulm

07541/3758-0, [www.hk-ulm.de](http://www.hk-ulm.de)

### Elektronikschule Tettng (EST)

07542/9372-0, [www.elektronikschule.de](http://www.elektronikschule.de)

### Industrie- und Handelskammer (IHK) Bodensee-Oberschwaben

0751/409-0, [www.weingarten.ihk.de](http://www.weingarten.ihk.de)

### Kreishandwerkerschaft Bodenseekreis

07541/38792-0, [www.khs-fn.de](http://www.khs-fn.de)

# Notizen

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

# Notizen

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



Die Volkshochschule ist eine Bildungseinrichtung, die allen offensteht.

### Anmeldung/Einschreibung

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule zustande. Mit der Anmeldung werden die allgemeinen Geschäftsbedingungen Vertragsbestandteil.

Die Anmeldung erfolgt durch Abgabe des Anmeldevordrucks persönlich, per Post oder durch Dritte bzw. durch Onlineanmeldung über [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de) oder Anmeldung mittels E-Mail. Die Datenübertragung erfolgt bei der Onlineanmeldung verschlüsselt und abhörsicher mit dem HTTPS-Protokoll. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge angenommen. Eine Benachrichtigung durch die vhs erfolgt nur bei Änderungen oder Überbelegungen oder Absage der Kurse. Diese Informationen kann die vhs per SMS, E-Mail, Telefon oder Brief mitteilen. Telefonische Anmeldungen können bei Stammbesuchern, die Einzugsermächtigungen erteilt haben, entgegengenommen werden. Auch telefonische Anmeldungen werden nicht bestätigt.

### Bezahlung

Der vereinbarte Preis wird mit dem Beginn der Veranstaltung zur Zahlung fällig. Diese kann durch Abbuchung, Überweisung oder Barzahlung bei der Stadtkasse, Schanzstr. 5 erfolgen. Es werden keine Rechnungen erstellt.

Bei SEPA-Lastschrift wird die Kursgebühr frühestens 14 Tage nach Kursbeginn abgebucht. Ihre Mandatsreferenznummer und die Gläubiger-ID der Stadt Friedrichshafen steht auf Ihrem Kontoauszug.

### Ermäßigungen

Schüler, Studenten, Wehrdienstleistende, Schwerbeschädigte, Rentner, Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger erhalten nach Vorlage eines Nachweises eine Ermäßigung von 15 %. Der Ermäßigungsanspruch muss bei der Anmeldung geltend gemacht werden. Bei Schüler- und Kinderkursen ist die Ermäßigung bereits mit dem Entgelt verrechnet. Materialkosten sind von der Ermäßigung ausgeschlossen.

### Rücktritt von Veranstaltungen durch die Volkshochschule

Die vhs kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall eines Dozenten oder ähnlich schwerwiegenden Gründen vom Vertrag zurücktreten. In diesem Fall werden geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die Volkshochschule sind ausgeschlossen.

### Rücktritt von Veranstaltungen durch Teilnehmende

Der Rücktritt muss spätestens vor dem zweiten Kurstermin, bei Wochenend- und Kurzseminaren (bis zu 3 Terminen Dauer) spätestens sieben Werktage vor der Veranstaltung schriftlich gegenüber der vhs erfolgen soweit sich aus dem Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt. Eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 € wird einbehalten. Abmeldungen vor Kursbeginn bzw. vor Beginn der Sieben-Tage-Frist bei Kurz- und Wochenendseminaren sind kostenfrei. Abmeldungen bei Kursleitern sind nicht verbindlich; Wegbleiben vom Kurs stellt keinen Rücktritt dar. Späterer Rücktritt ist nur bei ärztlichem Attest gegen Zahlung des anteiligen Kurspreises, der Materialkosten und der Bearbeitungsgebühr möglich, ansonsten ist der gesamte Kurspreis fällig. Bei Kochkursen und in Kursen, bei denen Material vorbestellt/gekauft werden muss, sind die Kosten für Lebensmittel bzw. Material auch bei Nichtteilnahme zu bezahlen!

### Mindestteilnehmerzahl

Die jeweilige Mindestteilnehmerzahl ist der Kursbeschreibung zu entnehmen. Bei Kursen mit wenigen Anmeldungen, die auf Wunsch der Teilnehmer durchgeführt werden, wird ein Preisaufschlag erhoben.

### Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch gegen Gebühr ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden.

### Beachtung der Hausordnung

Mit Vertragsabschluss verpflichtet sich der Teilnehmer, die Hausordnung der jeweiligen Lehrstätte zu beachten. Dies gilt besonders für das Rauchverbot in den Unterrichtsräumen und das Verlassen der Räume bis spätestens 21:45 Uhr.

### Haftung

Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jeglicher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

### Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der Volkshochschule ergibt sich aus der Kursbeschreibung. Mündliche Nebenabsprachen sind nicht betroffen. Der Kursleiter/ Kursleiterin ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform. Für Studienreisen und mehrtägige Exkursionen gelten besondere Vereinbarungen.

### Widerrufsbelehrung

#### Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie die vhs Friedrichshafen, (Charlottenstr. 12/2, 88045 Friedrichshafen, T: 07541/203 3434, Fax: 203 3435, [info@vhs-fn.de](mailto:info@vhs-fn.de)) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür den Widerrufsvordruck auf unserer Website ([www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de)) oder eine andere eindeutige Erklärung verwenden. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

#### Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

#### Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

### 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Städtische vhs Friedrichshafen, Charlottenstr.12/2, 88045 Friedrichshafen, nachfolgend vhs FN genannt, ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

### 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihren Geburtstag erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### 3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs FN zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. **Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.** Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

### 4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und - soweit angegeben - Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. TelcSprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Kammerprüfungen, Xpert, Einbürgerungstest) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

### 5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs FN die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

### 6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt.

### 7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs FN gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

#### Kontaktdaten des Ansprechpartners Datenschutz und Datenspeicherung:

Externer behördlicher Datenschutzbeauftragter der Stadt Friedrichshafen  
Krailenshaldenstraße 44, 70469 Stuttgart  
T: 0711 / 8108 - 11 472,  
datenschutz@friedrichshafen.de



DIGITAL-  
DRUCK  
OFFSETDRUCK  
VEREDELUNG  
DRUCK-  
VORSTUFE  
BILD-  
BEARBEITUNG  
WEBDESIGN  
**BERATUNG**

*Alles aus einer Hand.*  
[www.druckhaus-mueller.de](http://www.druckhaus-mueller.de)

Druckhaus Müller OHG  
Bildstock 9  
88085 Langenargenn

+49 (0) 7543 9301-0  
[mailbox@druckhaus-mueller.de](mailto:mailbox@druckhaus-mueller.de)  
[www.druckhaus-mueller.de](http://www.druckhaus-mueller.de)



# Für Ihre gesunde Lebensweise

## Gesundheitskurse oder -reisen

bis 160 € jährlich

## Zusatzversicherungen

günstige Tarife zur individuellen Absicherung

## Schutzimpfungen

für zu Hause und Ihren Urlaub

## Haut-Screening

bereits ab 18 Jahre

**BKK ZF & Partner**  
Competence Park  
Otto-Lilienthal-Straße 10  
88046 Friedrichshafen

Telefon 07541 3908-0  
friedrichshafen@  
bkk-zf-partner.de



**BKK ZF & Partner**

Partner für Ihre Gesundheit

