

PROGRAMM

Wissen & Orientierung

Sprachschule

Weiterbildung Beruf

Kultur & Gestalten

Gesundheitszentrum



vhs Friedrichshafen Herbst/Winter 2020/2021

Informationen

Ansprechpartner im Servicebüro

Hatice Bayram

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

Andrea Graf-Hess

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

Christine Härle

T: 203 3401 / haerle@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

Detlev Maaß, Dipl.-Soz.päd., MBA

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

Fachbereichsleitung

Wissen & Orientierung

Fachbereichsleitung

Detlev Maaß, Dipl.-Soz.päd., MBA

T: 203 3434 / maass@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

Ariane Siepelt

T: 203 3402 / siepelt@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

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-Tettng eG

IBAN: DE43 6519 1500 0101 1000 00

BIC: GENODES1TET

Wintersemester 2020/2021

Mo., 21.09.20 bis Sa., 06.02.21

Ferien und unterrichtsfreie Tage

Tag der dt. Einheit

Sa., 03.10.20

Herbstferien

Mo., 26.10.20 bis So., 01.11.20

Weihnachtsferien

Mi., 23.12.20 bis So., 10.01.21

Fastnachtsferien

Do., 11.02.21 bis So., 21.02.21

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. 119.

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

Vorwort



Sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger, liebe Besucher der städtischen VHS Friedrichshafen,

mit viel Optimismus startet unsere städtische **vhs-fn** in das neue Herbstsemester. Während zum großen Bedauern aller Beteiligten nach dem allgemeinen Lockdown ab Mitte März der vhs-Betrieb vollkommen eingestellt werden musste, besteht nun die Hoffnung auf ein weitgehend „normales“ Semester.

Mit dem neuen Semester gibt es personelle Neuerungen: Nach 35 Jahren vhs-Leitung verabschiedet sich Niko Nimmerrichter in den Ruhestand. Ich danke ihm sehr für seinen langjährigen Einsatz für seine und damit Ihre vhs. Sein Nachfolger, Detlev Maaß, hat im Juli seinen neuen Arbeitsplatz eingenommen. Herr Maaß stammt aus der „vhs-Familie“, hat in Norddeutschland umfangreiche Erfahrungen in der Erwachsenenbildung gesammelt und wird für die weitere Entwicklung unserer vhs bestimmte deutliche Impulse setzen.

Herausforderungen und Aufgaben gibt es in der Tat sehr viele für die Programmierer bei der vhs. Während der letzten Jahre haben viele Weiterbildungsträger erste Schritte in Sachen Online-Lernen unternommen – mit dem Auftreten der Corona-Pandemie sind diese Bemühungen drastisch beschleunigt worden. Nicht nur die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unserer vhs mussten sich

intensiv mit den digitalen Lernformen auseinandersetzen, sondern ebenso die Lehrkräfte und natürlich auch Sie als Teilnehmende.

So sind bereits im neuen Programm eine Reihe von reinen Online-Kursen im Angebot enthalten. Aber auch auf Unsicherheiten mit den neuen Kommunikationsformen und -techniken wird reagiert: Sie können lernen, wie Videokonferenzen durchgeführt und wie Tablets und Smartphones sinnvoll eingesetzt werden. Im Hinblick auf den zwangsläufigen IT-Schub kann die Bedeutung von Internet-Sicherheit und Datenschutz nicht genug betont werden, denn allzu schnell werden mangels Erfahrung oder durch Leichtsinns erhebliche persönliche Risiken eingegangen.

Die langen Wochen des Lockdowns und der noch immer bestehenden Einschränkungen machen die Bedeutung menschlicher Begegnung überdeutlich. So wird der Präsenzkurs trotz Online-Begeisterung wohl immer im Mittelpunkt stehen. Gerade im Umgang miteinander beginnen sich auch manche Verhaltensweisen zu ändern; „Wertschätzende Kommunikation“, bei der vhs trainierbar, hat beispielsweise einen neuen Stellenwert bekommen. Überhaupt ist gemeinsames Lernen und Diskutieren eine unverzichtbare Dimension des Miteinanders. Der kompakte Workshop zu

„30 Jahre Wiedervereinigung“ bietet dazu eine gute Gelegenheit, ebenso wie der Vortrag zum Pro und Contra des Impfens aus dem Gesundheitsbereich.

Vielleicht hat mancher von uns während diesen außergewöhnlichen Zeiten seine Alltagsgestaltung überdacht und sich neue Impulse gewünscht. Das neue vhs-Programm kann da vielfältigste Anregungen geben: Ob man sich an Fremdsprachen wie Arabisch oder Chinesisch wagen will oder seine Alltagskompetenz durch „Praktische Ernährungsberatung“ erhöhen möchte – das neue vhs-Programm stellt eine ideale Fundgrube dar – stöbern Sie doch einfach mal.

Mit herzlichen Grüßen

Andreas Brand
Oberbürgermeister

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



Inhalt

Wissen und Orientierung 3

Gesellschaft 3	Angebote für Frauen 10	Länder und Heimatkunde 13
vhs-Ratgeber 6	Frauenwirtschaftstage 11	
Pädagogik 8	Philosophie 12	
Persönlichkeit + Beruf 8	Angebote für Familien 13	

Sprachenschule 15

Die Sprachenschule stellt sich vor 15	Vorbereitung Cambridge-Prüfungen 25	Russisch 33
Deutsch als Fremdsprache 16	Englisch für spezielle Anwendungen 26	Spanisch 33
Integrationskurse 21	Französisch 28	Andere Fremdsprachen 35
Englisch 22	Italienisch 29	

Weiterbildung Beruf 37

Förderung und Beratung 37	Informations- /Kommunikationstechnik 48	WEB 02 & Soziale Netzwerke 56
Firmenseminare 38	ECDL / Wiedereinstieg in den Beruf 49	Webseitenerstellung & Programmierung 57
Lehrgänge 39	Einführungskurse 60plus 50	Online-Kommunikation 58
Kaufmännische Grundlagen 40	Betriebssysteme 51	Digitale Fotografie/ Bildbearbeitung 58
Xpert Business Onlinekurse 41	Sonstiges 52	Video 60
Englisch für spezielle Anwendungen 44	Microsoft-Office 52	Tablets & Smartphones 60
Paukkurse Mathematik, Englisch, Franz. 45	Internet 55	Tastatschreiben 62

Kultur und Gestalten 63

Kunstgeschichte 63	Kreativangebot für Kinder 72	vhs Tanztreff 81
Seminare 64	Nähen 72	Ballett 82
Künstlerisches Gestalten 65	Nähkurse für Jugendliche 72	Weinseminare 84
Angebote für Kinder und Jugendliche 65	Schmuckherstellung 72	Kochen 85
Zeichnen und Malen 66	Bildhauerei / Plastisches Gestalten 73	vhs-Gourmet - die Premiumreihe 85
Das Dienstags-Atelier 67	vhs-Forum Fotografie 73	Internationale Küche 86
Verschiedene Maltechniken: Intuitives 67	Musik 78	Kochen für Kinder und Jugendliche 91
Malen / Pastell / Aquarell / Öl / Acryl 68	Literatur / Schreibwerkstatt 79	
Stricken / Häkeln / Weben 71	Theater 80	
Marionettenbau 72	Beauty und Outfit 80	

Gesundheitszentrum 93

Gesundheit aktuell 93	Qi Gong 97	Herz aktiv - Ganzkörpertraining 107
Kinder- und Familiengesundheit 94	Yoga 97	Wirbelsäulengymnastik 108
Entspannung 95	Bewegung 102	Funktionsgymnastik 108
Achtsamkeit und Körperwahrnehmung 95	Fitness und Kondition 102	Beckenbodentraining 108
Entspannungstraining 95	Ausgleichsgymnastik für Reifere 105	Nordic Walking 109
Atemtraining 96	Rückhalt 105	Aqua Fitness 110
Tai Chi Ch'uan 96	Rückenfit 106	

Allgemein 113

Förderung und Beratung 37	Senioren vhs 116	Einbürgerungstest 118
Anmeldung 113	Ferien vhs 117	Weiterbildungseinrichtungen 118
Veranstaltungsorte 115	Schichtarbeitende 117	Allgemeine Geschäftsbedingungen 119
Für spezielle Interessen 116	vhs unterwegs / vhs vor Ort 117	Widerrufsbelehrung 119
Die junge vhs 116	Vorträge / Abendveranstaltungen 117	Datenschutzbestimmungen 120
Frauen vhs 116	Vortragsreihe 118	

Wissen und Orientierung

Gesellschaft

HB1101 Historische Krisen und ihre Chancen

Dr. Hartmut Semmler

Auch über das tagesaktuelle Geschehen hinaus, lohnt sich ein Blick darauf, welche Schlüsse und Lehren in der Vergangenheit aus Krisen wie Kriegen, Revolutionen, Staatszusammenbrüchen und Seuchen gezogen worden sind. Renommiertere Autoren wie Branko Milanovic oder Walter Scheidel, haben sich insbesondere mit der Frage der Verteilungsgerechtigkeit nach Krisenereignissen befasst. Die negative Botschaft dieser Analysen lautet, dass die Menschheit offenbar in der Regel ein gewisses Maß an Katastrophe braucht, um zur Selbstbesinnung zu kommen. Die positive Botschaft: Krisenereignisse können Gesellschaften so umformen, dass sie auf einer erneuerten Basis durchaus auch nachhaltig weiterbestehen und nicht unbedingt einen Wandel zu diktatorischen Staatsformen vollziehen müssen. Aus historischen Vergleichssituationen lassen sich dann zumindest Betrachtungshorizonte für die aktuelle Krise gewinnen

Beginn: Fr., 20.11.20, 18:30-21:30 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)

Kosten: 18,40 €

Belegung: 8-15

HB1102

Die Bodenseebibliothek präsentiert: Der Blick vom Höchsten - was macht eigentlich die Regionalplanung?

Nadine Kießling

Beim Blick von einem „hohen Berg“ wie dem Höchsten erstrecken sich Felder, Wiesen, Wälder, Dörfer, Städte, Straßen und Bahnlinien vor dem Auge des Betrachters. Während kleine Details verschwinden, tritt die Landschaft in ihrer Gesamtheit deutlich vor Augen. Die Regionalplanung hat die gesetzlich definierte Aufgabe, Wälder, Felder, Moore und Wiesen vor Bebauung zu schützen. Gebiete für die wirtschaftliche Entwicklung und das Wohnen zu sichern, Rohstoffabbau zu ermöglichen und für Windräder und Solaranlagen geeignete Flächen zu finden. Sie ist dabei nicht parzellenscharf, sondern nimmt quasi eine Vogelperspektive ein - wie beim Blick von einem Berg. Zusammen mit den Landkreisen Ravensburg und Sigmaringen gehört der Bodenseekreis dem Regionalverband Bodensee-Oberschwaben an. Beim Vortrag wird das Publikum auf den Höchsten mitgenommen und es wird ein Einblick in die spannende Welt der Regionalplanung gegeben.

Kosten: Eintritt frei

Anmeldung erforderlich unter Tel. 07541-209153 oder bodenseebibliothek@friedrichshafen.de

Beginn: Mo., 16.11.20, 18:30-20:00 Uhr

1 Abend (2 UE)

Ort: Bodenseebibliothek, Katharinenstr. 55

Belegung: 8-50

HB1103

Langer Abend Zeitgeschehen: Wie der Phönix aus der Asche - 30 Jahre Wiedervereinigung

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

Im Oktober 1990 hat sich für viele Deutsche ein lang ersehnter Wunsch erfüllt, und die deutsche Teilung war endlich überwunden. Mit dem ersten offiziellen Staatsbesuch Erich Honeckers im September 1987 in der Bundesrepublik war die Teilung Deutschlands eigentlich zementiert. Mit der Wirtschafts-, Währungs- und Sozialunion übernahm die DDR schon am 1. Juli 1990 das westdeutsche Wirtschaftssystem und führte die D-Mark als Währung ein. Jetzt konnte also die Zusammenarbeit zwischen beiden Teilen endlich beginnen. Allerdings kam es doch anders, wie es sich viele wohl vorgestellt hatten. Nachdem die erste Euphorie sich verzogen hatte, machte sich schnell in Ost und West Ernüchterung, z. B. durch die „Treuhand“ und den Kosten („Soli“) breit.

Beginn: Fr., 09.10.20, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 12,80 €

Belegung: 6-15

HB1104

Langer Abend Zeitgeschehen: Demokratie in Gefahr!?! - Parallelen zwischen der Weimarer Republik und der Bundesrepublik

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

Ältere Menschen können noch von jenen Zeiten berichten, in denen die Demokratie nicht als Selbstverständlichkeit betrachtet wurde, sondern durch extreme politische Positionen und schwierige wirtschaftliche Verhältnisse bedroht war oder sogar verdrängt wurde. Heute befürchten manche wieder „Weimarer Verhältnisse“.

Was ist damit gemeint? Geben die aktuellen politischen Umstände Anlass zur Sorge? Der Vortrag setzt die geschichtlichen Ereignisse und die heutigen Zustände in Beziehung und sucht Antworten auf diese Fragen.

Beginn: Fr., 06.11.20, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 12,80 €

Belegung: 8-15



Semester-Auftakt

mit offenem Atelier, Schnupper-Sprachkursen, Kurzsessions in Yoga, Meditation und Bewegung



Was hat die vhs-zu bieten? Was wollten Sie immer schon mal ausprobieren und kennenlernen? Worauf haben Sie schon lange Lust, aber konnten sich bisher nicht so richtig entscheiden?

Dann schauen Sie doch bei unserem bunten Semester-Auftakt am Freitag, 18. September 2020 um 19 Uhr an der vhs vorbei! Bei einer kurzen Begrüßung stimmen wir Sie auf den Abend ein und stellen Ihnen kurz die verschiedenen Angebote vor. Dann haben Sie die Gelegenheit, auszuprobieren, was Ihnen Freude macht - sei es eine kurze Yoga-Einheit oder das Malen mit Aquarell. Sie können dabei ganz ungezwungen unsere Dozentinnen und Dozenten kennen lernen, ihnen Fragen zu den Kursangeboten stellen und sich auch von den jeweiligen FachbereichsleiterInnen beraten lassen.

Lassen Sie sich mitnehmen auf eine kurze, aber spannende Reise durch vhs-Welten und finden Sie Ihren „Lieblingshafen“... Eine telefonische Anmeldung wäre schön - Sie dürfen aber gerne spontan vorbeikommen. Wir freuen uns auf Sie!

Datum: Freitag, 18.09.20, 19 Uhr
Ort: vhs FN
Kosten: keine
Anmeldung: bis 04.09.20 erwünscht

HB1105 Über Waffensysteme, die die Menschheit vernichten könnten ... und von den Staaten, die sie einsetzen wollten

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

Seit jeher ist es leider so, dass die größten Innovationen, die die Menschheit hervorgebracht hat, zumindest auch dazu dienen, anderen Menschen das Leben schwer zu machen. Dieser Trend setzt sich leider in unserer heutigen, so „aufgeklärten“ Welt fort. Die beiden Atombombenabwürfe am Ende des 2. Weltkriegs haben die Menschheit nicht so aufgerüttelt, dass sie sich geschlossen gegen eine solche Waffenideologie gestellt hätte. Auch werden eine Reihe von Staaten, die diese Doktrinen vertreten, nicht international geächtet, sondern genießen gar im Gegenteil internationale Anerkennung. Atomwaffen sind dabei keineswegs das einzige Waffensystem mit menscheitsvernichtendem Potenzial - da sind z. B. auch chemische und biologische Kampfstoffe, die an Grausamkeit im Einsatz und im Hinblick auf ihre verhängnisvollen Auswirkungen den Atomwaffen in nichts nachstehen.

Beginn: Di., 13.10.20, 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

HB1106 Meet a Jew: Mit uns reden, statt über uns!

David Holinstat

Es gibt rund 200.000 Juden in Deutschland, doch die wenigsten hierzulande kennen einen Juden oder eine Jüdin persönlich. Meet a Jew schließt diese Lücke indem es Begegnungen zwischen jüdischen und nicht-jüdischen Menschen ermöglicht. Im Mittelpunkt des Abends stehen die Fragen, die Ansichten und evtl. die Erfahrungen

der Teilnehmenden - wir freuen uns also auf einen lebendigen Dialog mit dem auch das breite Spektrum aktuellen jüdisches Leben in Deutschland verdeutlicht wird. Zum Einstieg gibt es einige Basisinformationen zum Judentum als Religion und zur Geschichte der Juden in Europa.

Beginn: Mi., 21.10.20, 18:30-21:30 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: 8,00 €
Belegung: 8-15



HB1107 Antisemitismus - Geschichte, Hintergründe und vom Umgang damit

Dr. Oliver Piecha

Eine Vielzahl antisemitischer Vorfälle beunruhigt die Öffentlichkeit, nicht nur in Deutschland, sondern auch in anderen westlichen Ländern. Antisemitische Äußerungen scheinen auf dem Vormarsch. Eine große Rolle in der Diskussion über Gründe und Strategien gegen Antisemitismus spielen antisemitische Haltungen im Kontext von Migration aus islamisch geprägten Gesellschaften. Wo verläuft die Grenze zwischen Antisemitismus und Solidarität mit „Palästina“, gibt es genuin „islamischen“ Antisemitismus? Der Vortrag beleuchtet das Phänomen in seiner Breite.

Beginn: Di., 03.11.20, 20:00-21:30 Uhr
1 Abend (2 UE),
Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Belegung: 5-50

HB1108 „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., 20.10.20, 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

HB1109 2030 Leben und Arbeiten - heute schon gestalten! Wandel durch die digitale Revolution

Silke Weigang M.A., Trainerin und Coach
Wie werden wir 2030 leben und arbeiten?
Welche Herausforderungen, mögliche

Schwierigkeiten und Chancen, bringt die dritte industrielle Revolution für unser Alltags-Leben? Gemeint sind hier weniger die rein technischen Veränderungen, als vielmehr die Auswirkungen für unser zwischenmenschliches Leben und Arbeiten. Wir lassen uns von Zukunftsszenarien inspirieren und stellen diesen unsere ganz persönliche Vision gegenüber! Wie kann ich mich schon heute gestaltend auf den Wandel einstellen?

Inhalte:
Lebenslange Work-Life-Challenge
-Vollbeschäftigung, Arbeitslosigkeit oder Jobnomaden?
Nie mehr Stau!
• Roboter als Chefs?
• Gut leben statt viel haben: Die Sehnsucht nach Sinn, die Lust am Gestalten, Investition in Gesundheit
• Prognosen von Zukunftsforschern, wie Prof. Dr. Horst Opaschowski, Sven Gábor Jänszky, Lothar Abicht
• Meine persönliche Agenda für 2030
Schriftliche Anmeldung bitte bis spätestens 06.11.20.

Beginn: Fr., 20.11.20, 18:00-21:00 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 8 (2. OG)
Kosten: 12,80 €
Belegung: 8-12

HB1110 Schwäbisches - nicht nur für Zugezogene: Ausführungen zu Schwaben, zu Schwäbisch, zum Land und zu den Leuten (Langer Abend)

Ludwig Dörner

Warum sagt man zu Menschen, die aus anderen Regionen zugezogen sind, eigentlich

Raigschmegge (also „Hereingeschmeckte“) und nicht Hereingerohene?

Diese brennende Frage nebst vielen anderen wird Ludwig Dörner (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 06.11.2020 ist erforderlich.

Beginn: Di., 17.11.20, 18:00-21:00 Uhr
1 Abend (4 UE),
Anmeldeschluss: 06.11.2020
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 12,80 €
Belegung: 8-40

Kino Abend im Studio 17, Fallenbrunnen:

„LA BELLE ÉPOQUE“ – DIE SCHÖNSTE ZEIT UNSERES LEBENS



Fr., 13. November 20,
19:00-21:00 Uhr

Französische Originalfassung
mit Untertitel (2019)
Kooperation: vhs FN mit dem Studio 17

Kursteilnehmer erhalten Ermäßigung.

Ehrenamtsbonus

**Presseseminar -
Wie kommt mein Text in die Zeitung?**
18.11.2020 / 18:30-21:30 > HB1111

Englisch Grundstufe 1
24.09.2020 / 18:30-20:00 > HB2201

Arabisch Grundstufe 1 - Kleingruppe
22.09.2020 / 17:45-19:15 > HB2701

Computer-Einführungskurs „60plus“
09.10.2020 / 09:30-11:45 > HB3704

Computer-Auffrischkurs „60plus“
14.01.2021 / 09:30-11:45 > HB3705

**Richtige und effektive Datensicherung
für kleine und mittlere Unternehmen**
21.01.2021 / 18:30-21:30 > HB3712

Word 2016 Grundlagen
28.09.2020 / 18:00-21:30 > HB3713

Word 2016 Grundlagen - Online
02.11.2020 / 18:00-21:30 > HB3714

Excel 2016 Grundlagen
12.10.2020 / 18:00-21:30 > HB3716

Excel 2016 Grundlagen - Online
07.12.2020 / 18:00-21:30 > HB3717

PowerPoint 2016 Grundlagen
13.10.2020 / 18:30-21:30 > HB3721

PowerPoint 2016 Grundlagen - Online
17.11.2020 / 18:30-21:30 > HB3722

**Digitale Bildbearbeitung
mit GIMP - Grundkurs**
18.01.2021 / 18:30-21:30 > HB3741

Bildung verschenken

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

HB1111 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., 18.11.20, 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

vhs-Ratgeber

HB1112

Meine Rechte als Arbeitnehmer Marion Häbler-Kerfai, Fachanwältin 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 Weisungsmöglich-

keiten 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., 04.11.20, 18:30-21:30 Uhr
1 Abend (4 UE)**

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

Kosten: 27,20 €

Belegung: 8-12

HB1113

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., 11.12.20, 18:00-21:00 Uhr
1 Abend (4 UE)**

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

Kosten: 23,20 €

Belegung: 8-12

HB1114

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., 09.10.20, 18:00-21:00 Uhr
1 Abend (4 UE)**

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

Kosten: 23,20 €

Belegung: 8-12

HB1115

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., 07.10.20, 18:00-21:00 Uhr
1 Abend (4 UE)**

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

Kosten: 28,80 €

Belegung: 8-12

Thomas Hog

„Als Dozent der vhs möchte ich (ohne Bankbrille) die interessanten und komplexen Möglichkeiten der Geldanlage auf ein verständliches Niveau bringen. Es ist mir zudem ein Anliegen, dem Nichtfachmann die steuerlichen Fachbegriffe und die staatlichen Fördermöglichkeiten im Vermögenssektor zu erklären.“



Thomas Hog hat 1987 Abitur in Friedrichshafen gemacht und zunächst eine Ausbildung zum Bankkaufmann. Anschließend sattelte er ein Studium zum Diplom-Betriebswirt an der württembergischen Verwaltungs- und Wirtschaftsakademie Stuttgart (VWA) drauf. Aktuell ist er Leiter der Vermögensberatung der Raiffeisenbank Oberteuringen-Mecklenbeuren eG. Zugleich ist er Geschäftsführer der Firma Sicherheitstechnik Hog und ehrenamtlicher Richter am Landgericht Konstanz im Bereich Strafrecht. Herr Hog ist ein echter Fachmann was Geldanlagen und staatliche Fördermöglichkeiten angeht. Durch die vielen Jahre, die er in dieser Branche tätig ist, und sein persönliches Interesse konnte er breit gefächertes, fundiertes Wissen ansammeln.

HB1116

Die Potenziale des verdeckten Stellenmarkts. Finden Sie den Traumjob dort, wo keiner sucht

Patrizia Kaiser, MBA, Personalmanagerin
Zwei Drittel der verfügbaren Jobs werden in Deutschland auf dem „Verdeckten Stellenmarkt“ vergeben. Sie landen nicht in den gängigen Stellenportalen und nicht einmal auf den Karriereseiten der Unternehmen! Die Stellen werden also besetzt, ohne jemals veröffentlicht worden zu sein. Das heißt im Umkehrschluss, dass nur ein kleiner Teil der offenen Stellen in den Stellenbörsen wieder zu finden ist. Somit bleiben alle Job-Suchenden, die sich auf die veröffentlichten Stellen konzentrieren, weit hinter ihren Möglichkeiten. Nur 5% der Stellensuchenden sind auf dem verdeckten Stellenmarkt aktiv, mit einer entsprechend überproportional hohen Erfolgchance, ihren Traumjob dort zu finden! Patrizia Kaiser, langjährige HR Managerin, kennt die Regeln des verdeckten Stellenmarkts. Im aktiven Workshop erhalten Sie die Schlüssel, die Ihnen die Tore zum verdeckten Stellenmarkt öffnen und es Ihnen erlauben, dessen massive Potenziale für sich zu nutzen.

**Beginn: Sa., 17.10.20, 09:00-17:00 Uhr
1 Termin (9 UE)**

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

Kosten: 88,20 €

Belegung: 8-12

Medienhaus am See

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

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

MEDIEN

FRIEDRICHSHAFEN
Seeblick mit Weitsicht



HB1117 Junge Frauen und die finanzielle Zukunft - wichtige Überlegungen zur Versorgung im Alter

Manuel Schmutz

Noch immer wechseln die Lebensphasen von Frauen eher häufig: Fördernder Berufstätigkeit folgen oft Babypause, Erziehungsjahre und evt. Teilzeitarbeit, Minijob oder Erwerbslosigkeit. Während Männer meist kontinuierlich ihre Altersvorsorge aufbauen können, besteht die Gefahr, dass Frauen zu wenig für die Einkommenssicherung im Alter tun (können).

Aktuelle Studien zeigen, dass Frauen häufig mit bösen Überraschungen konfrontiert werden. Damit „Frau“ sich rechtzeitig orientieren kann, bietet dieser Abend die Möglichkeit sich über Rentenansprüche und Altersvorsorge, Auswirkungen von Babypause, Teilzeitarbeit und Minijobs, Rentenansprüche bei Scheidung, Witwenrenten kompetent informieren zu lassen. Angesprochen werden auch sonstige Möglichkeiten privater Vorsorge.

In Kooperation mit der Deutschen Rentenversicherung, Regionalzentrum Ravensburg.

Beginn: Di., 13.10.20, 19:00-21:15 Uhr
1 Abend (3 UE)

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

Kosten: 7,50 €

Belegung: 6-15

HB1118 Neue Ordnung - Neues Glück: Step-by-Step zu einem Wohlfühl-Zuhause mit Ordnung & Struktur

Sonja Bormann

Ordnung schaffen und Ordnung halten ist erlernbar. Menschen besitzen immer mehr Dinge und fast täglich mehren sich die persönlichen Besitztümer in unserem Zuhause. Das Aufräumen und Ordnung halten fällt zunehmend schwerer und dies wirkt sich belastend auf Körper und Seele aus. Sie fühlen sich überfordert, unglücklich und haben das Gefühl, die Unordnung hat sie im Griff - und nicht umgekehrt. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie ein Zuhause schaffen mit nachhaltiger Ordnung und Struktur. Mit einer Step-by-Step-Anleitung und systematischer Vorgehensweise verwandeln wir Ihr Zuhause in ein Wohlfühl-Zuhause. Außerdem erhalten Sie praktische Tipps, wie mit kleinen täglichen Handgriffen die Ordnung einfach erhalten bleibt. Für ein Zuhause der Entspannung und des Wohlfühlens - und für mehr Lebensqualität.

Beginn: Mi., 18.11.20, 18:30-21:30 Uhr
1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 26,00 €

Belegung: 8-10

HB1119 Salem im „Barock“: Kloster und Schloss Salem & die Familie Feuchtmayer

Im Rahmen der EUREGIO-Seminarreihe laden die VHSn Bodenseekreis und Friedrichshafen zu dieser Exkursion unter der Leitung von Kerstin Rock, Kunsthistorikerin M.A. in die Zeit des Barock ein.

Zunächst ist ein Aufenthalt mit Führung in der Anlage von Kloster & Schloss Salem geplant, im Anschluss führt eine kleine Wanderung nach Mimmehausen zum ehemaligen Wohnhaus der Familie Feuchtmayer wo ein Aufenthalt von etwa einer Stunde vorgesehen ist.

Die Exkursion ist für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen gedacht.

Der Preis beinhaltet auch den Eintritt für Salem und für das Feuchtmayer-Museum. Anmeldung: verbindlich bis Samstag 3. Oktober 2020 bei der vhs Bodenseekreis (Veranstalter): www.vhs-bodenseekreis.de, Tel. 07541/204-5635

Bitte mitbringen: Gutes Schuhwerk, wetterbedingte Kleidung und ein Vesper mit Getränk

Beginn: Sa., 17.10.20, 10:00-14:00 Uhr
1 Termin (5 UE)

Ort: Salem, Eingangspavillon Schloss + Kloster

Kosten: 21,00 €

Belegung: 20-30

Bildungszeitangebote

Souveräner Umgang mit schwierigen Situationen

21.11.2020 / 09:00-16:30 > HB1209

Wertschätzende Kommunikation Teil 1

17.10.2020 / 09:00-16:00 > HB1219

Wertschätzende Kommunikation Teil 2

05.12.2020 / 09:00-16:00 > HB1219A

Wertschätzende Kommunikation Teil 3

16.01.2021 / 09:00-16:00 > HB1219B

„Ab heute schlagfertig“

07.11.2020 / 10:00-18:00 > HB1222

Wendo Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen

24.10.2020 / 10:00-18:30 > HB1225

„Gut gegen Gegenwind“

03.11.2020 / 18:30-21:30 > HB1226

Frauenwirtschaftstage 2020:

„Ich fange nochmals von vorne an“

16.10.2020 / 09:00-16:30 > HB1231

„Gute Mädchen kommen in den Himmel - Power-Frauen überall hin“

17.10.2020 / 09:00-16:30 > HB1232

Frauen bloggen

15.10.2020 / 09:00-16:30 > HB1233

Pädagogik

Persönlichkeit + Beruf

HB1203 Sei authentisch, nicht nett - den eigenen Standpunkt ehrlich vertreten

Edith Albertz, Kommunikationstrainerin und Mediatorin

Wie oft tun wir Dinge, die wir nicht wirklich tun wollen? Hören zu, obwohl uns das Gespräch langweilt, sagen „Ja“ und meinen „Nein“?

In diesem Seminar geht es darum, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen und wichtig zu nehmen. Was hält mich davon ab, für mich einzustehen und auch mal Nein zu sagen? Wie kann ich meinen Standpunkt so vertreten, dass ich bekomme, was ich will? Üben Sie einen achtsamen Umgang mit sich selbst und lernen Sie, Ihre Wünsche und Bedürfnisse klar zu erkennen und verständlich zu formulieren. Auf Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg.

Beginn: Sa., 30.01.21, 09:00-16:00 Uhr
1 Termin (8 UE)

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

Kosten: 65,60 €

Belegung: 8-12

HB1205 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 „überbringen“?
- Wie steigern 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., 09.11.20, 19:00-21:15 Uhr
5 Abende (15 UE)

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

Kosten: 112,50 €

Belegung: 8-12



HB1206 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.

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

Beginn: Fr., 29.01.21, 16:00-21:15 Uhr

Sa., 30.01.21, 09:30-17:30 Uhr

2 Termine (16 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 112,80 €, inkl. Kopien

Belegung: 5-10

HB1209 Souveräner Umgang mit schwierigen Situationen Schwierige Situationen souverän meistern

Edith Albertz, Kommunikationstrainerin und Mediatorin

Wo Menschen zusammenkommen, entstehen immer wieder herausfordernde Situationen. Wir begegnen Personen, die wir „schwierig“ finden und mit denen die Kommunikation schnell hakt – sei es privat oder im Beruf.

Wie gehe ich mit Spannungen um, ohne zu explodieren oder zu verstummen? Wie formuliere ich klar und verständlich, was mir wichtig ist? In diesem Seminar lernen Sie, Kritik und Ärger ehrlich und ohne Vorwürfe auszudrücken. Grundlage dafür ist Klarheit über die eigenen Beweggründe, die eigenen Bedürfnisse. Sie üben, Verständnis für sich und den anderen zu entwickeln und dadurch in Konflikten gelassener zu reagieren. So werden Lösungen möglich, die die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigen. Anhand eigener Beispiele können Sie das Erlernte ausprobieren und üben. Das Seminar ist eine Kombination aus Inputs, Einzelübungen und Kleingruppenarbeit.

Beginn: Sa., 21.11.20, 09:00-16:30 Uhr

1 Termin (8,67 UE)

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

Kosten: 71,10 €

Belegung: 8-14

HB1219 Wertschätzende Kommunikation Gefühle verstehen – Probleme bewältigen im Beruf und privat Teil 1:

Wertschätzender Selbsta Ausdruck

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., 17.10.20, 09:00-16:00 Uhr

1 Termin (8,67 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 65,00 €

Belegung: 8-12

HB1219A 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 für einander 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., 05.12.20, 09:00-16:00 Uhr

1 Termin (8,67 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 65,00 €

Belegung: 8-12

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 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 finden Sie alle Informationen zur Bildungszeit.

HB1219B 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., 16.01.21, 09:00-16:00 Uhr
1 Termin (8,67 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)
Kosten: 65,00 €
Belegung: 8-12

HB1220 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/Öster-

reich. 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., 10.10.20, 09:00-18:00 Uhr
1 Termin (11,33 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 100,80 €
Belegung: 8-12

HB1221 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. Dieses Angebot ist ein Kooperationsprojekt mit der Frauen- und Familienbeauftragten des Landratsamtes Bodenseekreis.

Beginn: Sa., 17.10.20, 10:00-16:00 Uhr
1 Termin (6,67 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 54,70 €
Belegung: 6-20

Angebote für Frauen

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

HB1222 „Ab heute schlagfertig“ Ein Seminar für Frauen

Karina Gütges, Trainerin und Coach
Wer kennt das nicht - egal ob im beruflichen oder privaten Kontext - ein dummes Spruch und Frau ist sprachlos. Stunden später fallen einem die besten Antworten ein, aber es ist zu spät. Eine gute Reaktion ist leichter als Frau denkt, aber sie will trainiert sein. In dem Tagesseminar erhalten Sie Informationen zu den Hintergründen und Stolpersteinen des Themas. In Übungen und Rollenspielen erlernen Sie selbstbewusst ihre Meinung zu vertreten und gekonnt mit Widerständen und auch dummen Sprüchen umzugehen.

Beginn: Sa., 07.11.20, 10:00-18:00 Uhr
1 Termin (1 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 80,00 €
Belegung: 9-18



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)



Versicherungsmanagement für Ihr Unternehmen

Persönliche Risikoberatung
für mehr Sicherheit
in Gewerbe und Industrie
seit 1927



Frey versichert - gut versichert.

vm-frey.de

HB1225 Wendo für Frauen ab 17 Jahre

Andrea Durner, Wendotrainerin, Sozialpädagogin (Dipl.)

Immer wieder in unserem Leben finden wir uns mit Menschen in beruflichen oder privaten Situationen, in denen wir uns unwohl fühlen, hilflos-verärgert sind oder sogar Angst haben. Viele Situationen fangen klein an. Je früher ich sie wahrnehme kann und unter Kontrolle bekomme, desto besser. Deshalb werden wir wichtige Aspekte von Prävention und Selbstbehauptung thematisieren: Wahrnehmung, Intuition, Körpersprache, Stimme, Atmung, sich aus der Situation entfernen, sich gezielt Hilfe holen, Öffentlichkeit schaffen und was wir tun, wenn dies alles nicht mehr ausreicht. Egal ob 'unsportlich', noch jung und fit oder schon etwas älter, mit körperlichen Einschränkungen oder ohne: Jede Frau hat ihre Möglichkeiten der Gegenwehr!

Bitte mitbringen: rutschfeste (Sport-)Schuhe, bequeme Kleidung und - wenn möglich - Schlafsack in fester Stoffhülle (Schlagpolster), Vesper.

Zusätzliche Qualifikation der Trainerin: psychotherapeutische Heilpraktikerin (HPG) mit trauma-therapeutischer Zusatzausbildung in eigener Praxis, Sexualpädagogik (isp/ Dortmund).

Beginn: Sa., 24.10.20, 10:00-18:30 Uhr
1 Termin (10 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 64,00 €
Belegung: 10-12

Frauenwirtschaftstage

HB1226 „Gut gegen Gegenwind“ Wie bleibe ich dran, wenn es schwierig wird (berufliche Situationen, private Krisen?) „Social Learning im Alltag“

Sylke Wagner, Beratung, Moderation,
Coaching

Im Alltag kennen wir es alle - z. Bsp. als Projektleiterin, als Führungskraft und in weiteren verantwortlichen Positionen - wir nehmen uns etwas vor, wollen etwas bewegen, verändern, etwas erschaffen, Lösungen gestalten, doch wir kommen mit unseren Ideen nicht an, stoßen auf Widerstand. In anderen Situationen treten wir selbst auf der Stelle, können uns nicht entscheiden, verlieren den Mut und die Lebensfreude. Welche persönlichen Kompetenzen und Fähigkeiten können uns in solchen Momenten unterstützen?

An diesen Abenden „lernen“ wir von und mit anderen in der Gruppe - wir vernetzen uns, tauschen Wissen aus, können uns ausprobieren und neue Erfahrungen machen.



Gleichzeitig entwickeln wir dabei unsere persönliche Kompetenzen, wie z.B. Offenheit, Beziehungsgestaltung im Team und Kommunikation weiter.

Sie schaffen sich Ihren persönlichen „Social Learning“ -Zirkel, bringen gerne Ihre eigenen Themen ein und können mit Ihrer Impulsgeberin und den Peers im Rücken neue Schritte aus der Komfortzone wagen, den Mut und die Kraft entwickeln, um es im Alltag anders zu machen.

Beginn: Di., 03.11.20, 18:30-21:30 Uhr
3 Abende (12 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 110,40 €
Belegung: 7-10

HB1230 Aufaktveranstaltung zu den Frauenwirtschaftstagen 2020 Mein Führungstandem mit einem Mann: Chancen, Herausforderungen und Besonderheiten

Heidi Schmidt

Dieser Vortrag schildert live aus dem Unternehmeralltag der Rednerin, wie sich Mann und Frau in ihren Unterschieden erkennen und daraus Werte für nachhaltigen Erfolg im inhabergeführten Unternehmen schaffen können. Heidi Schmidt ist geschäftsführende Gesellschafterin der PKS Software GmbH aus Ravensburg und führt mit Ihrem Team aus über 50 IT-Experten werterhaltende Software-Renovierungen durch. Am eigenen Leib durfte sie erfahren, was es bedeutet, sich zunächst in den 90er Jahren in der Männerdomäne IT zu behaupten, um dann 2011 in eine männerbesetzte Geschäftsführung berufen zu werden. Der Vortrag arbeitet nicht nur die oberflächlichen Unterschiede zwischen Mann und Frau im Führungsalltag heraus, sondern zeigt auf, mit welchen Modellen und Impulsen Zusammenarbeit auf Augenhöhe gelingt und Frauen Erfüllung

in technischem Umfeld finden, Ihre Potentiale erkennen und mit Spaß und Freude im Berufsalltag einbringen können. Heidi Schmidt ist Jahrgang 1972 und studierte Soziologie sowie Technische Informatik. In dieser auf den ersten Blick widersprüchlichen fachlichen Kombination hat Sie im Laufe Ihres Werdegangs spannendes Potential entdeckt, das Sie gern in Vorträgen mit anderen Führungskräften zur Verfügung stellt. Sie ist Mutter von zwei Jungs im Alter von 17 und 10 Jahren und lebt unter der Woche mit ihrem Mann in Ravensburg sowie am Wochenende in ihrer Heimatgemeinde im Allgäu.

Anmeldung über:
Kontaktstelle Frau und Beruf Ravensburg - Bodensee-Oberschwaben
c/o WiR - Wirtschafts- und Innovationsförderungsgesellschaft
Landkreis Ravensburg mbH
Parkstraße 40
88212 Ravensburg
Tel.: 0751 / 359 06-63
E-Mail: katja.enke@frauundberuf-rv.de
Internet: www.frauundberuf-rv.de

Beginn: Di., 13.10.20, 17:30-20:00 Uhr
1 Abend (2 UE)
Ort: Kiesel
Kosten: Eintritt frei

Kontaktdaten E-Mail-Adresse Mobilnummer

Schon gewusst?

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

HB1231 Frauenwirtschaftstage 2020 Ich fange nochmals von vorne an

Sylke Wagner, Beratung, Moderation, Coaching

Sie sind zwischen 40- 55 Jahre und kennen diese Überlegungen nur zu gut? Was hindert mich daran, mich nochmals neu auf den Weg zu machen. Warum bleibe ich nicht dran, wenn Gegenwind aufkommt? Diese und andere Fragen werden wir gemeinsam im Workshop beleuchten und uns damit ein wenig auf die Schliche kommen. Wir haben Gelegenheit konkrete Schritte auszutauschen und Strategien zu entwickeln. Fassen Sie Mut! Nehmen Sie Ihr Leben und Ihre berufliche Zukunft erneut in Ihre eigenen Hände. Sie schaffen das!

Der Anmeldeschluss für alle Veranstaltungen ist der 06.10.20. Kinderbetreuung auf Anfrage.

Veranstalterin: Veronika Wäscher-Göggerle, Frauen- und Familienbeauftragte, Landratsamt Bodenseekreis

Anmeldung: VHS Friedrichshafen, Charlottenstr. 12/2
88045 Friedrichshafen, Tel. 07541/20 33 400, siegle@vhs-fn.de

Beginn: Fr., 16.10.20, 09:00-16:30 Uhr
1 Termin (8,67 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 80,00 €
Belegung: 5-15



ULI SCHUH®

Büro- und Kommunikationszentrum

Kreuzäcker 4
88214 Ravensburg-Mariatal
☎ 0751 / 769 13-0
✉ info@uli-schuh.de

www.uli-schuh.de

HB1232 Frauenwirtschaftstage 2020 „Gute Mädchen kommen in den Himmel - Powerfrauen überall hin oder „Der Griff nach den Sternen“

Margarita von Mayen

Himmel klingt zwar verlockend, doch überall hin birgt Neugierde, Spannung, Abenteuer, unbekannte Welten, ungeahnte Möglichkeiten und ein bisschen auch den Griff nach den Sternen. Wenn Sie also Ihre eingefahrenen Wege verlassen wollen und bereit sind, wundervoll Neues zu entdecken, dann schnallen Sie sich an und begeben sich auf den Weg in neue Galaxien.

Denn als Powerfrau steht Ihnen die Welt offen: Sie schaffen spielend leicht das bisher Unmögliche und begeben sich in neue Sphären, auch bisher nur von Männern besetzten Bereichen.

Damit sie den Flug unbeschadet überstehen, lernen sie in diesem Workshop, ihre Stärken zu erkennen, diese optimal einzusetzen und mutig und selbstbewusst zu leben. Außerdem erhalten sie den Zugangscode in die Welt der Männer und sich dadurch in dieser souverän zu bewegen.

Entdecken Sie die Power, die in Ihnen steckt und machen sie sich zusammen mit mir auf den Weg zu einer spannenden Reise.

Referentin: Margarita von Mayen, Systemisch-integrative Coachin, Team- und Psychodrama-Coachin, Mentorin für Führung und Veränderung, langjährige Führungsfrau in der IT, Buchautorin

Der Anmeldeschluss für alle Veranstaltungen ist der 06.10.20. Kinderbetreuung auf Anfrage.

Veranstalterin: Veronika Wäscher-Göggerle, Frauen- und Familienbeauftragte, Landratsamt Bodenseekreis

Anmeldung: VHS Friedrichshafen, Charlottenstr. 12/2
88045 Friedrichshafen, Tel. 07541/20 33 400, siegle@vhs-fn.de

Beginn: Sa., 17.10.20, 09:00-16:30 Uhr
1 Termin (8,67 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 80,00 €
Belegung: 5-10

HB1233 Frauenwirtschaftstage 2020 Frauen bloggen

Carmen Kremer, systematische Coach und Prozessberaterin – Beauftragte für Chancengleichheit

Sie wollten schon immer mal wissen, was ein Blog ist und wie man einen solchen einrichten kann? Sie bloggen schon ein Weilchen aber haben das Gefühl, dass Ihnen wichtige Grundkenntnisse fehlen? Sie möchten gerne bloggen, wissen aber nicht genau wie das geht? Dann kann ich Ihnen bestimmt helfen! In überschaubarer Runde zeige ich Ihnen alles, was Sie wissen müssen, um mit Ihrem Blog zu starten und vielleicht später sogar

durchzustarten. Meine Expertise habe ich mir in den vergangenen 12 Jahren erarbeitet und kann mich somit fast schon als Blog-Di-no bezeichnen.

Der Anmeldeschluss für alle Veranstaltungen ist der 06.10.20. Kinderbetreuung auf Anfrage.

Veranstalterin: Veronika Wäscher-Göggerle, Frauen- und Familienbeauftragte, Landratsamt Bodenseekreis

Anmeldung: VHS Friedrichshafen, Charlottenstr. 12/2
88045 Friedrichshafen, Tel. 07541/20 33 400, siegle@vhs-fn.de

Beginn: Do., 15.10.20, 09:00-16:30 Uhr
1 Termin (8,67 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)
Kosten: 80,00 €
Belegung: 5-15

Philosophie

HB1240 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., 16.10.20, 18:30-21:30 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: Schulmuseum, Friedrichstraße 14, 88045 Friedrichshafen
Kosten: 12,80 €
Belegung: 8-16

HB1241 Club der Denker - Philosophische Texte verständlich gemacht

Dr. Hartmut Semmler, Dr. Friederike Lutz

Inhalte siehe Kurs 1240.

Beginn: Fr., 22.01.21, 18:30-21:30 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: Schulmuseum, Friedrichstraße 14, 88045 Friedrichshafen
Kosten: 12,80 €
Belegung: 8-16



Bildung verschenken

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

Angebote für Familien

HB1250 Dement – na und?

Karin Heike Berger

Die Dozentin erzählt an diesem Abend von ihrer Arbeit und Erfahrungen als Alltags-Betreuerin mit alten, pflegebedürftigen und an Demenz erkrankten Menschen. In ihrem Vortrag geht sie auf verschiedene Themen ein, wie z.B. Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen, Prävention, Alters-/Pflegeheim ja oder nein, wie kann der Alltag gemeistert werden, Situation für pflegebedürftige Angehörige. Sie erhalten Informationen, Möglichkeiten, um selbst für sich wichtige Dinge im persönlichen und vor allem auch emotionalen Bereich zum eigenen Wohlergehen rechtzeitig in die Wege zu leiten.

Teilnehmerkreis: pflegebedürftige Angehörige, Menschen die alles Wichtige rechtzeitig – für ihr eigenes Wohlergehen – regeln möchten, Interessierte zum Thema Demenz.

Beginn: Fr., 22.01.21, 17:30-19:45 Uhr
1 Termin (3 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 13,80 €
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

Angebote für Kinder und Jugendliche

HB1255 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., 15.10.20, 14:45-15:30 Uhr
8 Nachmittage (8 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Gebühren: 40,00 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 6-8

Länder- und Heimatkunde

HB1401 Beteigeuze - eine Supernova vor unserer Haustür

Dr. Wolfgang Hartmann

Das Sternbild „Orion“ ist eines der bekanntesten und markantesten Sternbilder an unserem Winterhimmel am Himmelsäquator. Es hat zwei sehr gut sichtbare Sterne der 1. Größe, und der für dieses Sternbild typische „Oriongürtel“ wird durch drei Sterne der 2. Größenklasse gebildet. Die beiden Sterne der 1. Größenklasse tragen die arabischen Namen Beteigeuze und Rigel. Beteigeuze erkennt man sofort durch seine rötliche Färbung, während Rigel ein greller weißer Stern ist.

Der rote Überriese Beteigeuze macht seit Oktober 2019 von sich reden. Seine Durchschnittshelligkeit nahm bis Februar 2020 bis auf 40% seines mittleren Wertes ab. Dieser signifikante Helligkeitsabfall wurde unter den Astrophysikern zunächst unterschiedlich gedeutet. Einige sahen ihn als „zufällige Überlagerungen der Minima mehrerer gewöhnlichen Helligkeitszyklen“, andere interpretierten ihn als Vorzeichen einer kurz bevorstehenden „Kernkollaps-Supernova“. Ende April 2020 kehrte der Stern wieder zu seiner alten Leuchtkraft zurück. Wie geht es weiter mit Beteigeuze? Nach neueren Messungen hat der Stern eine Entfernung von ungefähr 640 Lichtjahren. Wie würde sich eine Supernova-Explosion bei dieser Entfernung auf unser Sonnensystem (bzw. Erde) auswirken? Mit diesen Fragen befasst sich dieser Vortrag.

Beginn: Di., 06.10.20, 19:30-21:00 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 8,00 €
Belegung: 10-50

HB1402 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:

1. Das Sonnensystem
2. Kosmogonie: Die Entstehung der Planeten
3. Physikalische Begriffe, Größen und Messmethoden
4. Das elektromagnetische Spektrum
5. Teleskope, Observatorien
6. Energieerzeugung in Sternen
7. Zustandsgrößen der Sterne
8. Sternentstehung
9. Sternentwicklung
10. Endstadien von Sternen: Weiße Zwerge, Neutronensterne, Schwarze Löcher
11. Die Milchstraße
12. Galaxien

Evtl. Besuch einer Sternwarte.

Beginn: Do., 15.10.20, 20:00-21:30 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Kosten: 84,00 €
Belegung: 9-16

HB1403 vhs-unterwegs: geologische Halbtagesexkursion Eistobel - Adelegg

Dr. Elmar Schöllhorn

Der Eistobel im Allgäu ist eine hervorragende Möglichkeit in den Untergrund abzutauchen 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., 26.09.20, 09:00-12:00 Uhr
1 Termin (4 UE), Exkursion
Ort: Eistobelbrücke, 88167 Maierhöfen
Kosten: 18,40 €
Belegung: 9-16

Semester-Auftakt

mit offenem Atelier, Schnupper-Sprachkursen, Kurzsessions in Yoga, Meditation und Bewegung



Was hat die vhs-zu bieten? Was wollten Sie immer schon mal ausprobieren und kennenlernen? Worauf haben Sie schon lange Lust, aber konnten sich bisher nicht so richtig entscheiden?

Dann schauen Sie doch bei unserem bunten Semester-Auftakt am Freitag, 18. September 2020 um 19 Uhr an der vhs vorbei! Bei einer kurzen Begrüßung stimmen wir Sie auf den Abend ein und stellen Ihnen kurz die verschiedenen Angebote vor. Dann haben Sie die Gelegenheit, auszuprobieren, was Ihnen Freude macht - sei es eine kurze Yoga-Einheit oder das Malen mit Aquarell. Sie können dabei ganz ungezwungen unsere Dozentinnen und Dozenten kennen lernen, ihnen Fragen zu den Kursangeboten stellen und sich auch von den jeweiligen FachbereichsleiterInnen beraten lassen.

Lassen Sie sich mitnehmen auf eine kurze, aber spannende Reise durch vhs-Welten und finden Sie Ihren „Lieblingshafen“... Eine telefonische Anmeldung wäre schön - Sie dürfen aber gerne spontan vorbeikommen. Wir freuen uns auf Sie!

Datum: Freitag, 18.09.20, 19 Uhr
Ort: vhs FN
Kosten: keine
Anmeldung: bis 04.09.20 erwünscht



HB2107
Deutsch als Fremdsprache
Grundstufe 3
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

Marion Morcher
Schritte plus neu 2, Lektion 9
Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Mi., 18.11.20, 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

Niveau A2

HB2130
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: Di., 22.09.20, 18:00-21:00 Uhr
7 Abende (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z1.50
Kosten: 100,80 €
Belegung: 7-14

HB2131
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: Di., 17.11.20, 18:00-21:00 Uhr
7 Abende (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z1.50
Kosten: 100,80 €
Belegung: 7-14

HB2132
Deutsch als Fremdsprache
Grundstufe 4
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

Nadine Bergmann
Schritte plus neu 3, Lektion 6
Für Anfänger mit Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Mo., 21.09.20, 19:30-21:00 Uhr
14 Termine, montags und mittwochs (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.34
Kosten: 102,80 €, inkl. Kopien
Belegung: 7-14

HB2133
Deutsch als Fremdsprache
Grundstufe 4
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

Nadine Bergmann
Schritte plus neu 4, Lektion 8
Für Anfänger mit Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Mo., 16.11.20, 19:30-21:00 Uhr
14 Termine, montags und mittwochs (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.34
Kosten: 102,80 €, inkl. Kopien
Belegung: 7-14

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

HB2134
Deutsch als Fremdsprache
Grundstufe 5
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

Milieva Juditha Catona
Schritte plus neu 4, Lektion 8
Für Anfänger mit Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Fr., 25.09.20, 18:00-20:15 Uhr
8 Abende (24 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Kosten: 86,40 €
Belegung: 7-14

HB2135
Deutsch als Fremdsprache
Grundstufe 5
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

Milieva Juditha Catona
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: Fr., 27.11.20, 18:00-20:15 Uhr
7 Abende (21 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Kosten: 75,60 €
Belegung: 7-14

HB2136
Deutsch als Fremdsprache
Grundstufe 5
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

Milieva Juditha Catona
Schritte plus neu 4, Lektion 8
Für Anfänger mit Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Mo., 21.09.20, 18:00-21:00 Uhr
7 Abende (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z1.50
Kosten: 100,80 €
Belegung: 7-14

HB2137
Deutsch als Fremdsprache
Grundstufe 5
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

Milieva Juditha Catona
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., 16.11.20, 18:00-21:00 Uhr
7 Abende (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z1.50
Kosten: 100,80 €
Belegung: 7-14

Deutsch als Fremdsprache

Niveau A1

HB2101
Deutsch als Fremdsprache
Grundstufe 1

Traude Bartenbach
Schritte plus neu 1, Lektion 1
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Beginn: Di., 22.09.20, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

HB2102
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., 21.09.20, 18:30-20:45 Uhr
14 Termine, montags u. mittwochs (42 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z1.51
Kosten: 151,20 €
Belegung: 7-14

HB2103
Deutsch als Fremdsprache
Grundstufe 1
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

Sabina Delic Mesic
Schritte plus neu 1, Lektion 5
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Mo., 16.11.20, 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

HB2104
Deutsch für Zwischeneinsteiger
Grundstufe 1
Intensiver Kleingruppenkurs

Sabina Delic Mesic
Schritte plus neu 1, Lektion 1
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Beginn: Di., 08.11.20, 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

HB2105
Deutsch als Fremdsprache
Grundstufe 2

Milieva Juditha Catona
Schritte plus neu 2, Lektion 8
Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen
Beginn: Do., 24.09.20, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.360
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

HB2106
Deutsch als Fremdsprache
Grundstufe 3
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

Marion Morcher
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., 23.09.20, 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

HB2138
**Deutsch als Fremdsprache
Grundstufe 6
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1**

Angela Hirschel
Schritte plus neu 4, Lektion 10
Für Anfänger mit Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Mo., 21.09.20, 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

HB2139
**Deutsch als Fremdsprache
Grundstufe 6
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2**

Angela Hirschel
Schritte plus neu 4, Lektion 12
Für Anfänger mit Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Mo., 16.11.20, 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

Niveau B1

HB2140
**Deutsch als Fremdsprache
Grundstufe 7
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., 21.09.20, 18:00-19:30 Uhr
14 Termine, montags und mittwochs (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z0.44
Kosten: 100,80 €
Belegung: 7-14

HB2141
**Deutsch als Fremdsprache
Grundstufe 7
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., 16.11.20, 18:00-19:30 Uhr
14 Termine, montags und mittwochs (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z0.44
Kosten: 100,80 €
Belegung: 7-14

HB2142
**Deutsch als Fremdsprache
Grundstufe 8
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1**

Sabina Delic Mesic
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: Di., 22.09.20, 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

HB2143
**Deutsch als Fremdsprache
Grundstufe 8
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2**

Sabina Delic Mesic
Berliner Platz neu B2, Lektion 1
Für fortgeschrittene Lerner, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Di., 17.11.20, 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

HB2144
**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., 21.09.20, 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



Bildung verschenken

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

HB2145
**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., 16.11.20, 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

HB2146
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:
06.11.20 oder 07.11.20
Anmeldeschluss: 30.09.20

Beginn: Mi., 23.09.20, 18:00-20:15 Uhr
Mi., 30.09.20, 18:00-20:15 Uhr
Mi., 07.10.20, 18:00-20:15 Uhr
Mi., 14.10.20, 18:00-20:15 Uhr
Mi., 21.10.20, 18:00-20:15 Uhr
Mi., 04.11.20, 18:00-20:15 Uhr
6 Abende (18 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 79,80 €, inkl. Kopien
Belegung: 8-16

HB2147
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.

Mi., 18.11.20, 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: Mi., 21.10.20, 12:00 Uhr
Beginn: Mi., 18.11.20, 16:00-17:00 Uhr
1 Termin (1,33 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 25,00 €
Belegung: 5-30



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 B1+

HB2156
**Deutsch Mittelstufe 1
Abendkurs**

Lana Barth
Mittelpunkt neu B1+, Lektion 6
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., 22.09.20, 17:45-20:00 Uhr
15 Abende (45 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)
Kosten: 144,00 €
Belegung: 9-14



**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.

Niveau B2

HB2160
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., 06.10.20, 18:00-19:30 Uhr
13 Abende (26 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 112,20 €, inkl. Teilnahmebescheinigung
Belegung: 9-14

HB2161
**Deutsch Mittelstufe 2, Teil 1
Abendkurs**

Bettina Pönisch
Berliner Platz 4 neu, Lektion 1
Beginn: Mo., 21.09.20, 18:00-19:30 Uhr
montags und mittwochs (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z0.45
Kosten: 95,20 €
Belegung: 9-14

HB2162
**Deutsch Mittelstufe 2, Teil 2
Abendkurs**

Bettina Pönisch
Berliner Platz 4 neu, Lektion 4
Beginn: Mo., 16.11.20, 18:00-19:30 Uhr
montags und mittwochs (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z0.45
Kosten: 95,20 €
Belegung: 9-14

HB2163
**Deutsch Mittelstufe 2
Vormittagskurs 2mal/Woche,
Teil 1**

Traude Bartenbach
Berliner Platz neu 4, Lektion 1
Beginn: Mi., 23.09.20, 08:30-11:45 Uhr
10 Vormittage, mittwochs und donnerstags (40 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)
Kosten: 136,00 €
Belegung: 9-14

HB2164
**Deutsch Mittelstufe 2
Vormittagskurs 2mal/Woche,
Teil 2**

Traude Bartenbach
Berliner Platz 4 neu, Lektion 3
Beginn: Mi., 04.11.20, 08:30-11:45 Uhr
14 Vormittage, mittwochs und donnerstags (56 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)
Kosten: 190,40 €
Belegung: 9-14

HB2165
**Deutsch Mittelstufe 2
Vormittagskurs 2mal/Woche,
Teil 3**

Traude Bartenbach
Berliner Platz 4 neu, Lektion 6
Beginn: Mi., 13.01.21, 08:30-11:45 Uhr
6 Vormittage, mittwochs und donnerstags (24 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)
Kosten: 81,60 €
Belegung: 9-14

Schulen für Erwachsene

Abitur

- in drei Jahren zur allgemeinen Hochschulreife
- tagsüber am **Kolping-Kolleg** mit elternunabhängigem und darlehensfreiem BAföG oder
- abends am **Abendgymnasium** nach/während der Berufstätigkeit oder Elternzeit

Fachhochschulreife

- am **Berufskolleg**
- in einem Jahr (tagsüber) oder in zwei Jahren (abends)



Gartenstraße 16 • 88212 Ravensburg
Telefon 0751 / 56 01 59 – 20
www.kolping-bildungszentrum-rv.de

HB2166 Deutsch Mittelstufe 2 Wiederholung, Teil 1

Traude Bartenbach
Berliner Platz 4 neu, Lektion 4
Beginn: Mo., 21.09.20, 08:30-11:45 Uhr
7 Vormittage (28 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)
Kosten: 95,20 €
Belegung: 9-14

HB2167 Deutsch Mittelstufe 2 Wiederholung, Teil 2

Traude Bartenbach
Berliner Platz 4 neu, Lektion 9
Beginn: Mo., 16.11.20, 08:30-11:45 Uhr
7 Vormittage (28 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)
Kosten: 95,20 €
Belegung: 9-14



Bildung verschenken

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

HB2168 Vorbereitung auf die telc B2 allgemein 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): 05.12.20
Anmeldeschluss: 30.10.20
Beginn: Di., 06.10.20, 19:30-21:00 Uhr
8 Abende (16 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 79,60 €, inkl. Kopien
Belegung: 7-16

Niveau C1

HB2180 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., 22.09.20, 08:30-11:00 Uhr
dienstags und donnerstags (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 111,00 €
Belegung: 9-14

HB2181 Wiederholung und Festigung der Grammatik auf C1/C2-Niveau Intensivkurs am Vormittag, Teil 2

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., 03.11.20, 08:30-11:00 Uhr
dienstags und donnerstags (42 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 155,40 €
Belegung: 9-14

HB2182 Wiederholung und Festigung der Grammatik auf C1/C2-Niveau Intensivkurs am Vormittag, Teil 3

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., 12.01.21, 08:30-11:00 Uhr
dienstags und donnerstags (18 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 66,60 €
Belegung: 9-14

HB2183 Deutsch Mittelstufe 3 Abendkurs

Michael Sieg
Mittelpunkt C1, Lektion 1
Beginn: Do., 24.09.20, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)
Kosten: 111,00 €
Belegung: 9-14

HB2184 Deutsch Mittelstufe 4 Vormittagskurs

Cordula Hofstätter
Mittelpunkt C1, Lektion 3
Beginn: Mi., 23.09.20, 08:30-10:00 Uhr
15 Termine (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 111,00 €
Belegung: 9-14

Unsere „Online-Kurse“ Sprachschule

Vorbereitung auf das Goethe-Zertifikat
C2 - Online
21.09.2020 / 18:00-19:30 > HB2196

Italienisch „Grammatik-Kurs -Online“
21.09.2020 / 18:00-19:30 > HB2420

Italienisch „Grammatik-Kurs -Online“
02.11.2020 / 18:00-19:30 > HB2440

Niveau C2

HB2196 Vorbereitung auf das Goethe- Zertifikat C2 - Online

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. Der Kurs wird online über Videokonferenz und der Lernplattform vhs.cloud unterrichtet und kombiniert verschiedene Unterrichtsmethoden. Informationen zu den Unterrichtsmaterialien erhalten Sie am ersten Kurstermin.
Beginn: Mo., 21.09.20, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Homeoffice
Kosten: 126,00 €
Belegung: 9-14

Integrationskurse

HB2800 Orientierungskurs am Vormittag

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): 21.10.20
Anmeldeschluss: 18.09.20
Beginn: Mo., 14.09.20, 08:30-11:45 Uhr
25 Vormittage (100 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 8 (2. OG)
Belegung: 12-24

HB2802 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): 21.10.20
Anmeldeschluss: 18.09.20
Beginn: Mo., 14.09.20, 14:00-17:15 Uhr
25 Nachmittage (100 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)
Belegung: 12-24

HB2804 Integrationskurs allgemein

Lana Barth, Helene Isberner, Isolde Kunzmann-Landolt
Der Kurs findet vormittags 5mal/Woche statt und ist offen sowohl für Teilnehmer mit Berechtigungsschein (195 €/100 UE oder kostenfrei) als auch für Selbstzahler (390€/100UE). Der Kurs wird aus Mitteln des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge gefördert. Modul 4: 09.10.20 - 19.11.20
Modul 5: 20.11.20 - 12.01.21
Modul 6: 13.01.21 - 25.02.21
Beginn: Fr., 09.10.20, 08:30-11:45 Uhr
25 Vormittage (100 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Belegung: 12-22

Keine Online- anmeldung möglich!

Anmeldung und Beratung nur persönlich im Servicebüro der vhs Friedrichshafen möglich. Bitte vereinbaren Sie einen Termin: T: 07541/203 3434

HB2806 Integrationskurs mit Alphabeti- sierung am Vormittag

Lana Barth, Helene Isberner
Modul 4: 07.10.20 - 17.11.20
Modul 5: 18.11.20 - 22.12.20
Modul 6: 11.01.21 - 23.02.21
Beginn: Mi., 07.10.20, 08:30-11:45 Uhr
25 Vormittage (100 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Belegung: 12-16

HB2807 Integrationskurs allgemein

Bettina Gericke, Svetlana Gottesbüren, Sabine Maidhof
Der Kurs findet vormittags 5mal/Woche statt und ist offen sowohl für Teilnehmer mit Berechtigungsschein (195 €/100 UE oder kostenfrei) als auch für Selbstzahler (390€/100UE). Der Kurs wird aus Mitteln des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge gefördert. Modul 1: 14.09.20 - 16.10.20
Modul 2: 19.10.20 - 27.11.20
Modul 3: 30.11.20 - 20.01.21
Modul 4: 21.01.21 - 05.03.21
Beginn: Mo., 14.09.20, 8:30-11:45 Uhr
25 Vormittage (100 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Belegung: 12-22

HB2808 Integrationskurs am Abend Teilzeit

Tatiana Aselborn, Martina Angele
Der Kurs wird aus Mitteln des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge gefördert. Modul 1: 21.09.20 - 23.11.20
Modul 2: 24.11.20 - 04.02.21
Beginn: Mo., 21.09.20, 18:15-21:30 Uhr
montags, dienstags und donnerstags (100 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 8 (2. OG)
Belegung: 12-23

Weitere Integrationskurse

... finden Sie ab August auf unserer Homepage:
www.vhs-fn.de unter Programm
> Sprachschule

Für eine persönliche Beratung steht Ihnen Frau Maurer zur Verfügung. Bitte vereinbaren Sie einen Termin:
T: 07541/203 3434.



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 € x 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 3434.

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.



Englisch

HB2200

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. 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

HB2201

Englisch Grundstufe 1

Marianna Theodorou

Next starter A1, aktualisierte Ausgabe, Unit 1 Englisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Beginn: Do., 24.09.20, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.210
Kosten: 96,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich
Belegung: 9-14

HB2202

Englisch Grundstufe 2

Marianna Theodorou

Easy English A 1.1, Unit 13 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: Mo., 21.09.20, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

HB2203

Englisch Grundstufe 2

Christina Schepkowski

Next A1, Unit 1
Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Beginn: Mi., 23.09.20, 19:45-21:15 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.360
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

HB2204

Englisch Grundstufe 3

Cornelia Ellem

Next A1, aktualisierte Ausgabe, Unit 5
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: Mi., 23.09.20, 17:30-19:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

HB2205

Englisch Grundstufe 4

Christina Schepkowski

Next A1, Unit 9
Beginn: Mi., 23.09.20, 18:15-19:45 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.360
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

Niveau A2

HB2220

Englisch Grundstufe 6

Marlon Brown

Next A2/1, Unit 7
Beginn: Mi., 23.09.20, 18:30-20:00 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 76,80 €
Belegung: 9-14

HB2221

Englisch Grundstufe 6

Sylvia Reck

Next A2/1, Unit 8
Beginn: Mo., 21.09.20, 17:45-19:15 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

HB2222

Englisch Wiederanfänger 2

Kim Presence-Beck

Next A2/2, Unit 5
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., 22.09.20, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 02.360
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

Niveau B1

HB2240

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., 22.09.20, 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

HB2241

Englisch Mittelstufe 4

Dorothee Turner

Next B1/1, Unit 7

Beginn: Do., 24.09.20, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.360
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

HB2242

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 lernfreundlich am vorgerückten Nachmittag? Dann kommen Sie zu uns! Herzlich willkommen!
Beginn: Mo., 21.09.20, 16:00-17:30 Uhr
15 Nachmittage (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

HB2243

English in the Afternoon

Kim Presence-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 entgegenkommt.
Beginn: Mo., 21.09.20, 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: 9-14

HB2244

Small Talk in English vormittags

Cornelia Ellem

Let's talk about different topics mainly based on Spotlight magazine.
Beginn: Do., 24.09.20, 08:30-10:00 Uhr
15 Vormittage (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

HB2245

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., 22.09.20, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 98,00 €, inkl. Kopien
Belegung: 9-14

HB2246

English Refresher Course 6

Dorothee Turner

Next B1/2, Unit 8

Teilnehmer sollten Vorkenntnisse von ca. 6-7 Jahren Englischunterricht mitbringen.
Beginn: Mi., 23.09.20, 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: 9-14

Ehrenamtsbonus

- Presseseminar - Wie kommt mein Text in die Zeitung?**
18.11.2020 / 18:30-21:30 > HB1111
- Englisch Grundstufe 1**
24.09.2020 / 18:30-20:00 > HB2201
- Arabisch Grundstufe 1 - Kleingruppe**
22.09.2020 / 17:45-19:15 > HB2701
- Computer-Einführungskurs „60plus“**
09.10.2020 / 09:30-11:45 > HB3704
- Computer-Auffrischkurs „60plus“**
14.01.2021 / 09:30-11:45 > HB3705
- Richtige und effektive Datensicherung für kleine und mittlere Unternehmen**
21.01.2021 / 18:30-21:30 > HB3712
- Word 2016 Grundlagen**
28.09.2020 / 18:00-21:30 > HB3713
- Word 2016 Grundlagen - Online**
02.11.2020 / 18:00-21:30 > HB3714
- Excel 2016 Grundlagen**
12.10.2020 / 18:00-21:30 > HB3716
- Excel 2016 Grundlagen - Online**
07.12.2020 / 18:00-21:30 > HB3717
- PowerPoint 2016 Grundlagen**
13.10.2020 / 18:30-21:30 > HB3721
- PowerPoint 2016 Grundlagen - Online**
17.11.2020 / 18:30-21:30 > HB3722
- Digitale Bildbearbeitung mit GIMP - Grundkurs**
18.01.2021 / 18:30-21:30 > HB3741

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 Vorbereitungskursen finden Sie unter der jeweiligen Fremdsprache.

Folgende Prüfung kann an der vhs FN abgelegt werden:

Einbürgerungstest: Mi., 18.11.20, 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: Mi., 21.10.20, 12:00 Uhr

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

Yoga Workshops in englischer Sprache

HB5285 NEU: Yoga&English - Deep Stillness

Debbie Jane Haller-Clarke
Winter is coming. The trees let their leaves fall as nature prepares itself for deep stillness. Our bodies too. It is a time for peaceful inner reflection.

That's where yoga comes in. Get to know the yoga breathing, stretching and meditative excersizes which intensify the process of inner relaxation and reflection.

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 yoga to learn some new vocabulary on the topic of autumn and winter and to practice English in a relaxed atmosphere.

Beginn: Sa., 07.11.20, 09:00-13:00 Uhr

1 Termin (5 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 29,50 €

Belegung: 6-9



Lehrwerk Sprachen

Schon gewusst?

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

HB5285A

Yoga&English - Deep Stillness

Debbie Jane Haller-Clarke

Winter is coming. The trees let their leaves fall as nature prepares itself for deep stillness. Our bodies too. It is a time for peaceful inner reflection.

That's where yoga comes in. Get to know the yoga breathing, stretching and meditative excersizes which intensify the process of inner relaxation and reflection.

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 yoga to learn some new vocabulary on the topic of autumn and winter and to practice English in a relaxed atmosphere.

Beginn: Sa., 23.01.21, 09:00-13:00 Uhr

1 Termin (5 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 29,50 €

Belegung: 6-9

Malkurs in englischer Sprache

HB4205

NEW: Introduction to Drawing and Painting

Roman Schöni, freischaffender Künstler, Kunstlehrer

This course will be held in English and is designed for beginner students who want to learn the 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 abstraction artist and art 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., 16.10.20, 10:00-13:00 Uhr

8 Termine (32 UE)

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 195,20 €

Belegung: 6-10

Niveau B2

HB2260

Willkommen to KEY!

Wilma Menzies Sommer

Key B2/1, Unit 4

Beginn: Mi., 23.09.20, 18:15-19:45 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

HB2261

Englisch für Senioren Mittelstufe 10

Dagmar Baus

In Conversation II, Topic 9

sowie Wiederholung grammatikalischer Themen nach Wunsch.

Beginn: Di., 22.09.20, 10:10-11:40 Uhr

15 Vormittage

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

HB2262

Englisch für Senioren: Welcome to Easy Conversation

Dagmar Baus

In Conversation II, Topic 9

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

Beginn: Do., 24.09.20, 10:10-11:40 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

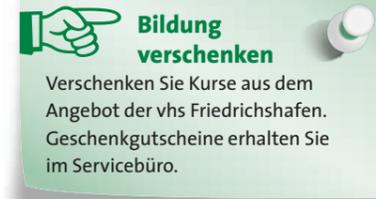
Neuer Veranstaltungsort

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.



Bildung verschenken

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

HB2263

Early Morning - Easy Conversation

Anne Kuypers

In Conversation B2/C1, Topic 4

Beginn: Do., 24.09.20, 08:30-10:00 Uhr

15 Termine (30 UE)

Ort: vhs FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

HB2264

English Conversation in the Morning

Kim Presence-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 sometimes let you down? Then this is the course for you!

Using articles from Spotlight, newspapers and other sources, we have lively conversations in everyday English, on topics of interest to everyone.

Beginn: Mo., 21.09.20, 10:00-11:30 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

HB2265

Morning Conversation

Anne Kuypers

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

Beginn: Do., 24.09.20, 10:15-11:45 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

Ort: vhs FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

HB2266

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., 21.09.20, 09:30-11:00 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

Cambridge-Prüfungen

HB2267

Cambridge-Prüfungen Einstufungsberatung und Online-Einstufungstest

Wenn Sie sich nicht sicher sind, welche der Prüfungen und der prüfungsvorbereitenden Kurse für Sie in Frage kommen, bieten wir ein kostenloser Online-Einstufungstest für die Cambridge Prüfungen (BEC). Gehen Sie auf die Internetseite www.vhs-fn.de. Unter dem Menü „Prüfungen“ finden Sie den Link zum Online-Einstufungstest für Business English. Der Einstufungstest wird vom „Cambridge English Language Assessment“ 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.

Beginn: Bitte vereinbaren Sie einen Beratungstermin: Fachbereichsleiterin Rosa Faneli, Telefon 07541/203 3407.

HB2268

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 Dienstleistungen auf einfachem Niveau beschreiben zu können. Die Teilnehmenden lernen, sich in Situationen mit ausländischen Geschäftspartnern 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 sollten Vorkenntnisse von ca. 5-6 Jahren Schulling Englisch mitbringen. Die Teilnahme am Kurs verpflichtet nicht zur Prüfungsanmeldung. Weitere Informationen siehe HB2267

Prüfungstermine und Anmeldeschluss siehe www.cambridgeenglish-bw.de

Beginn: Mi., 23.09.20, 20:00-21:30 Uhr

12 Abende (24 UE)

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

Kosten: 245,00 €, inkl. Kopien, inkl. Teilnahmebescheinigung, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich

Belegung: 3-6

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.

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 Spontanität 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
Higher

BEC Vantage

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

BEC
Vantage

BEC Preliminary

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

BEC
Preliminary

HB2269

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 und 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 HB2267. Prüfungstermine und Anmeldeschluss siehe www.cambridgeenglish-bw.de

**Beginn: Do., 24.09.20, 18:00-19:30 Uhr
12 Abende (24 UE)**

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

Kosten: 245,00 €, inkl. Kopien, inkl. Teilnahmescheinigung, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich

Belegung: 3-6

Niveau C1

**HB2270
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 HB2267. Participants are required to have upper-intermediate language skills, or the equivalent Abitur level ability. Prüfungstermine und Anmeldeschluss siehe www.cambridgeesol-bw.de

**Beginn: Do., 24.09.20, 19:30-21:00 Uhr
12 Abende (24 UE)**

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

Kosten: 245,00 €, inkl. Kopien, inkl. Teilnahmescheinigung,

Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich

Belegung: 3-6

**HB2280
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., 23.09.20, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)**

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14



Englisch für spezielle Anwendungen

Englisch für den Beruf

**HB3401
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., 07.11.20, 09:00-12:15 Uhr

Sa., 14.11.20, 09:00-12:15 Uhr

Sa., 21.11.20, 09:00-12:15 Uhr

Sa., 28.11.20, 09:00-12:15 Uhr

4 Termine (16 UE), Anmeldeschluss:

02.11.2020

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

Kosten: 97,60 €, inkl. Kopien,

Zuschuss von 30 % bis 70 % durch

Fachkursförderung möglich

Belegung: 7-12

i Lehrwerk Sprachen

Schon gewusst?

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

**HB3402
Englisch für Beruf und
Alltag A1+
Kleingruppenkurs**

Marlon Brown

Market Leader, Elementary, Unit 1

In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, Ihre allgemeinsprachlichen 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 A1-Niveau.

Beginn: Di., 22.09.20, 19:30-21:00 Uhr

12 Abende (24 UE)

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

Kosten: 90,00 €, inkl. Kopien,

Zuschuss von 30 % bis 70 % durch

Fachkursförderung möglich

Belegung: 7-12

**HB3403
Englisch für Beruf und
Alltag A2
Kleingruppenkurs**

Marlon Brown

Market Leader, Elementary, Unit 10

In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, Ihre allgemeinsprachlichen 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., 22.09.20, 18:00-19:30 Uhr
12 Abende (24 UE)**

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

Kosten: 90,00 €, inkl. Kopien, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich

Belegung: 7-12

**HB3404
Englisch für Beruf und
Alltag B1
Kleingruppenkurs**

Dorothee Turner

Market Leader, Upper Intermediate, Unit 1
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: Mo., 21.09.20, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.31

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

Belegung: 7-12



**HB3405
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., 14.01.21, 18:00-19:30 Uhr

Do., 21.01.21, 18:00-19:30 Uhr

Do., 28.01.21, 18:00-19:30 Uhr

Do., 04.02.21, 18:00-19:30 Uhr

4 Termine (8 UE), Anmeldeschluss:

11.01.2021

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

Kosten: 48,80 €, inkl. Kopien,

Zuschuss von 30 % bis 70 % durch

Fachkursförderung möglich

Belegung: 7-12

Martina Angele

Die Arbeit mit Erwachsenen macht viel Spaß und gibt mir neue Einblicke in die Dozententätigkeit. Vor allem die Prüfungsvorbereitung für Schüler und Integrationskurse liegen mir am Herzen, da ich selber auch die telc Prüferqualifikationen A1-C1 habe, antwortet Martina Angela auf die Frage, warum sie an der vhs arbeitet.



Die versierte Lehrerin hat zunächst die Ausbildung zur Europasekretärin für die Sprachen Englisch, Französisch und Spanisch absolviert. Anschließend setzte sie in den Fächern eine Berufsausbildung zur Gymnasiallehrerin drauf. Zusätzlich kam Deutsch und Deutsch als Fremdsprache hinzu. Neben der vhs unterrichtet Frau Angele an der Uni Konstanz Kurse in Englisch.

„Aufgrund meiner qualifizierten Ausbildungen und jahrelangen Berufserfahrung weiß ich, auf was es in den einzelnen Kursen ankommt. Ich bin mit Herz und Leidenschaft Lehrerin und schaffe es, immer eine gute Unterrichts Atmosphäre zu schaffen.“

„Aufgrund meiner qualifizierten Ausbildungen und jahrelangen Berufserfahrung weiß ich, auf was es in den einzelnen Kursen ankommt. Ich bin mit Herz und Leidenschaft Lehrerin und schaffe es, immer eine gute Unterrichts Atmosphäre zu schaffen.“

**HB3406
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., 14.01.21, 19:30-21:00 Uhr

Do., 21.01.21, 19:30-21:00 Uhr

Do., 28.01.21, 19:30-21:00 Uhr

Do., 04.02.21, 19:30-21:00 Uhr

4 Termine (8 UE), Anmeldeschluss:

11.01.2021

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

Kosten: 48,80 €, inkl. Kopien, Zuschuss

von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung

möglich

Belegung: 7-12

Englisch - fit für die Schule

**HB3508
Fit für die EUROKOM-Prüfung**

Dagmar Baus

Endspurt EUROKOM - der Kurs bietet kurz vor Torschluss noch eine Übungsmöglichkeit für Kurzentschlossene. Eng an die Prüfung angelehnt, werden die kommunikativen Fertigkeiten wie Sprechen in Alltagssituationen und Präsentieren eines Themas sowie das Hörver-

stehen trainiert. Gezielte Übungen unterstützen Sicherheit und Selbstvertrauen in der Fremdsprache. Selbstverständlich haben die Teilnehmenden Gelegenheit, individuelle Fragen und Schwierigkeiten zu klären.

**Beginn: Mi., 30.09.20, 15:30-17:00 Uhr
6 Termine (12 UE)**

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

Gebühren: 48,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 8-12

**HB3509
Coaching Course
Kursstufe Fach Englisch**

Martina Angele

The course may support high-school students from senior classes of both types of high schools (Allgemeinbildendes / Berufliches Gymnasium) The fitness program includes a revision of major topics and critical grammar. Focus is on improving speaking and writing skills so that students can confidently meet the requirements as set by oral or written exams.

Beginn: Di., 06.10.20, 16:30-18:00 Uhr

10 Abende (20 UE)

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

Gebühren: 73,00 €, inkl. Kopien

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 8-12

**HB3510
Vorbereitungskurs Englisch
Mittlere Reife**

Martina Angele

In diesem Kurs werden die geforderten schriftlichen Leistungsnachweise (WET) für die Mittlere Reife in Englisch intensiv eingeübt. Es besteht die Möglichkeit, grammatikalische Strukturen zu wiederholen und zu festigen und mehr Sicherheit und Selbstvertrauen in der Fremdsprache zu erlangen. Selbstverständlich haben die Teilnehmenden Gelegenheit, auch individuelle Fragen und Schwierigkeiten zu klären.

Beginn: Mi., 03.02.21, 15:30-17:00 Uhr

10 Nachmittage (20 UE)

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

Gebühren: 73,00 €, inkl. Kopien

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

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

Kino Abend im Studio 17, Fallenbrunnen:

„LA BELLE EPOQUE“ – DIE SCHÖNSTE ZEIT UNSERES LEBENS



Fr., 13. November 20,
19:00-21:00 Uhr



Französische Originalfassung
mit Untertitel (2019)
Kooperation: vhs FN mit dem Studio 17

Kursteilnehmer erhalten Ermäßigung.

Französisch

HB2300 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. 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

HB2302 Französisch Grundstufe 1

Gabriele Ziegler
Perspectives Allez-y! A1, Unité 1
Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Beginn: Mo., 21.09.20, 19:30-21:00 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Kosten: 76,80 €
Belegung: 9-14

HB2303 Französisch Grundstufe 4

Gabriele Ziegler
Perspectives Allez-y! A1, Unité 11
Beginn: Mo., 21.09.20, 18:00-19:30 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Kosten: 76,80 €
Belegung: 9-14

HB2304 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., 13.11.20, 18:00-21:15 Uhr
Sa., 14.11.20, 09:00-12:15 Uhr
2 Termine (8 UE), Anmeldeschluss: 09.11.2020
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 42,00 €, inkl. Kopien
Belegung: 6-9

Niveau A2

HB2320 Französisch Grundstufe 7

Julia Maria Grötzinger
Perspectives Allez-y! A2, Unité 6
Für Anfänger mit Vorkenntnissen. Alle Fertigkeiten werden vielfältig und kleinschrittig in alltagsnahen Szenarien trainiert.

Beginn: Mo., 21.09.20, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E 22.48
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

Niveau B1

HB2340 Français le matin L'essentiel c'est de parler français!

Jeannine Barth
Prenons la parole, Unité 6
La lecture de textes faciles nous permettra de parler de thèmes actuels, de réviser quelques difficultés grammaticales et d'enrichir notre vocabulaire.

Beginn: Di., 06.10.20, 08:30-10:00 Uhr
12 Vormittage (24 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 76,80 €
Belegung: 9-14

HB2341 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., 22.09.20, 08:30-10:00 Uhr
15 Vormittage (30 UE)
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 98,00 €, inkl. Kopien
Belegung: 9-14

Niveau B2

HB2360 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., 22.09.20, 10:00-11:30 Uhr
15 Vormittage (30 UE)
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 98,00 €, inkl. Kopien
Belegung: 9-14

HB2361 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., 23.09.20, 18:15-19:45 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: 97,50 €, inkl. Kopien
Belegung: 9-14

Französisch - Fit für die Schule

HB3511 Préparation du Abitur

Julia Maria Grötzinger
Ce cours s'adresse aux élèves qui préparent l'Abitur et qui veulent approfondir leur bon niveau (à partir du Niveau B1) de langue française. L'accent est mis sur l'expression orale. On travaillera à partir de la lecture de « L'Hôte » et du film « Intouchables ». D'autres thèmes seront la société multiculturelle et laïque, la Francophonie, les relations franco-allemandes et votre quotidien.

Beginn: Mo., 02.11.20, 16:30-18:00 Uhr
10 Termine (20 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Gebühren: 73,00 €, inkl. Kopien
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-12

Italienisch

HB2400 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. 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.

HB2401 Italienischer Abend: Da Topolino a Zerocalcare: Fumetti e graphic novels in Italia

Dr. Sabrina Maag, Italianista, traduttrice letteraria, fondatrice di Poesia. Forum italo-tedesco di poesia contemporanea (Heichstätt)
A sentire fumetto si pensa subito a Topolino, Superman e Lucky Luke. Ma da ormai più di vent'anni il fumetto si è sviluppato da letteratura leggera seriale in un genere letterario serio. Sotto il nome di graphic novel si presentano romanzi, biografie, libri di storia ecc. Cerchiamo di disegnare il panorama del graphic novel attuale in Italia arrivando fino al fenomeno giovanissimo del graphic journalism.

Im Anschluss an den Vortrag erwartet Sie ein italienisches Buffet mit regionaltypischen Spezialitäten, das der Italienische Kulturverein für Sie vorbereitet hat. Für Wein und Gesang ist gesorgt. Um das Buffet besser kalkulieren zu können, wird um schriftliche Anmeldung bei der vhs bis Dienstag, 13.10.20 gebeten. Bitte beachten Sie unsere Anmeldemodalitäten (siehe Geschäftsbedingungen der vhs) bezüglich Bezahlung durch Abbuchung oder Überweisung und schriftlicher Anmeldung. Diese kann entweder per Abgabe des ausgefüllten Anmeldevordrucks oder Onlineanmeldung bzw. mittels E-Mail erfolgen.

Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Italienischen Kulturverein Friedrichshafen und dem Italienischen Kulturinstitut Stuttgart anlässlich der Woche der italienischen Sprache in der Welt statt.
Beginn: Fr., 16.10.20, 19:00-22:00 Uhr
1 Abend, Anmeldeschluss: 13.10.2020
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 14,00 €
Belegung: 10-80

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.

Niveau A1

HB2402 Italienisch Grundstufe 1

Rossella Lapomarda
Nuovo Espresso, Bd. 1, Unità 1
Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Beginn: Mo., 21.09.20, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D 21.35
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

HB2403 Italienisch Wiederanfänger 1

Jeannine Barth
Nuovo Espresso, Bd.1, Unità 1
Beginn: Mi., 07.10.20, 18:15-19:45 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Kosten: 76,80 €
Belegung: 9-14

Unsere „Online-Kurse“ Sprachenschule

Vorbereitung auf das Goethe-Zertifikat C2 -Online
21.09.2020 / 18:00-19:30 > HB2196

Italienisch „Grammatik-Kurs -Online“
21.09.2020 / 18:00-19:30 > HB2420

Italienisch „Grammatik-Kurs -Online“
02.11.2020 / 18:00-19:30 > HB2440

HB2404
Italienisch Grundstufe 2
Sara Catauro
Nuovo Espresso, Bd. 1, Unità 5
Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen
Beginn: Mo., 21.09.20, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.36
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

HB2405
Italienisch Grundstufe 2 am Vormittag
Dr. Albina Casoni
Nuovo Espresso, Bd. 1, Unità 5
Italienisch für Anfänger und Wiedereinsteiger mit leichten Vorkenntnissen
Beginn: Do., 24.09.20, 10:45-12:15 Uhr
15 Vormittage (30 UE)
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

HB2406
Italienisch Grundstufe 3
Gian Paolo Reo
Nuovo Espresso, Bd. 1, Unità 8
Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen
Beginn: Fr., 25.09.20, 20:00-21:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

HB2407
Italienisch Grundstufe 3
Daniela Gennari-Maier
Nuovo Espresso, Bd. 1, Unità 8
Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen
Beginn: Do., 24.09.20, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.380
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

HB2408
Italienisch Kompaktkurs: Italienisch Grundstufe I - am Vormittag
Rossella Lapomarda
Nuovo Espresso, Bd. 1, Unità 1
Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs findet als Intensiv-Kurs von Montag bis Freitag statt. Das neue Semester beginnt dann am 22.02.21. Möchten Sie noch mehr lernen? Im Anschluss können Sie in einen unserer regulären Italienisch-Kurse des neuen Semesters einsteigen.
Beginn: Mo., 08.02.21, 09:00-12:15 Uhr
5 Vormittage (20 UE), Anmeldeschluss: 04.02.2021
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 6-9

HB2409
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., 10.10.20, 09:00-12:15 Uhr
Sa., 17.10.20, 09:00-12:15 Uhr
2 Termine (8 UE),
Anmeldeschluss: 05.10.2020
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 42,00 €, inkl. Kopien
Belegung: 6-9

Niveau A2

HB2420
Italienisch Grammatik-Kurs - Online: Wiederholungskurs A2
Natalia De Pascale Speck
In diesem Online Grammatik-Kurs haben Sie die Möglichkeit Themen der italienischen Sprache auf Niveau A2 zu wiederholen und zu vertiefen.
Folgende Themen wie „sostantivi, aggettivi und articoli e pronomi“ werden in diesem Kurs behandelt. Der Kurs findet auf der Plattform vhs.cloud statt und dauert 5 Wochen. Jede Woche lädt die Kursleiterin auf die vhs.cloud die Übungen und die Aktivitäten hoch, die Sie selbständig und autonom erarbeiten sollten. Somit sind Sie örtlich und zeitlich unabhängig.
Am 21.09. findet auf die vhs.cloud ein Webinar (ca. 45 min.) mit der gesamten Gruppe

statt. Da werden Sie die Möglichkeit haben, andere Teilnehmer kennenzulernen und noch wichtiger es wird Ihnen von der Kursleiterin erklärt, wie der Kurs aufgebaut ist. Für die Teilnahme an dem Kurs braucht man einen Account für die vhs.cloud. Dies wird Ihnen nach der Anmeldung erklärt, wie es funktioniert.
Laptop/Computer, stabile Internetverbindung
Beginn: Mo., 21.09.20, 18:00-19:30 Uhr
5 Termine (10 UE),
Anmeldeschluss: 17.09.2020
Ort: Homeoffice
Kosten: 50,00 €
Belegung: 7-14

HB2421
Italienisch Grundstufe 5
Sara Catauro
Nuovo Espresso, Bd. 2, Unità 1
Beginn: Di., 22.09.20, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.380
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

HB2422
Italienisch Grundstufe 5 vormittags
Dr. Albina Casoni
Nuovo Espresso, Bd.2, Unità 1
Dieser Kurs ist für die Teilnehmer geeignet, die die Grammatik vom Niveau A2 vertiefen wollen. Wir werden die Konversation aufbauen.
Beginn: Do., 24.09.20, 08:30-10:00 Uhr
15 Vormittage (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

HB2423
Italienisch Grundstufe 6
Dr. Albina Casoni
Nuovo Espresso, Bd.2, Unità 3
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., 22.09.20, 20:00-21:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

HB2424
Italienisch Grundstufe 7
Sara Catauro
Nuovo Espresso, Bd. 2, Unità 6
Beginn: Do., 24.09.20, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.210
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

GESSLER
Buchhandlung 1862 Café & Erlesenes

**BÜCHER TRINKEN
KAFFEE LESEN**

BEI UNS SCHÄUMT SELBST DIE MILCH VOR GLÜCK



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

HB2425
Italienisch Grundstufe 8
Daniela Gennari-Maier
Ripetizione della grammatica e semplice conversazione basata sulla lettura del testo „A voi la parola“.
Beginn: Mo., 21.09.20, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z1.49
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

HB2426
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:
Di.,13.10.20 In viaggio
• Di.,10.11.20 L'infanzia
• Di.,08.12.20 L'importante è mangiare bene!
• Di.,12.01.21 Lo sport

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
4 Termine (8 UE)
Ort: Gessler 1862, Friedrichstraße 53, 88045 Friedrichshafen

HB2427
Caffè Italia: In viaggio
Daniela Gennari-Maier
Quanto è bello viaggiare! In questo incontro ci concentreremo sul tema del viaggio: abitudini, cosa si fa e dove si va volentieri...
Beginn: Di., 13.10.20, 09:00-10:30 Uhr
1 Termin (2 UE)
Ort: Gessler 1862, Friedrichstraße 53, 88045 Friedrichshafen
Kosten: 16,50 €
Belegung: 6-9

HB2428
Caffè Italia: L'infanzia
Daniela Gennari-Maier
Come eravate da piccoli? Quali ricordi collegate alla vostra infanzia? A queste domande e ad altre risponderemo a questo incontro di Caffè Italia.
Beginn: Di., 10.11.20, 09:00-10:30 Uhr
1 Termin (2 UE)
Ort: Gessler 1862, Friedrichstraße 53, 88045 Friedrichshafen
Kosten: 16,50 €
Belegung: 6-9

Bildung verschenken

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

HB2429
Caffè Italia: L'importante è mangiare bene!
Daniela Gennari-Maier
Quanto è bello mangiare! L'importante è farlo bene.
Quali sono gli alimenti che preferite e quali sono quelli che vi mantengono in forma?
Beginn: Di., 08.12.20, 09:00-10:30 Uhr
1 Termin (2 UE)
Ort: Gessler 1862, Friedrichstraße 53, 88045 Friedrichshafen
Kosten: 16,50 €
Belegung: 6-9

HB2430
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., 12.01.21, 09:00-10:30 Uhr
1 Termin (2 UE)
Ort: Gessler 1862, Friedrichstraße 53, 88045 Friedrichshafen
Kosten: 16,50 €
Belegung: 6-9

Niveau B1

HB2440
Italienisch Grammatik-Kurs - Online: Wiederholungskurs B1
Natalia De Pascale Speck
In diesem Online Grammatik-Kurs haben Sie die Möglichkeit Themen der italienischen Sprache auf Niveau B1 zu wiederholen und zu vertiefen.
Folgende Themen wie „passato prossimo, imperfetto e la differenza nell'uso dei due



tempi“ werden in diesem Kurs behandelt. Der Kurs findet auf der Plattform vhs.cloud statt und dauert 5 Wochen. Jede Woche lädt die Kursleiterin auf die vhs.cloud die Übungen und die Aktivitäten hoch, die Sie selbständig und autonom erarbeiten sollten. Somit sind Sie örtlich und zeitlich unabhängig. Am 02.11. findet auf die vhs.cloud ein Webinar (ca. 45 min.) mit der gesamten Gruppe statt. Da werden Sie die Möglichkeit haben, andere Teilnehmer kennenzulernen und noch wichtiger es wird Ihnen von der Kursleiterin erklärt, wie der Kurs aufgebaut ist. Für die Teilnahme an dem Kurs braucht man einen Account für die vhs.cloud. Dies wird Ihnen nach der Anmeldung erklärt, wie es funktioniert.

Laptop/Computer, stabile Internetverbindung
Beginn: Mo., 02.11.20, 18:00-19:30 Uhr
5 Termine (10 UE),
Anmeldeschluss: 29.10.2020
Ort: Homeoffice
Kosten: 50,00 €
Belegung: 7-14

HB2441 Italienisch Mittelstufe 4

Irene Mommertz
 Nuovo Espresso, Bd. 3, Unità 5
 Langsames Vorgehen und viel Wiederholung
Beginn: Mi., 23.09.20, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.33
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

HB2442 Italienisch Mittelstufe 6

Sara Catauro
 Universitalia 2.0, Bd.2, Unità 3
 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., 23.09.20, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 98,00 €, inkl. Kopien
Belegung: 9-14

HB2443 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., 22.09.20, 17:45-19:15 Uhr
10 Abende (20 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.33
Kosten: 64,00 €
Belegung: 9-14

HB2444 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., 22.09.20, 19:30-21:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z0.47
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

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

HB2445 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., 23.09.20, 08:30-10:00 Uhr
15 Vormittage (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

Niveau B2

HB2460 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., 23.09.20, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.380
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

HB2461 Parliamo italiano!

Jeannine Barth
 Universitalia 2.0, Bd.2, Unità 9
 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., 06.10.20, 18:15-19:45 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 76,80 €
Belegung: 9-14

HB2462 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., 21.09.20, 18:30-20:00 Uhr
10 Abende (20 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 66,00 €, inkl. Kopien
Belegung: 6-10

Russisch

Niveau A1

HB2501 Russisch Grundstufe 1 Kleingruppe

Tatjana Feyhl
 Jasno! Bd.1, Lektion 1
Beginn: Do., 24.09.20, 19:30-21:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 02.360
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

HB2502 Russisch Grundstufe 3 Kleingruppe

Tatjana Feyhl
 Jasno! Bd.1, Lektion 4
Beginn: Di., 22.09.20, 19:30-21:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.35
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

HB2503 Russisch Grundstufe 7 Kleingruppe

Lana Barth
 Jasno! Bd. 1, Lektion 9
Beginn: Mi., 23.09.20, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

HB2504 Russisch Grundstufe 8 Kleingruppe

Tatjana Feyhl
 Jasno! Bd.1, Lektion 11
Beginn: Mi., 23.09.20, 19:30-21:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.31
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

HB2505 Russisch Mittelstufe 1 Kleingruppe

Tatjana Feyhl
 Jasno! Bd. 1, Lektion 14
Beginn: Mi., 23.09.20, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.31
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

HB2506 Russisch Lektüre, Konversation, Grammatik Kleingruppe

Lana Barth
 Poechali! - Los geht's!, Bd. 1, Lektion 21
Beginn: Do., 24.09.20, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

Spanisch

HB2600 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. 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

HB2601 Spanisch Grundstufe 1

Gisella González
 Perspectivas ¡Ya! A1, Unidad 1
 Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Beginn: Di., 22.09.20, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.360
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

HB2602 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 mit leichten Vorkenntnissen. Er

Gisella González

„Menschen und ihre Kultur durch den Gebrauch einer anderen Sprache kennen zu lernen, hat mich immer fasziniert. Deshalb habe ich beschlossen, die Sprachen, die ich kenne, anderen Menschen beizubringen“ sagt Gisella González. Sie ist 1969 in Santiago de Chile geboren und dort aufgewachsen. 1999 ist sie nach Italien gezogen und hat ihr Italienisch perfektioniert. Nach acht Jahren vivere in Italia hat sie ihre Reise weiter nach Deutschland geführt. Dort lebt sie seit 2007.
 Erste vhs-Erfahrung hat Frau González in der VHS Bodenseekreis zwischen 2012 und 2017 gesammelt und ihre pädagogischen Kenntnisse durch zahlreiche Fortbildungen ausgebaut.
 „Mein Unterricht findet in einer entspannten Umgebung statt. Im Mittelpunkt steht die Konversation und der Austausch der Teilnehmenden“.



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, 23.09.20, 18:00 -19:30 Uhr
5mal mittwochs, 2mal samstags (18 UE),
Samstagstermine: 26.09. und 10.10., 09:00 - 12.00 Uhr, VHS, Seminarraum 5
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 04.360
Kosten: 90,00 €
Belegung: 6-9

HB2603 Spanisch Grundstufe 1 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

Marixa Jehle
 Perspectivas ¡Ya! A1, Unidad 4
Beginn: Mi, 04.11.20, 18:00 -19:30 Uhr
5mal mittwochs, 2mal samstags (22 UE),
Samstagstermine: 14.11. und 05.12., 09:00 - 12.00 Uhr, VHS, Seminarraum 5
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 04.360
Kosten: 110,00 €
Belegung: 6-9

HB2604 Spanisch Grundstufe 1 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 3

Marixa Jehle
 Perspectivas ¡Ya! A1, Unidad 7
Beginn: Mi, 13.01.21, 18:00 -19:30 Uhr
3mal mittwochs, 1mal samstags (10 UE),
Samstagstermin: 16.01., 09:00 - 12.00 Uhr, VHS, Seminarraum 5
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 04.360
Kosten: 50,00 €
Belegung: 6-9

HB2605 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., 07.10.20, 19:30-21:00 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 04.360
Kosten: 76,80 €
Belegung: 9-14

HB2606 Spanisch Grundstufe 3

Ana Ruttloff de Pedro

Perspectivas ¡Ya! A1, Unidad 5
Spanisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen
Beginn: Mo., 21.09.20, 19:30-21:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

HB2607 Spanisch Grundstufe 4

Urquia Martinez de Alker

Perspectivas ¡Ya! A1, Unidad 9
Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen
Beginn: Do., 24.09.20, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.380
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

HB2608 Spanisch Grundstufe 5

Urquia Martinez de Alker

Perspectivas ¡Ya! A1, Unidad 10
Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen
Beginn: Mi., 23.09.20, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.210
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

Niveau A2

HB2620 Spanisch Grundstufe 8

Elsa Cortijo de Waibel

Perspectivas ¡Ya! A2, Unidad 10
Beginn: Mi., 23.09.20, 18:30-20:00 Uhr
9 Abende (18 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z1.49
Kosten: 57,60 €
Belegung: 9-14

HB2621 Spanisch Grundstufe 8

Elsa Cortijo de Waibel

Perspectivas ¡Ya! A2, Unidad 10
Beginn: Di., 22.09.20, 18:15-19:45 Uhr
9 Abende (18 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z0.44
Kosten: 57,60 €
Belegung: 9-14

Niveau B1

HB2640 Spanisch Mittelstufe 2

Pola Emmert

Perspectivas B1, Unidad 2
Beginn: Di., 22.09.20, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.380
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

HB2641 Spanisch Mittelstufe 4

Ana Ruttloff de Pedro

Perspectivas B1, Unidad 9
Beginn: Mi., 23.09.20, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.360
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

Niveau B2

HB2660 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., 21.09.20, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

HB2661 Spanisch Mittelstufe 6 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 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., 23.09.20, 18:30 - 20:00 Uhr
5mal mittwochs, 2mal samstags (18 UE), Samstagstermine: 26.09. und 10.10., 09:00 - 12:00 Uhr, VHS, Seminarraum 1
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.32
Kosten: 90,00 €
Belegung: 6-9

HB2662 Spanisch Mittelstufe 6 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

Vera Miller-Zang

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
Beginn: Mi., 04.11.20, 18:30 - 20:00 Uhr
7mal mittwochs, 3mal samstags (26 UE), Samstagstermine: 07.11, 21.11. und 05.12., 09:00 - 12:00 Uhr, VHS, Seminarraum 1
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.32
Kosten: 130,00 €
Belegung: 6-9

HB2663 Spanisch Mittelstufe 6 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 3

Vera Miller-Zang

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
Beginn: Mi., 13.01.21, 18:30 - 20:00 Uhr
4mal mittwochs, 2mal samstags (16 UE), Samstagstermine: 16.01. und 30.01., 09:00 - 12:00 Uhr, VHS, Seminarraum 1
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.32
Kosten: 80,00 €
Belegung: 6-9

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.

Niveau C1

HB2680 Conversación en español sobre temas actuales

Micaela Apfelbacher

Si hablas español con fluidez, quieres practicar 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., 21.09.20, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.33
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

Andere Fremdsprachen

HB2701 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., 22.09.20, 17:45-19:15 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

HB2702 Arabisch Grundstufe 3 Kleingruppe

Karam Sharbat

Salam! neu A1-A2, Lektion 4
Beginn: Di., 22.09.20, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

HB2703 Arabisch Grundstufe 3 Kleingruppe

Mayas Hussein

Salam! neu A1-A2, Lektion 5

Beginn: Mo., 21.09.20, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.32
Kosten: 145,00 €, inkl. Kopien
Belegung: 5-8

HB2704 Arabisch Grundstufe 7 Kleingruppe

Karam Sharbat

Salam! neu A1-A2, Lektion 12
Beginn: Mo., 21.09.20, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

HB2705 Arabisch Grundstufe 8 Kleingruppe

Karam Sharbat

Salam! neu A1-A2, Lektion 14
Beginn: Do., 24.09.20, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

HB2706 Chinesisch Grundstufe 1 Kleingruppe

Hua Gong-Müller

Unvergessliches Chinesisch, Stufe A, Lektion 1
Beginn: Fr., 25.09.20, 20:00-21:30 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1. OG)
Kosten: 146,00 €, inkl. Kopien
Belegung: 5-8

HB2707 Chinesisch Grundstufe 3 Kleingruppe

Xuhua Sheng-Jötten

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
Beginn: Di., 22.09.20, 19:30-21:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.360
Kosten: 146,00 €, inkl. Kopien
Belegung: 5-8



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 $96,00 \text{ €} \times 1,3 = 124,80 \text{ €}$ 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 Sprachberatung.
Bitte vereinbaren Sie einen Termin:
T: 07541 / 203 3434.

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.

HB2708
Chinesisch Grundstufe 8
Kleingruppe
Hua Gong-Müller
Unvergessliches Chinesisch, Lektion 3, Buch C
Beginn: Fr., 25.09.20, 17:00-18:30 Uhr
7 Abende (14 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)
Kosten: 67,20 €
Belegung: 5-8

HB2709
Chinesisch Mittelstufe 3
Kleingruppe
Hua Gong-Müller
Unvergessliches Chinesisch, Lektion 10, Buch D
Beginn: Fr., 25.09.20, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

i Lehrwerk Sprachen

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

HB2710
Türkisch Grundstufe 1
Kleingruppe
Emel Coban
Kolay gelsin! neu, Lektion 1
Beginn: Di., 22.09.20, 20:00-21:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.32
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

HB2711
Türkisch Grundstufe 5
Kleingruppe
Emel Coban
Kolay gelsin, Lektion 8
Beginn: Di., 22.09.20, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.32
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

HB2712
Türkisch Grundstufe 7
Kleingruppe
Sibel Kazankaya
Kolay gelsin, Lektion 11
Beginn: Do., 24.09.20, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.390
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

HB2713
Türkisch Grundstufe 8
Kleingruppe
Emel Coban
Kolay gelsin, Lektion 13 und Konversation
Beginn: Mo., 21.09.20, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

HB2714
Neugriechisch Grundstufe 2
Kleingruppe
Maria Schley
Pame! A1, Lektion 4
Beginn: Mi., 23.09.20, 19:30-21:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z1.50
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

HB2715
Neugriechisch Grundstufe 4
Kleingruppe
Maria Schley
Pame! A2, Lektion 4
Beginn: Mi., 23.09.20, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z1.50
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

HB2716
Portugiesisch Grundstufe 1
Kleingruppe
Waltraud Wetzels-Kelm
Oi, Brasil! aktuell, Unidade 1
Beginn: Do., 24.09.20, 20:00-21:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.380
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

HB2717
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: Fr., 25.09.20, 18:00-19:30 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 118,20 €, inkl. Kopien
Belegung: 5-8

HB2718
Portugiesisch Grundstufe 5
Kleingruppe
Waltraud Wetzels-Kelm
Oi, Brasil! aktuell
Beginn: Do., 24.09.20, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.380
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

HB2719
Ungarisch Grundstufe 1
Kleingruppe
Marta Strohmaier
Szóbeszéd, Ungarisch für Anfänger A1, Lektion 1
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: Do., 24.09.20, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 04.350
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

HB2720
Ungarisch Grundstufe 3
Kleingruppe
Marta Strohmaier
Szóbeszéd, Ungarisch für Anfänger A1, Lektion 4
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., 22.09.20, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.210
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

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 % oder 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 gründerwillig.
- 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 Frau Babette Reitz, T: 07541/203 3408, reitz@vhs-fn.de



bestätigung von der vhs unterschreiben.

- Teilnahmebestätigung mit Ihrer Bankverbindung einreichen bei der Servicestelle Bürgerschaftliches Engagement.
- Der Bonus wird 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 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. Weitere Informationen finden Sie unter www.bildungszeitgesetz.de.

Bildungsprämienberatung

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung unterstützt die individuelle berufliche Weiterbildung für Erwerbstätige.

Die vhs Friedrichshafen ist offizielle Bildungsberatungsstelle und kann Prämien Gutscheine an Berechtigte ausgeben. Die Bildungsprämie fördert grundsätzlich Weiterbildungsmaßnahmen, die für die Ausübung der aktuellen oder zukünftigen beruflichen Tätigkeit relevant sind, die wichtige Kenntnisse und Fertigkeiten vermittelt und Kompetenzen erweitern. Dies reicht vom Lehrgang für ein PC-Programm über Kompakt-Sprachkurse bis hin zu fachspezifischen Fortbildungen. Einen Prämien Gutschein in Höhe max. 500,- € Euro können Erwerbstätige über 25 Jahre erhalten, die eine berufliche Tätigkeit von mind. 15 Wochenstunden ausüben und deren zu versteuerndes Jahreseinkommen 20.000,- € (oder 40.000,- € bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt. Alle Informationen zur Bildungsprämie inkl. Selbst-Check finden Sie unter www.bildungspraemie.info

Haben Sie weitere Fragen?
Ihre Ansprechpartnerin ist Frau Babette Reitz, T: 07541/203 3408, reitz@vhs-fn.de

➔ Zahlt sich aus:
Die Bildungsprämie

Weiterbildungsberatung

Sie stehen am Beginn einer neuen Lebensphase oder möchten aus anderen Gründen neue Ziele erreichen? Die richtige Weiterbildung kann dazu ein wichtiger Schritt sein. Wir beraten Sie professionell, unabhängig und kostenlos.

Sie wählen den Weg:

- in unseren Räumlichkeiten in der vhs Friedrichshafen
- per Telefon
- per Chat

Im Besonderen stehen folgende Themen im Vordergrund:

- allgemeine Weiterbildung
- berufliche Weiterbildung
- berufliche Neuorientierung
- drohende Erwerbslosigkeit
- Wiedereinstiegsberatung
- Qualifizierung für ein ehrenamtliches Engagement

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.

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.

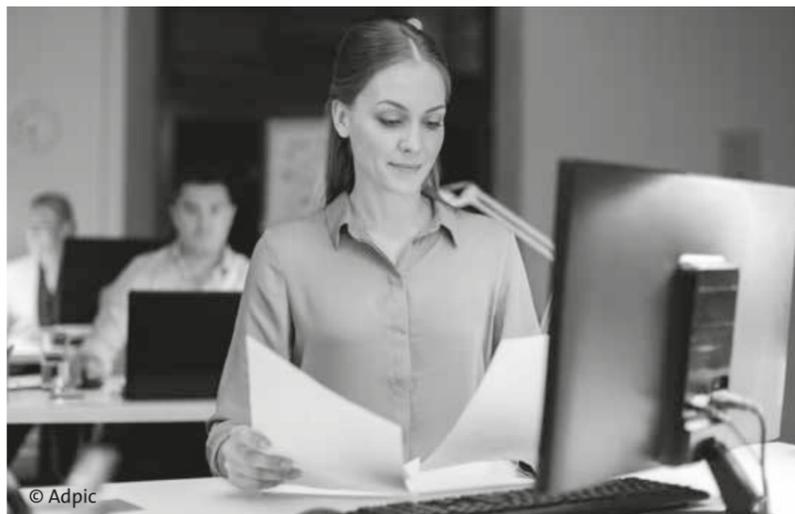
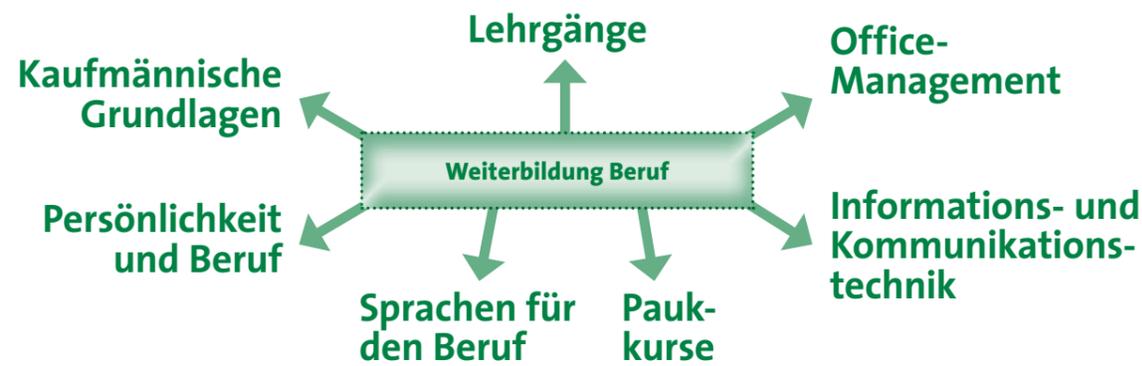
Weitere Informationen unter www.lnwbb.de

Haben Sie weitere Fragen?

Unsere Ansprechpartnerin ist Frau Babette Reitz, T: 07541/203 3408, reitz@vhs-fn.de
Beratungstermine nach Vereinbarung
Beratungstermine nach Vereinbarung



Weiterbildung Beruf



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 TrainerInnen unterrichten, sind allerdings für eine Aufnahme in das offene Schulungsprogramm zu speziell.

Online-Weiterbildungen vielfältig und passgenau

- 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 und vieles mehr...

Wir beraten Sie persönlich und finden das passende Angebot für Sie!



Gartenstraße 16 • 88212 Ravensburg
Telefon 0751 / 56 01 59 – 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.

Lehrgänge

HB3101

Perspektive Wiedereinstieg - Qualifizierung für die moderne Bürowelt (Teil 1) (inkl. ECDL Base)

Bernhard Rosa, Werner Schmidberger, Gunna Schiprowski, Trainerin und Coach
Sie planen den Wiedereinstieg in die moderne Bürowelt, z.B. in einen Handwerks- oder Dienstleistungsbetrieb? 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 HB3101:

ab 21.09.20, 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 HB3102:

ab 07.12.20, 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., 11.01.21, 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 % bis 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!

HB3102

Perspektive Wiedereinstieg - Qualifizierung für die moderne Bürowelt (Teil 2)

Gunna 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., 07.12.20, 08:00-11:45 Uhr

Mi., 09.12.20, 08:00-11:45 Uhr

Mo., 14.12.20, 08:00-11:45 Uhr

Do., 17.12.20, 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 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich

Belegung: 5-10

HB3702

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., 14.01.21, 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 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich

Belegung: 5-10



Unsere „Online-Kurse“ Weiterbildung Beruf

HB3106 – HB3107

Finanzbuchführung I + II

HB3109 Finanzbuchführung mit DATEV

HB3110 Bilanzierung

HB3111 Finanzwirtschaft

HB3112 Kosten- und Leistungsrechnung

HB3113 Controlling

HB3114 Einnahmen-Überschussrechnung

HB3115 Betriebliche Steuerpraxis

HB3116 – HB3117 Lohn und Gehalt I + II

HB3118 Lohn und Gehalt mit DATEV

HB3119 Personalwirtschaft

HB3714 Word 2016 Grundlagen

HB3717 Excel 2016 Grundlagen

HB3720 Excel 2016 Makros und VBA

HB3722 PowerPoint 2016 Grundlagen

HB3734 Mit Facebook- und Instagram-Werbung Kunden und Mitarbeiter gewinnen

HB3739 ZOOM – Meeting in der Cloud

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.

HB3735 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 und Mitarbeiterinnen, 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 und Existenzgründerinnen profitieren von diesem umfangreichen Lehrgang.

Inhalte:

- Überblick über die wichtigsten Online Marketing Disziplinen
- Keyword-Recherche
- Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- Suchmaschinenmarketing (SEA – Google Ads)
- 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
- E-Mail-Marketing
- Mobiles Marketing
- Content Marketing
- Tipps aus der Praxis und Empfehlungen für Tools zur Organisation Ihrer täglichen Arbeit

Beginn: Sa., 26.09.20, 09:30-16:30 Uhr

Sa., 10.10.20, 09:30-16:30 Uhr

Sa., 24.10.20, 09:30-16:30 Uhr

Sa., 07.11.20, 09:30-16:30 Uhr

Sa., 21.11.20, 09:30-16:30 Uhr

Sa., 05.12.20, 09:30-16:30 Uhr

Sa., 12.12.20, 10:30-12:00 Uhr

7 Termine (50 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)

Kosten: 795,00 €,

Zuschuss von 30 % bis 70 % durch

Fachkursförderung möglich

Belegung: 5-10

Bildung verschenken

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

Kaufmännische Grundlagen

HB3103 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., 29.09.20, 18:30-21:30 Uhr

4 Abende (16 UE)

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

Kosten: 88,00 €, Zuschuss von 30 % bis

70 % durch Fachkursförderung möglich

Belegung: 6-12

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

HB3104 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
- 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., 10.11.20, 18:30-21:30 Uhr
4 Abende (16 UE)

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

Kosten: 88,00 €, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich

Belegung: 6-12

HB3105 Finanzbuchführung Grundlagen 1

Ursula Mitter
Dieser Kurs aus dem System Xpert Business vermittelt grundlegende Kenntnisse der Buchführung, Bilanzierung und Kontenführung und gibt Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. In zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis wird das neu erworbene Wissen direkt eingesetzt.



- Inhalte:
- Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten
 - Inventur, Inventar und Bilanz
 - Errichten von Bestandskonten
 - Organisation der Buchführung
 - Kontenrahmen und Kontenplan SKR 03/04
 - Erfolgskonten bzw. Ergebniskonten
 - Warenkonten
 - Umsatzsteuer
 - Besonderheiten beim Warenverkehr
 - Privatkonten
 - Aufwendungen mit bes. Aufzeichnungspflicht
 - Personalkosten einschl. vermögenswirksamer Leistungen
 - Steuern
 - Steuerliche Besonderheiten
 - Prüfungsvorbereitungen

Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitliche Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen.

(voraussichtlicher Termin: 27.02.21). Anmel-deschluss zur Prüfung ist der 11.01.21.

Zugangsvoraussetzungen:

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Beginn: Mo., 12.10.20, 18:30-21:30 Uhr
13 Abende (52 UE)

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

Kosten: 269,60 €, inkl. Lehrbuch, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch

Fachkursförderung möglich

Belegung: 8-16

Xpert Business Onlinekurse

HB3106 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: 27.02.21). Anmel-deschluss zur Prüfung ist der 11.01.21. Die Prüfungsgebühr wird separat berechnet.

Beginn: Do., 22.10.20, 18:00-20:15 Uhr
1 Termin (2 UE)

Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)

Belegung: 10-20

HB3107 Finanzbuchführung 1 mit Xpert Business-Zertifikat - Online

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 HB3106.

Ein Infotermin findet am 22.10.20 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

Beginn: Di., 10.11.20, 18:30-20:30 Uhr

Do., 12.11.20, 18:30-20:30 Uhr

Di., 17.11.20, 18:30-20:30 Uhr

Do., 19.11.20, 18:30-20:30 Uhr

Di., 24.11.20, 18:30-20:30 Uhr

Do., 26.11.20, 18:30-20:30 Uhr

Di., 01.12.20, 18:30-20:30 Uhr

Do., 03.12.20, 18:30-20:30 Uhr

Di., 08.12.20, 18:30-20:30 Uhr

Do., 10.12.20, 18:30-20:30 Uhr

Di., 15.12.20, 18:30-20:30 Uhr

Do., 17.12.20, 18:30-20:30 Uhr

Di., 22.12.20, 18:30-20:30 Uhr

Di., 12.01.21, 18:30-20:30 Uhr

Do., 14.01.21, 18:30-20:30 Uhr

Di., 19.01.21, 18:30-20:30 Uhr

Do., 21.01.21, 18:30-20:30 Uhr

Di., 26.01.21, 18:30-20:30 Uhr

Do., 28.01.21, 18:30-20:30 Uhr

Di., 02.02.21, 18:30-20:30 Uhr

dienstags und donnerstags (53 UE)

Ort: Homeoffice

Kosten: 335,00 €, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich

Belegung: 10-20

HB3108 Finanzbuchführung (2) mit Xpert Business- Zertifikat - Online



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 HB3106. Ein Infotermin findet am 22.10.20 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

Beginn: Di., 10.11.20, 18:30-20:30 Uhr, Einzeltermine siehe HB3107 dienstags und donnerstags (53 UE)
Ort: Homeoffice
Kosten: 335,00 €, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 10-20

HB3109 Finanzbuchführung mit DATEV mit Xpert Business-Zertifikat - Online



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 HB3106. Ein Infotermin findet am 22.10.20 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

Beginn: Di., 24.11.20, 18:30-20:30 Uhr, Einzeltermine siehe HB3107 dienstags und donnerstags (43 UE)
Ort: Homeoffice
Kosten: 335,00 €, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 10-20

HB3110 Bilanzierung mit Xpert Business- Zertifikat - Online



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 HB3106. Ein Infotermin findet am 22.10.20 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

Beginn: Di., 10.11.20, 18:30-20:30 Uhr, Einzeltermine siehe HB3107 dienstags und donnerstags (53 UE)
Ort: Homeoffice
Kosten: 335,00 €, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 10-20

HB3111 Finanzwirtschaft mit Xpert Business- Zertifikat - Online



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 HB3106. Ein Infotermin findet am 22.10.20 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

Beginn: Di., 10.11.20, 18:30-20:30 Uhr, Einzeltermine siehe HB3107 dienstags und donnerstags (53 UE)
Ort: Homeoffice
Kosten: 335,00 €, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 10-20

HB3112 Kosten- und Leistungs- rechnung mit Xpert Business-Zertifikat - Online



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 HB3106. Ein Infotermin findet am 22.10.20 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

Beginn: Di., 10.11.20, 18:30-20:30 Uhr, Einzeltermine siehe HB3107 dienstags und donnerstags (53 UE)
Ort: Homeoffice
Kosten: 335,00 €, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 10-20

HB3113 Controlling mit Xpert Business- Zertifikat - Online



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 HB3106. Ein Infotermin findet am 22.10.20 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

Beginn: Di., 10.11.20, 18:30-20:30 Uhr, Einzeltermine siehe HB3107 dienstags und donnerstags (53 UE)
Ort: Homeoffice
Kosten: 335,00 €, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 10-20

HB3114 Einnahmen-Überschuss- rechnung mit Xpert Business-Zertifikat - Online



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.

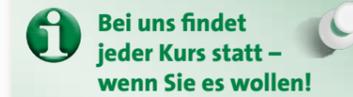
Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen. Bitte Prüfungstermin und Anmeldeschluss zur Prüfung beachten. Weitere Infos dazu siehe HB3106. Ein Infotermin findet am 22.10.20 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

Beginn: Di., 10.11.20, 18:30-20:30 Uhr, Einzeltermine siehe HB3107 dienstags und donnerstags (29 UE)
Ort: Homeoffice
Kosten: 265,00 €, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 10-20

HB3115 Betriebliche Steuerpraxis mit Xpert Business- Zertifikat - Online



Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die



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!

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 HB3106. Ein Infotermin findet am 22.10.20 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.+

Beginn: Di., 10.11.20, 18:30-20:30 Uhr, Einzeltermine siehe HB3107 dienstags und donnerstags (53 UE)
Ort: Homeoffice
Kosten: 335,00 €, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 10-20

HB3116 Lohn und Gehalt (1) mit Xpert Business- Zertifikat - Online



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 HB3106. Ein Infotermin findet am 22.10.20 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

Beginn: Di., 10.11.20, 18:30-20:30 Uhr, Einzeltermine siehe HB3107 dienstags und donnerstags (53 UE)
Ort: Homeoffice
Kosten: 335,00 €, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 10-20



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

Unsere KAUFMÄNNISCHEN Bildungsangebote

**Lernen im virtuellen Klassenzimmer
Kompetente Beratung und Betreuung durch
unsere Lernprozessbegleiter**

<p>Schulungsumfang</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vollzeit: 40 Unterrichtseinheiten (UE) pro Woche • Teilzeit: 20 Unterrichtseinheiten (UE) pro Woche <p>Einstieg und Dauer</p> <ul style="list-style-type: none"> • regelmäßige, garantierte Einstiegstermine • die Gesamtdauer richtet sich nach der individuellen Auswahl der Module <p>Fördermöglichkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agentur für Arbeit, Jobcenter, Rentenversicherungsträger • Bildungsprämie (www.bildungspraemie.info) 	<p>Weiterbildungs-Module</p> <ul style="list-style-type: none"> • MS Office - Word, Excel, PowerPoint, Outlook • Lohnbuchhaltung mit DATEV oder LEXWARE • Personalbuchhaltung mit DATEV oder LEXWARE • Personalwesen • SAP® Anwenderschulungen • 4.0 digitale Kompetenzen <p>Umschulungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaufmann/-frau für Büromanagement, Groß- und Außenhandel, E-Commerce • Industriekaufmann/-frau • Fachinformatiker*in • Fachlagerist*in <p>Schulungsorte Friedrichshafen, Überlingen, Ravensburg, Wangen, Lindau Berufliche Fortbildungszentren der Bayerischen Wirtschaft (bfz) gGmbH Unterallgäu • Bodensee • Oberschwaben</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Vereinbaren Sie ein unverbindliches Beratungsgespräch mit uns.

Zentrale Ansprechpartnerin
Frau Sylvia Penta
Jägerndorfer Str. 1
87700 Memmingen
Tel. 08331 9584-64
E-Mail: info-ubo@bfz.de

HB3117 Lohn und Gehalt (2) mit Xpert Business- Zertifikat - Online

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 HB3106. Ein Infotermin findet am 22.10.20 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

**Beginn: Di., 10.11.20, 18:30-20:30 Uhr,
Einzeltermine siehe HB3107
dienstags und donnerstags (53 UE)
Ort: Homeoffice
Kosten: 335,00 €, Zuschuss von 30 % bis
70 % durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 10-20**

HB3118 Lohn und Gehalt mit DATEV mit Xpert Business- Zertifikat - Online

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 HB3106. Ein Infotermin findet am 22.10.20 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

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.



Zugangsvoraussetzungen:

Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt.

**Beginn: Di., 24.11.20, 18:30-20:30 Uhr,
Einzeltermine siehe HB3107
dienstags und donnerstags (43 UE)
Ort: Homeoffice
Kosten: 335,00 €, Zuschuss von 30 % bis
70 % durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 10-20**

HB3119 Personalwirtschaft mit Xpert Business- Zertifikat - Online

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 HB3106. Ein Infotermin findet am 22.10.20 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

**Beginn: Di., 10.11.20 18:30-20:30 Uhr,
Einzeltermine siehe HB3107
dienstags und donnerstags (53 UE)
Ort: Homeoffice
Kosten: 335,00 €, Zuschuss von 30 % bis
70 % durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 10-20**

Vorbereitungskurs AEVO

HB3119A Vorbereitungseminar für den praktischen Teil der IHK Ausbilder- Eignungsprüfung (AEVO)

Astrid Düsterwald

Haben Sie bereits in den letzten zwei Jahren Ihren Fachwirt zum/zur

- Bankfachwirt(in)
- Fachwirt(in) im Sozial- und Gesundheitswesen
- Fachwirt(in) für Versicherungen und Finanzen
- u. U. Handelsfachwirt(in)
- Immobilienfachwirt(in)
- Tourismusfachwirt(in)
- Technische(r) Fachwirt(in)
- Versicherungsfachwirt(in)



• Verkehrsfachwirt(in)
• Wirtschaftsfachwirt(in)
abgeschlossen und möchten jetzt noch zusätzlich die IHK Ausbilder-Eignungsprüfung nach der AEVO absolvieren?
Wir bereiten Sie an zwei Wochenenden auf diese praktische Prüfung (Durchführung einer Ausbildungseinheit) vor.
Der Kurs ist speziell für die Zielgruppe „Fachwirte“ konzipiert, da diese Teilnehmer nach § 9 der Prüfungsordnung von der schriftlichen Prüfung der Ausbildereignungsprüfung befreit sind.

**Beginn: Fr., 05.02.21, 15:30-20:00 Uhr
Sa., 06.02.21, 08:30-13:00 Uhr
Fr., 12.02.21, 15:30-20:00 Uhr
Sa., 13.02.21, 08:30-13:00 Uhr
4 Termine (24 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Seminarraum 8 (2. OG)
Kosten: 255,00 €
Belegung: 5-16**

Englisch für spezielle Anwendungen

Englisch für den Beruf

HB3401 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., 07.11.20, 09:00-12:15 Uhr
Sa., 14.11.20, 09:00-12:15 Uhr
Sa., 21.11.20, 09:00-12:15 Uhr
Sa., 28.11.20, 09:00-12:15 Uhr
4 Termine (16 UE), Anmeldeschluss:
02.11.2020
Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Kosten: 97,60 €, inkl. Kopien,
Zuschuss von 30 % bis 70 % durch
Fachkursförderung möglich
Belegung: 7-12**

HB3402 Englisch für Beruf und Alltag A1+ Kleingruppenkurs

Marlon Brown

Market Leader, Elementary, Unit 1
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 berufs-spezifisches Vokabular zu trainieren. Dabei liegt ein Schwerpunkt auf den kommunikativen Fertigkeiten wie telefonieren, writing emails, Produkte beschreiben, Präsentationen, small talk. Der Kurs liegt auf A1-Niveau.

**Beginn: Di., 22.09.20, 19:30-21:00 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z1.49
Kosten: 90,00 €, inkl. Kopien,
Zuschuss von 30 % bis 70 % durch
Fachkursförderung möglich
Belegung: 7-12**

HB3403 Englisch für Beruf und Alltag A2 Kleingruppenkurs

Marlon Brown

Market Leader, Elementary, Unit 10
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 berufs-spezifisches 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., 22.09.20, 18:00-19:30 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z1.49
Kosten: 90,00 €, inkl. Kopien,
Zuschuss von 30 % bis 70 % durch
Fachkursförderung möglich
Belegung: 7-12**

HB3404 Englisch für Beruf und Alltag B1 Kleingruppenkurs

Dorothee Turner

Market Leader, Upper Intermediate, Unit 1
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: Mo., 21.09.20, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.31
Kosten: 111,00 €, Zuschuss von 30 % bis
70 % durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 7-12**

HB3405 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., 14.01.21, 18:00-19:30 Uhr
Do., 21.01.21, 18:00-19:30 Uhr
Do., 28.01.21, 18:00-19:30 Uhr
Do., 04.02.21, 18:00-19:30 Uhr
4 Termine (8 UE), Anmeldeschluss:
11.01.2021
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 48,80 €, inkl. Kopien,
Zuschuss von 30 % bis 70 % durch
Fachkursförderung möglich
Belegung: 7-12**

HB3406 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., 14.01.21, 19:30-21:00 Uhr
Do., 21.01.21, 19:30-21:00 Uhr
Do., 28.01.21, 19:30-21:00 Uhr
Do., 04.02.21, 19:30-21:00 Uhr
4 Termine (8 UE), Anmeldeschluss:
11.01.2021
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 48,80 €, inkl. Kopien,
Zuschuss von 30 % bis 70 % durch
Fachkursförderung möglich
Belegung: 7-12**

Paukkurse

Englisch

HB3508 Fit für die EUROKOM-Prüfung Dagmar Baus

Endspurt EUROKOM - der Kurs bietet kurz vor Torschluss noch eine Übungsmöglichkeit für Kurzentschlossene. Eng an die Prüfung angelehnt, werden die kommunikativen Fertigkeiten wie Sprechen in Alltagssituationen und Präsentieren eines Themas sowie das Hörverstehen trainiert. Gezielte Übungen unterstützen Sicherheit und Selbstvertrauen in der Fremdsprache. Selbstverständlich haben die Teilnehmenden Gelegenheit, individuelle Fragen und Schwierigkeiten zu klären.

**Beginn: Mi., 30.09.20, 15:30-17:00 Uhr
6 Termine (12 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Gebühren: 48,00 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-12**

HB3509 Coaching Course Kursstufe Fach Englisch Martina Angele

The course may support high-school students from senior classes of both types of high schools (Allgemeinbildendes / Berufliches Gymnasium) The fitness program includes a revision of major topics and critical grammar. Focus is on improving speaking and writing skills so that students can confidently meet the requirements as set by oral or written exams.

**Beginn: Di., 06.10.20, 16:30-18:00 Uhr
10 Abende (20 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Gebühren: 73,00 €, inkl. Kopien
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-12**



HB3510 Vorbereitungskurs Englisch Mittlere Reife

Martina Angele

In diesem Kurs werden die geforderten schriftlichen Leistungsnachweise (WET) für die Mittlere Reife in Englisch intensiv eingeübt. Es besteht die Möglichkeit, grammatikalische Strukturen zu wiederholen und zu festigen und mehr Sicherheit und Selbstvertrauen in der Fremdsprache zu erlangen. Selbstverständlich haben die Teilnehmenden Gelegenheit, auch individuelle Fragen und Schwierigkeiten zu klären.

Beginn: Mi., 03.02.21, 15:30-17:00 Uhr
10 Nachmittage (20 UE)

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

Gebühren: 73,00 €, inkl. Kopien
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

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

Französisch

HB3511 Préparation du Abitur

Julia Maria Grötzingler

Ce cours s'adresse aux élèves qui préparent le Abitur et qui veulent approfondir leur bon niveau (à partir du Niveau B1) de langue française. L'accent est mis sur l'expression orale. On travaillera à partir de la lecture de « L'Hôte » et du film « Intouchables ». D'autres thèmes seront la société multiculturelle et laïque, la Francophonie, les relations franco-allemandes et votre quotidien.

Beginn: Mo., 02.11.20, 16:30-18:00 Uhr
10 Termine (20 UE)

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

Gebühren: 73,00 €, inkl. Kopien

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 8-12

Bildung verschenken

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

Mathematik

HB3501 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., 12.10.20, 16:30-18:00 Uhr
6 Nachmittage (12 UE)

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

Gebühren: 84,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 4-6

HB3502 Mathe-Paukkurs für Realschüler 10. Klasse Uschi Gärtner

Inhalte siehe HB3501

Beginn: Mo., 11.01.21, 16:30-18:00 Uhr
6 Nachmittage (12 UE)

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

Gebühren: 84,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 4-6

Mathematik Abitursprüfung

In wenigen Monaten 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.

HB3503 Mathe Auffrischkurs in den Herbstferien - für Schüler der Klasse 12 des allgemein bildenden Gymnasiums

Monika Löhle

Falls du schon in den Sommerferien teilgenommen hast, kommen auf dich die gleichen Themen, mit neuen Schwerpunkten und neuen Aufgaben zu. Damit du das Beste aus deinem Mathe-Abi machst, kannst du hier Wissenslücken schließen und Kenntnisse vertiefen. Der Unterricht besteht aus Erklärungen und Eigenarbeit, er ist interaktiv, freiwillig und ohne Bewertung. Unsere Themengebiete sind auf Basisniveau:

Inhalte:

- Differenzialrechnung
 - Exponentialfunktionen
 - Integralrechnung
 - Funktionen und ihre Graphen
 - Lineare Gleichungssysteme
 - Geraden und Ebenen
 - Abstände und Winkel
 - Wahrscheinlichkeit und Statistik
- Das Ziel ist dein mathematisches Verständnis zu fördern und dir Sicherheit im Unterricht und in den Klausuren zu vermitteln. Schwerpunkte werden von den Lernenden mitbestimmt.

Mitzubringen: Schreibzeug, Merkhilfe und WTR

Beginn: Mo., 26.10.20, 08:30-12:30 Uhr

Di., 27.10.20, 08:30-12:30 Uhr

Mi., 28.10.20, 08:30-12:30 Uhr

Do., 29.10.20, 08:30-12:30 Uhr

Fr., 30.10.20, 08:30-12:30 Uhr

5 Termine (25 UE)

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

Gebühren: 87,50 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 8-12

HB3504 Mathe Auffrischkurs Analysis, Geometrie und Stochastik für Schüler der Klasse 12

Dieter Müller

Speziell zur Vorbereitung auf die schriftliche Abiturprüfung im Leistungsfach Mathematik am 4. Mai 2021 erfolgt eine intensive Abiturvorbereitung anhand eines Abiturvorbereitungsskripts mit Aufgaben aus den Gebieten Analysis, Stochastik und Geometrie und die Bearbeitung des prüfungsrelevanten Stoffs unter Einbeziehung von Musteraufgaben auf Abiturniveau. Besonders berücksichtigt wird der Umgang mit der Merkhilfe und die schriftliche Rechnung der Lösungen, da ein wissenschaftlicher Taschenrechner nur im zweiten Teil des Abiturs eingesetzt werden darf. Dieser Kurs ist nicht für Schüler/innen mit dem Basisfach Mathematik an allgemeinbildenden Gymnasien und auch nicht für Schüler/innen von beruflichen Gymnasien geeignet.

Beginn: Mi., 13.01.21, 20:00-21:30 Uhr
12 Termine (24 UE)

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

Gebühren: 84,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 8-12

HB3505 Mathe Auffrischkurs Analysis, Geometrie und Stochastik für Schüler der Klasse 12

Dieter Müller

Speziell zur Vorbereitung auf die schriftliche Abiturprüfung im Leistungsfach Mathematik am 4. Mai 2021 erfolgt eine intensive Abiturvorbereitung anhand eines Abiturvorberei-

tungsskripts mit Aufgaben aus den Gebieten Analysis, Stochastik und Geometrie und die Bearbeitung des prüfungsrelevanten Stoffs unter Einbeziehung von Musteraufgaben auf Abiturniveau. Besonders berücksichtigt wird der Umgang mit der Merkhilfe und die schriftliche Rechnung der Lösungen, da ein wissenschaftlicher Taschenrechner nur im zweiten Teil des Abiturs eingesetzt werden darf. Dieser Kurs ist nicht für Schüler/innen mit dem Basisfach Mathematik an allgemeinbildenden Gymnasien und auch nicht für Schüler/innen von beruflichen Gymnasien geeignet.

Beginn: Mi., 23.09.20, 20:00-21:30 Uhr
12 Termine (24 UE)

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

Gebühren: 77,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 8-12

HB3506 Mathe Auffrischkurs für berufliche Gymnasien (AG, BTG, EG, SG, TG, WG) für Schüler der Klasse 13

Dieter Müller

Speziell zur Vorbereitung auf die Abiturprüfung für berufliche Gymnasien Ende April/Anfang Mai 2021 werden für die Aufgaben aus den Gebieten Analysis, Stochastik und Lineare Algebra (Matrizen, Vektorgeometrie) gezielt die Grundfertigkeiten zu ihrer Lösung eingeübt - unter Einsatz der Merkhilfe und des wissenschaftlichen Taschenrechners (in den zugelassenen Teilbereichen). Es stehen abiturähnliche Aufgaben im Mittelpunkt. Der Kurs ist nicht für Schüler/-innen allgemeinbildender Gymnasien geeignet.

Beginn: Mi., 23.09.20, 18:30-20:00 Uhr
12 Termine (24 UE)

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

Gebühren: 84,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 8-12



HB3507 Mathe Auffrischkurs für berufliche Gymnasien (AG, BTG, EG, SG, WG) für Schüler der Klasse 13

Dieter Müller

Inhalte siehe HB3506

Beginn: Mi., 13.01.21, 18:30-20:00 Uhr
12 Termine (24 UE)

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

Gebühren: 84,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 8-12

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.

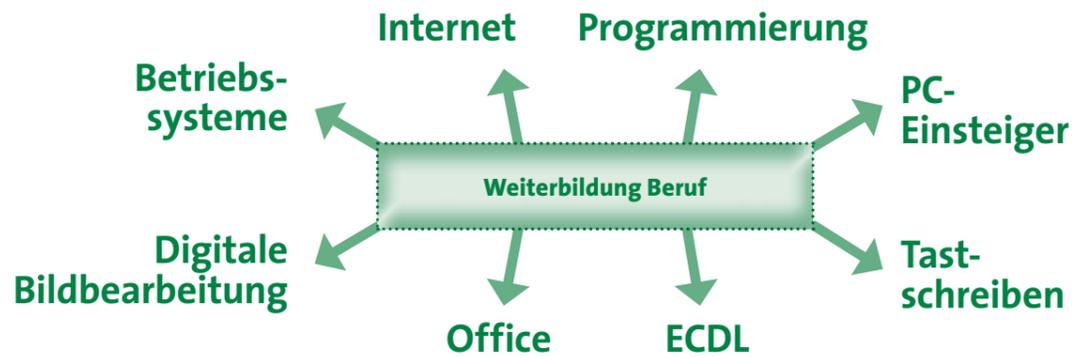


Kritik und Anregungen

Mich interessieren Kurse zu folgenden Themen:

Meine Kritik, meine Anregungen:

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



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/innen 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 pädagogischen Erfordernissen von Erwachsenen 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

EUROPÄISCHE UNION
Chancen fördern
EUROPÄISCHER SOZIALFONDS
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

HB3701

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.

Zugangsvoraussetzungen:

Geringe PC und Office Grundkenntnisse
Beginn: Mo., 21.09.20, 08.00 - 11.45 Uhr, montags und mittwochs
20 Vormittage (100 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 610,00 €, inkl. Cert-ID, Skript und Prüfung, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 5-10

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 Perspektive Wiedereinstieg (siehe HB3701)!**

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.

HB3702

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., 14.01.21, 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 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 5-10

HB3703 Computer-Einführungskurs Individuelles Seminar für Einzel- personen 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: Do., 08.10.20, 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

HB3704 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 kennenlernen
- Erste Schritte im Internet

Zugangsvoraussetzungen:

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Beginn: Fr., 09.10.20, 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

HB3705

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., 14.01.21, 09:30-11:45 Uhr
4 Vormittage (12 UE)**

Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)

**Kosten: 88,80 €, ermäßigter Seniorenpreis,
Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich**

Belegung: 6-8

HB3706

Computer-Einführungskurs „60plus“

Individuelles Seminar für Einzel-
personen
(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/

Ehrenamtsbonus

Presseseminar -

Wie kommt mein Text in die Zeitung?
18.11.2020 / 18:30-21:30 > HB1111

Englisch Grundstufe 1

24.09.2020 / 18:30-20:00 > HB2201

Arabisch Grundstufe 1 - Kleingruppe

22.09.2020 / 17:45-19:15 > HB2701

Computer-Einführungskurs „60plus“

09.10.2020 / 09:30-11:45 > HB3704

Computer-Auffrischkurs „60plus“

14.01.2021 / 09:30-11:45 > HB3705

Richtige und effektive Datensicherung

für kleine und mittlere Unternehmen

21.01.2021 / 18:30-21:30 > HB3712

Word 2016 Grundlagen

28.09.2020 / 18:00-21:30 > HB3713

Word 2016 Grundlagen - Online

02.11.2020 / 18:00-21:30 > HB3714

Excel 2016 Grundlagen

12.10.2020 / 18:00-21:30 > HB3716

Excel 2016 Grundlagen - Online

07.12.2020 / 18:00-21:30 > HB3717

PowerPoint 2016 Grundlagen

13.10.2020 / 18:30-21:30 > HB3721

PowerPoint 2016 Grundlagen - Online

17.11.2020 / 18:30-21:30 > HB3722

Digitale Bildbearbeitung

mit GIMP - Grundkurs

18.01.2021 / 18:30-21:30 > HB3741

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., 17.11.20, 10:00-11:45 Uhr

2 Vormittage (5 UE)

Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)

Kosten: 145,00 €, ermäßigter Seniorenpreis

Belegung: 1-1

B3707

Computer-Einführungskurs „60plus“

Individuelles Seminar für
Einzelpersonen
(oder mit Partner/Freund)

Uschi Gärtner

Inhalte siehe HB3706

Bitte beachten: Andere Termine sind nach Vereinbarung möglich!

Beginn: Mo., 11.01.21, 09:15-11:00 Uhr

2 Vormittage (5 UE)

Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)

Kosten: 145,00 €, ermäßigter Seniorenpreis

Belegung: 1-1



Betriebssysteme

Windows

HB3708

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., 29.09.20, 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

HB3709

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., 23.09.20, 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

HB3710

Ordnung auf dem PC schaffen Daten und Bilder speichern - aber wie und wohin?

Harald Belz

Wie werden Bilder und Daten vom Smartphone, Tablet, Digitalkamera zum PC oder in die Cloud und anderen Speichermedien gesichert? Wie erstelle ich ein Backup meiner Geräte um diese wiederherstellen zu können. Zum Bearbeiten, Archivieren oder Transportieren von Texten, Bildern, Videos oder Musik ist die eingebaute Festplatte des PC nicht immer geeignet. Andere Speichermedien bieten sich hier an: USB-Sticks, externe



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:

HB3704 Computer-Einführungskurs

HB3705 Computer-Auffrischkurs

HB3706 und **HB3707**

Computer-Einführungskurs für Einzelpersonen, Partner, Freunde.....

HB3708 Windows 10-Einführungskurs

HB3710 Daten und Bilder speichern –

aber wie und wohin?

HB3727 Kaufen und Verkaufen bei eBay

HB3728 Internetkriminalität: Wie können sich Seniorinnen und Senioren vor Internet-Gefahren schützen

HB3733 WhatsApp, Twitterer & Co. leicht verständlich

HB3740 Erstellen eines Fotobuchs mit dem Layout-Programm CEWE

HB3741 Digitale Bildbearbeitung mit GIMP - Grundkurs

HB3746 bis **HB3751**

Tablets-PCs & Smartphones

Festplatten, CD/DVD, 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
- Smartphone, Tablet oder 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: Mo., 12.10.20, 17:45-20:45 Uhr

Do., 15.10.20, 17:45-20:45 Uhr

2 Abende (8 UE)

Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)

Kosten: 66,40 €, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich

Belegung: 4-10

Linux

HB3711 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 auflieben 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 ausprobieren
- Ich möchte auf Linux umsteigen: Was muss ich beachten?
- Ausprobieren verschiedener Distributionen
- Fazit

Zugangsvoraussetzung:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs.

Beginn: Mo., 02.11.20, 18:30-21:30 Uhr

Mi., 04.11.20, 18:30-21:30 Uhr

2 Abende (8 UE)

Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)

Kosten: 82,40 €,

Zuschuss von 30 % bis 70 % durch

Fachkursförderung möglich

Belegung: 4-10



Bildung verschenken

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

Sonstiges

HB3712 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 unweiderbringlich 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. Umso 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., 21.01.21, 18:30-21:30 Uhr

1 Abend (4 UE),

Anmeldeschluss: 14.01.2021

Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)

Kosten: 48,00 €,

Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 5-10

Microsoft-Office

HB3713 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., 28.09.20, 18:00-21:30 Uhr

Mi., 30.09.20, 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 % bis 70 % durch

Fachkursförderung möglich,

Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 4-8

HB3714 Word 2016 Grundlagen - Online

Thomas Schwörer

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

Laptop / PC mit Webkamera, Mikrofon, Lautsprecher sowie eine stabile Internetverbindung

Beginn: Mo., 02.11.20, 18:00-21:30 Uhr

Mi., 04.11.20, 18:00-21:30 Uhr

2 Abende (9 UE)

Ort: Homeoffice

Kosten: 90,90 €,

Zuschuss von 30 % bis 70 % durch

Fachkursförderung möglich,

Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 4-8

HB3715 Word 2016 Aufbau

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., 30.11.20, 18:00-21:30 Uhr

Mi., 02.12.20, 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 % bis 70 % durch

Fachkursförderung möglich

Belegung: 4-10

HB3716 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
- Zellen markieren, kopieren, verschieben und löschen
- Daten sortieren
- Rechenoperationen und einfache Funktionen
- logische Verknüpfungen von Zelleninhalten und Tabellen
- Arbeitsblatt formatieren und ausdrucken

Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Windows.

Beginn: Mo., 12.10.20, 18:00-21:30 Uhr

Mi., 14.10.20, 18:00-21:30 Uhr

2 Abende (9 UE)

Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)

Kosten: 99,00 €, inkl. Skript,

Zuschuss von 30 % bis 70 % durch

Fachkursförderung möglich,

Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 4-8



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!



HB3717 Excel 2016 Grundlagen - Online

Thomas Schwörer

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
- Zellen markieren, kopieren, verschieben und löschen
- Daten sortieren
- Rechenoperationen und einfache Funktionen
- logische Verknüpfungen von Zelleninhalten und Tabellen
- Arbeitsblatt formatieren und ausdrucken

Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Windows

Laptop / PC mit Webkamera, Mikrofon, Lautsprecher sowie eine stabile Internetverbindung

Beginn: Mo., 07.12.20, 18:00-21:30 Uhr

Mi., 09.12.20, 18:00-21:30 Uhr

2 Abende (9 UE)

Ort: Homeoffice

Kosten: 99,00 €,

Zuschuss von 30 % bis 70 % durch

Fachkursförderung möglich,

Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 4-8

HB3718 Excel 2016 Aufbau 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., 12.01.21, 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 % bis 70 % durch

Fachkursförderung möglich

Belegung: 4-10

HB3719 Excel 2016 Makros & VBA Dieter Sckell

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., 16.01.21, 09:00-13:30 Uhr

Sa., 23.01.21, 09:00-13:30 Uhr

2 Termine (12 UE)

Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)

Kosten: 120,00 €,

Zuschuss von 30 % bis 70 % durch

Fachkursförderung möglich

Belegung: 5-8

HB3720 Excel 2016 Makros und VBA - Online



Dieter Scckell

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.

Laptop / PC mit Webkamera, Mikrofon, Lautsprecher sowie eine stabile Internetverbindung

Beginn: Fr., 16.10.20, 18:00-20:15 Uhr

Fr., 23.10.20, 18:00-20:15 Uhr

2 Termine (6 UE)

Ort: Homeoffice

Kosten: 120,00 €, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich

Belegung: 5-8

HB3721 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: Di., 13.10.20, 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 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 4-10



HB3722 PowerPoint 2016 Grundlagen - Online



Thomas Schwörer

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.

Laptop / PC mit Webkamera, Mikrofon, Lautsprecher sowie eine stabile Internetverbindung

Beginn: Di., 17.11.20, 18:30-21:30 Uhr

2 Abende (8 UE)

Ort: Homeoffice

Kosten: 80,00 €, inkl. Skript, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 4-10

HB3723 PowerPoint 2016 Aufbau



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 Power Point und Windows.

Beginn: Mo., 07.12.20, 18:30-21:30 Uhr

Mi., 09.12.20, 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 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich

Belegung: 4-10

Unsere „Online-Kurse“ Weiterbildung Beruf

HB3106 – HB3107	Finanzbuchführung I + II
HB3109	Finanzbuchführung mit DATEV
HB3110	Bilanzierung
HB3111	Finanzwirtschaft
HB3112	Kosten- und Leistungsrechnung
HB3113	Controlling
HB3114	Einnahmen-Überschussrechnung
HB3115	Betriebliche Steuerpraxis
HB3116 – HB3117	Lohn und Gehalt I + II
HB3118	Lohn und Gehalt mit DATEV
HB3119	Personalwirtschaft
HB3714	Word 2016 Grundlagen
HB3717	Excel 2016 Grundlagen
HB3720	Excel 2016 Makros und VBA
HB3722	PowerPoint 2016 Grundlagen
HB3734	Mit Facebook und Instagram Werbung Kunden und Mitarbeiter gewinnen
HB3739	ZOOM – Meeting in der Cloud

HB3724 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
- 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., 10.10.20, 09:00-16:00 Uhr
1 Termin (8 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)

Gebühren: 68,00 €, inkl. Skript ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 5-10

HB3725 Outlook 2016



Bernhard Rosa

Inhalte:

- Das Outlook Anwendungsfenster
- Elektronische Post (E-Mail) mit Outlook
- Kalender
- Kontaktverwaltung
- Aufgabenverwaltung
- Journal
- Notizen
- Hilfefunktionen
- Drucken und Ausdruckgestaltung

Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Windows.

Beginn: Mo., 09.11.20, 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 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich

Belegung: 4-10

HB3726 Outlook 2016 Aufbau



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 Personenangaben)

- 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., 25.01.21, 18:30-21:30 Uhr

Mi., 27.01.21, 18:30-21:30 Uhr

2 Abende (8 UE)

Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)

Kosten: 96,00 €, (zuzügl. Skript 14 €, falls noch nicht vom Einführungskurs vorhanden), Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich

Belegung: 4-8

Internet

HB3727

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., 10.11.20, 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

Ehrenamtsbonus

Presseseminar -

Wie kommt mein Text in die Zeitung?
18.11.2020 / 18:30-21:30 > HB1111

Englisch Grundstufe 1

24.09.2020 / 18:30-20:00 > HB2201

Arabisch Grundstufe 1 - Kleingruppe

22.09.2020 / 17:45-19:15 > HB2701

Computer-Einführungskurs „60plus“

09.10.2020 / 09:30-11:45 > HB3704

Computer-Auffrischkurs „60plus“

14.01.2021 / 09:30-11:45 > HB3705

Richtige und effektive Datensicherung für kleine und mittlere Unternehmen

21.01.2021 / 18:30-21:30 > HB3712

Word 2016 Grundlagen

28.09.2020 / 18:00-21:30 > HB3713

Word 2016 Grundlagen - Online

02.11.2020 / 18:00-21:30 > HB3714

Excel 2016 Grundlagen

12.10.2020 / 18:00-21:30 > HB3716

Excel 2016 Grundlagen - Online

07.12.2020 / 18:00-21:30 > HB3717

PowerPoint 2016 Grundlagen

13.10.2020 / 18:30-21:30 > HB3721

PowerPoint 2016 Grundlagen - Online

17.11.2020 / 18:30-21:30 > HB3722

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP - Grundkurs

18.01.2021 / 18:30-21:30 > HB3741

HB3728

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., 03.11.20, 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

HB3729 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.

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 Schadssoftware 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: Di., 19.01.21, 18:30-21:30 Uhr
1 Abend (4 UE)**

Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)

Kosten: 27,60 €

Belegung: 4-8

HB3731 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: Do., 21.01.21, 19:00-20:30 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)**

Ort: vhs FN, Vortragsaal 1 (EG)

Belegung: 5-50

HB3732

Daten speichern in der Cloud - Online Einführung in die Cloud Speicher OneDrive, GoogleDrive und Dropbox

Dieter Sckell

Sie haben im Büro an einem Dokument gearbeitet und möchten es zu Hause oder auf Geschäftsreise nochmals überarbeiten? Sie würden gerne auf Ihre privaten Daten immer und überall zugreifen? Das geht wunderbar, wenn Sie sich für die Speicherung der Daten in der Cloud entschieden haben. Bei Cloud-Speichern werden die Daten nicht mehr lokal auf Ihrem Rechner gespeichert, sondern auf einem Server eines Cloud-Anbieters. Somit können Sie jederzeit (mit der entsprechenden Zugangsberechtigung) auf alle Dokumente zugreifen, die Sie dort gespeichert haben. Auch können Sie entscheiden, ob die Daten nur in der Cloud oder in der Cloud und auf Ihrem Rechner gespeichert werden. In diesem Online - Kurs werden die drei bekanntesten Cloud-Speicher OneDrive, GoogleDrive und Dropbox und ihre sinnvolle Verwendung vorgestellt.

Inhalte:

- Anbieterüberblick
- Leistungsdaten und Preisstrukturen
- Registrierung und Anmeldeprozess
- Ordner auf dem Speichersystem anlegen, Dateien ablegen, bearbeiten und löschen
- Verschlüsselung der Daten und Sicherheitshinweise
- Freigabe für Dritte

Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in Windows und Internet. Laptop / PC mit Webkamera, Mikrofon, Lautsprecher sowie eine stabile Internetverbindung

Laptop / PC mit Webkamera, Mikrofon, Lautsprecher sowie eine stabile Internetverbindung

Beginn: Fr., 09.10.20, 18:30-20:45 Uhr

Sa., 10.10.20, 15:00-17:15 Uhr

2 Termine (6 UE)

Ort: Homeoffice

Kosten: 30,00 €

Zuschuss von 30 % bis 70 % durch

Fachkursförderung möglich

Belegung: 8-15



WEB 02 & Soziale Netzwerke

HB3733

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., 03.11.20, 14:00-17:45 Uhr

1 Termin (5 UE)

Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)

Kosten: 37,50 €, ermäßigter Seniorenpreis

Belegung: 4-10



HB3734

Mit Facebook- und Instagram-Werbung Kunden und Mitarbeiter gewinnen - Online

Elke Schellinger

Neue Kunden und Mitarbeiter über Facebook und Instagram gewinnen – wie geht das? Mit 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, Berufsbezeichnung oder Besucher Ihrer Website 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 von Facebook und Instagram Ads erwarten?

Wie funktionieren diese? Worauf sollte man achten, um den maximalen Nutzen daraus zu ziehen? Welche Fehler vermeiden, um kein Geld zu verschenken? Diese und weitere Fragen werden in dem Online Kurs geklärt. Die Teilnehmer sind am Ende der Veranstaltung in der Lage, einfache Werbeanzeigen zu erstellen.

Zugangsvoraussetzungen: Facebook-Konto

Inhalte:

- Facebook/Instagram 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: Do., 26.11.20, 18:00-21:00 Uhr

2 Termine (8 UE)

Ort: Homeoffice

Kosten: 72,00 €

Zuschuss von 30 % bis 70 % durch

Fachkursförderung möglich

Belegung: 5-10

HB3735

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 und Mitarbeiterinnen, 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 und Existenzgründerinnen profitieren von diesem umfangreichen Lehrgang.

Inhalte:

- Überblick über die wichtigsten Online Marketing Disziplinen
- Keyword-Recherche
- Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- Suchmaschinenmarketing (SEA – Google Ads)
- 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
- E-Mail-Marketing
- Mobiles Marketing
- Content Marketing
- Tipps aus der Praxis und Empfehlungen für Tools zur Organisation Ihrer täglichen Arbeit

Beginn: Sa., 26.09.20, 09:30-16:30 Uhr

Sa., 10.10.20, 09:30-16:30 Uhr

Sa., 24.10.20, 09:30-16:30 Uhr

Sa., 07.11.20, 09:30-16:30 Uhr

Sa., 21.11.20, 09:30-16:30 Uhr

Sa., 05.12.20, 09:30-16:30 Uhr

Sa., 12.12.20, 10:30-12:00 Uhr

7 Termine (50 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)

Kosten: 795,00 €

Zuschuss von 30 % bis 70 % durch

Fachkursförderung möglich

Belegung: 5-10

Webseitenerstellung & Programmierung

HB3736

Wie erstelle und veröffentliche ich einen eigenen Internet-Auftritt? Homepage selbst erstellen mit einem Baukastensystem

Dieter Sckell

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., 17.10.20, 09:00-16:00 Uhr

Sa., 24.10.20, 09:00-16:00 Uhr

2 Termine (16 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)

Kosten: 120,00 €, Zuschuss von 30 % bis

70 % durch Fachkursförderung möglich

Belegung: 4-8

HB3737

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: Mi., 07.10.20, 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 % bis 70 %

durch Fachkursförderung möglich

Belegung: 4-10



**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.

Online Kommunikation

HB3738 Videokonferenzen, Online Schulungen, Chats & Co. Grundlagenkurs „Online Kommunikation“

Bernhard Rosa

Nicht erst seit Beginn der Corona Pandemie spielt die Online Kommunikation in Webinaren, Online Schulungen, Videokonferenzen oder Chats eine immer wichtigere Rolle.

Ob im Beruf, in der Weiterbildung oder privat - ob Skype, Zoom, BigblueButton oder Jitzi - Online Kommunikation ist für viele von uns zum wichtigen Thema geworden.

Vieles davon ist aber „Neuland“ und die notwendigen Grundkenntnisse sind nicht oder nur zum Teil vorhanden.

In diesem Kurs erhalten Sie alle notwendigen Grundlagen, um Online Seminare und Konferenzen durchzuführen oder daran teilzunehmen.

Inhalte:

- Einführung in das Thema Online Kommunikation
- Technische Grundlagen und Voraussetzungen zur Datenübertragung
- Hardware (Mikrofon und Kamera)
- Konfiguration unter Windows 10
- Umgang mit technischen Störungen
- Software: Kaufkriterien, Vor- und Nachteile
- Open Source Software: Überblick, Vor- und Nachteile
- Einführung in das Arbeiten mit Online Software am Beispiel von BigBlueButton (Open Source)
- Beispiel einer fiktiven Veranstaltung
- Datenschutzrechtlich Aspekte
- Netiquette - Regeln für richtiges „Online – Benehmen“
- Tipps und Tricks für gelungene Online Seminare und Konferenzen

Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs, Windows und Internet.

Beginn: Fr., 06.11.20, 18:00-21:00 Uhr

Sa., 07.11.20, 09:00-12:00 Uhr

2 Termine (8 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)

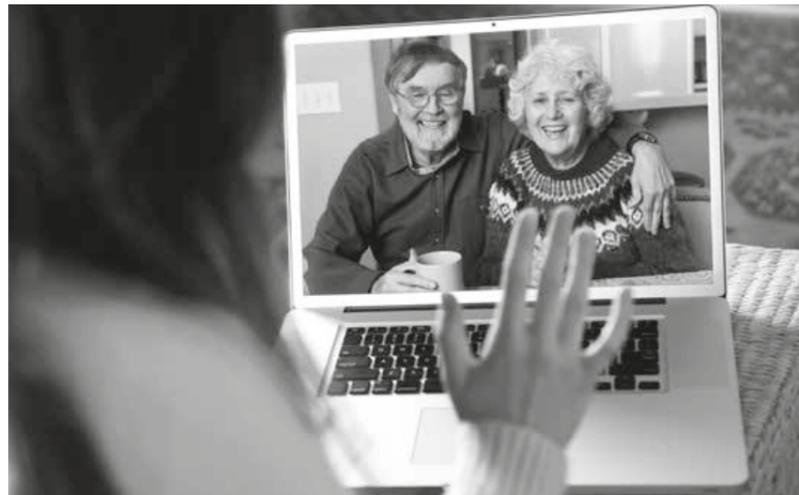
Kosten: 80,00 €, Zuschuss von 30 % bis

70 % durch Fachkursförderung möglich

Belegung: 8-15

Bildung verschenken

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



HB3739 ZOOM - Meeting in der Cloud - Online

Dieter Sckell

In der aktuellen Situation finden Begegnungen mehr und mehr über das Internet statt. Und das wird auch in der Zukunft so sein. Mit der einfach zu bedienenden Internet-Konferenz Software „ZOOM“ können Sie private und geschäftliche Treffen mit mehreren Personen am Computer in Bild und Ton abhalten und dabei Dokumente zeigen und austauschen.

Die Teilnehmer bekommen einen Tag vor Kursbeginn die Zugangsdaten.

Inhalte:

- Stellenwert von ZOOM als Konferenz-Software
- Aufzeichnen des Meetings und Datenschutz
- Bedienungsfeld, Regeln und Einstellungen
- Ein Meeting planen
- Voraussetzungen und Einladen zu einem Meeting
- Den Bildschirm freigeben für das Vorführen externer Dokumente
- Den gegenseitigen Zugriff erlauben
- Whiteboard verwenden
- Zusammenarbeit mit dem Google-Kalender
- Teilnehmer verwalten (Zutritt, Bildschirmfreigabe, Audio, Chat)
- Kleingruppen (breakout sessions) für Gruppenarbeit bilden
- Sicherheitsaspekte und -maßnahmen

Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs, Windows und Internet

Beginn: Fr., 20.11.20, 18:00-20:15 Uhr

1 Termin (3 UE)

Ort: Homeoffice

Kosten: 30,00 €,

Zuschuss von 30 % bis 70 % durch

Fachkursförderung möglich

Belegung: 8-15



Digitale Fotografie und Bildbearbeitung

HB3740 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 zusammenstellen. 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., 12.11.20, 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

Fotografie

Schon gewusst?

Angebote zur Fotografie finden Sie im Kapitel „Kultur & Gestalten“, Digitale Bildbearbeitung im Kapitel „Weiterbildung und Beruf“.

HB3741 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: Mo., 18.01.21, 18:30-21:30 Uhr

Mi., 20.01.21, 18:30-21:30 Uhr

2 Abende (8 UE)

Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)

Kosten: 66,40 €,

Zuschuss von 30 % bis 70 % durch

Fachkursförderung möglich,

Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 4-10



HB3742 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., 09.10.20, 17:45-21:30 Uhr

Sa., 10.10.20, 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 % bis 70 % durch

Fachkursförderung möglich

Belegung: 4-8



Axel Kottal

Herr Kottal ist als Dozent seit vielen Jahren an der vhs Friedrichshafen tätig. Ihn fasziniert der Umgang mit den Menschen, er möchte ihnen etwas beibringen, woran sie viel Freude haben.

„In fast jedem Menschen steckt der Wunsch, selbst etwas zu erschaffen. Und wenn aufgrund des Kursbesuchs ein hervorragendes Foto gelingt, das von vielen Seiten gelobt wird, dann bin auch ich zufrieden.“

Im Kurs legt der Dozent großen Wert auf eine angenehme und entspannte Atmosphäre. Ihm ist zudem wichtig, dass die Teilnehmenden verstehen, warum etwas so ist und wie sie selbst zur Lösung eines Problems beitragen können. So wird der Unterricht kurzweilig und interessant.

Die Digitalfotografie brachte für viele die Problematik, sich zusätzlich mit dem Computer und der Software auseinandersetzen zu müssen – allerdings nicht immer mit einem schnellen und befriedigenden Ergebnis. „Mit Humor und Spaß an der Sache ist alles nur noch halb so wild“, sagt Axel Kottal und macht ein tolles Angebot: „Die Teilnehmer können sich auch nach den Kursen per E-Mail oder Telefon an mich wenden, wenn sie ein Problem haben“.



HB3743 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 Hilfepalette
- Farb- und Belichtungskorrekturen
- Bildmontagen und -retuschen
- Laden und Speichern
- Optimale Vorbereitung für den Ausdruck
- Druckvorlage für den Firmenprospekt.
- Individuelle Konfiguration

Inhalte Teil 2:

- Komplexer Fotomontagen
- Fotoretuschen
- Bildkorrekturen



- Filter
 - Professionelle Tipps und Tricks
- Zugangsvoraussetzungen:**
Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.

Beginn: Do., 24.09.20, 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 % bis 70 % durch
 Fachkursförderung möglich**
Belegung: 4-10

HB3744 Digitale Bild- bearbeitung 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., 13.11.20, 17:45-21:30 Uhr
 Sa., 14.11.20, 09:00-17:15 Uhr
2 Termine (16 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 176,00 €, inkl. Skript,
**Zuschuss von 30 % bis 70 % durch
 Fachkursförderung möglich**
Belegung: 4-10



Chancen fördern
 LEHRBERUFE
 BERUFLICHE
 BERATUNG

Video

HB3745 Video kann jeder! So erstellen Sie Ihre eigenen Filme und YouTube-Clips

**Alexander Beer, Sportlehrer, Medien-
 pädagoge, Triathlon Trainer C Breiten
 und Leistungssport**

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 fertigmachen
- 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., 10.11.20, 17:15-21:00 Uhr
 Mi., 11.11.20, 17:15-21:00 Uhr
 Di., 17.11.20, 17:15-21:00 Uhr
 Mi., 18.11.20, 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.

HB3746 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., 19.10.20, 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

HB3747 Tablets & Smartphones Grundlagen Android Kleingruppe

Harald Belz
 Smartphone und Tablet sind wahre Alleskönner mit einer Vielzahl an Funktionen. Damit Sie Ihr Android-Gerät besser kennenlernen, erlernen Sie in dieser Einführung den sicheren Umgang mit Ihrem Android Smartphone oder Tablet 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 mitbringen, wenn vorhanden:
 Eigenes Smartphone oder Tablet (Akku geladen, mit Netz-Datenkabel)
Beginn: Mo., 09.11.20, 18:30-21:30 Uhr
 Do., 12.11.20, 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

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:

- HB3704** Computer-Einführungskurs
HB3705 Computer-Auffrischkurs
HB3706 und **HB3707**
 Computer-Einführungskurs für Einzelpersonen, Partner, Freunde.....
HB3708 Windows 10-Einführungskurs
HB3710 Daten und Bilder speichern – aber wie und wohin?
HB3727 Kaufen und Verkaufen bei eBay
HB3728 Internetkriminalität: Wie können sich Seniorinnen und Senioren vor Internet-Gefahren schützen
HB3733 WhatsApp, Twitterer & Co. leicht verständlich
HB3740 Erstellen eines Fotobuchs mit dem Layout-Programm CEWE
HB3741 Digitale Bildbearbeitung mit GIMP - Grundkurs
HB3746 bis **HB3751**
 Tablets-PCs & Smartphones

HB3748 Tablets & Smartphones Vertiefung Android Kleingruppe

Harald Belz
 Der Vertiefungskurs setzt am Grundlagenkurs an und zeigt weitere Funktionen und Möglichkeiten auf. Neben weiteren Apps, die das Nutzungserlebnis erweitern, werden auch grundlegende Funktionen, wie z.B. die Gerätesicherheit, der Datenaustausch, die Gerätesicherung (Backup) oder die Synchro-



nisation vertieft. Des Weiteren lernen Sie Ihr Gerät richtig zu konfigurieren, Ihr Google-Konto nach Ihren Bedürfnissen anzupassen (Privatsphäre) sowie Ihre Apps zu organisieren.

Inhalte:

- Einrichten von WLAN
- Kalender, Kontakte, Synchronisation
- Skype
- WhatsApp
- GPS Anwendungen

Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse im Umgang mit Smartphone und Tablet.

Bitte mitbringen, wenn vorhanden:

Eigenes Smartphone oder Tablet (Akku geladen, mit Netz-Datenkabel)

Beginn: Di., 08.12.20, 18:30-20:45 Uhr
 Do., 10.12.20, 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

HB3749 Tablets & Smartphones - Grundlagen iPad & iPhone Individuelles Seminar für Einzelpersonen

Harald Belz
 Apples iPads und iPhones erfreuen sich einer immer größer werdenden 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 mitbringen, wenn vorhanden:

Eigenes iPad oder iPhone (Akku geladen, mit Netz-Datenkabel)

Beginn: Do., 08.10.20, 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

HB3750 Tablets & Smartphones Grundlagen iPad & iPhone Kleingruppe

Harald Belz
 Inhalte siehe HB3749
Bitte mitbringen, wenn vorhanden:
 Eigenes iPad oder iPhone (Akku geladen, mit Netz-Datenkabel)

Beginn: Mo., 16.11.20, 18:30-20:45 Uhr
 Do., 19.11.20, 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

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**



Kritik und Anregungen

Mich interessieren Kurse zu folgenden Themen:

Meine Kritik, meine Anregungen:

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

HB3751 Tablets & Smartphones Vertiefung iPad & iPhone Kleingruppe Harald Belz

Sie kennen sich mit den Grundfunktionen des iPhone oder iPads bereits gut aus und möchten nun wissen, was Ihr iPhone oder iPad sonst noch zu bieten hat?

Dann sind Sie diesem Kurs genau richtig!

Inhalte:

- Wiederholung der Grundfunktionen und weitere persönliche Einstellungen; im iTunes Store Videos und Musik suchen und kaufen;
- Fotos verwalten, mit Apps bearbeiten und als Diashow präsentieren; das iPad als Lesegerät verwenden;
- Apps zur Musik- und Podcast-Wiedergabe sowie für Internetradio verwenden; die besten Apps und Webanwendungen im Überblick.
- Erstellen von Backup (Datensicherung) des Gerätes und von WhatsApp

Bitte mitbringen, wenn vorhanden:

Eigenes iPad oder iPhone (Akku geladen, mit Netz-Datenkabel)

Beginn: Di., 01.12.20, 18:30-20:45 Uhr

Do., 03.12.20, 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

Tastatschreiben

HB3752 Computer - Tastatschreiben am PC in 6 Stunden

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., 04.11.20, 19:00-20:30 Uhr

4 Abende (8 UE)

Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)

Kosten: 79,90 €, inkl. Skript

Belegung: 4-8



Kultur und Gestalten

Kunstgeschichte

Vorträge

HB4101 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, ganz besonders dort, wo mehrere Religionen aufeinandertreffen und ihre Mythologien sich gegenseitig beeinflussen oder wo sich Natur- 'Kulte' gehalten und mit höheren Religionen verbunden haben. Das ist vor allem in Japan der Fall, wo mehr Berge als heilig verehrt werden als in anderen Kulturbereichen. So ist z.B. Kyoto völlig von heiligen Bergen umgeben. Jeder Berg ist gleichsam von einem shintoistischen ‚kami‘ bewohnt, 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 zahlreiche Maler ist er ein zentrales Motiv, und in zahllosen Tempelgärten finden sich symbolische Darstellungen von ihm. Ähnlich komplex ist die Situation in Südostasien, wo Buddhismus und Hinduismus Fuß fassten und lokale Kulte integrierten, und in Indonesien, wo Stammesreligionen, Hinduismus, Buddhismus und Islam aufeinandertreffen und zahlreiche markante Berge, vor allem Vulkane, von Angehörigen aller Religionen (selbst des monotheistischen Islam) verehrt werden. Demgegenüber sind die heiligen Berge Ozeaniens ganz im Bereich animistischer Kulte verhaftet geblieben.

Beginn: Mittwoch, 07.10.20 und 14.10.20, jeweils 18:30-20:00 Uhr (Vortragsreihe)

2 Abende (20 UE), Vortrag

(ohne Voranmeldung, Abendkasse)

Ort: vhs FN, Vortragsaal 1 (EG)

Kosten: 6,00 €, je Termin

HB4102 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. wurde er in ganz Europa getrunken, und durch die Kolonialmächte wurden neue Anbaugelände in anderen Kontinenten erschlossen. Lange Zeit ein ausgesprochenes Luxusgetränk, wurde er mit zahlreichen Ritualen umgeben. Man trank ihn zu speziellen Gelegenheiten, entwickelte sehr früh unterschiedliche Rezepte und es entstanden besondere Lokalitäten, wo man ihn genießen konnte, was zu einer ausgesprochenen Kaffeehauskultur 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 verewigte ihn in einer Kantate, spezielles Geschirr wurde für ihn entworfen, und in der Malerei treten ab dem 18.Jh. Kaffee trinkende Herrschaften auf. Zudem förderte er den Orientalismus. Gelegentlich verursachte er auch Ärger: angeblich machte er vor allem Frauen süchtig, und seine anregende Wirkung äußerte sich zuweilen in aufmüpfigem Verhalten seiner Konsumenten, weshalb man ihn als revolutionsfördernd misstrauisch beobachtete.

Beginn: Mi., 21.10.20, 18:30-20:00 Uhr

1 Abend (2 UE), Vortrag

(ohne Voranmeldung, Abendkasse)

Ort: vhs FN, Vortragsaal 1 (EG)

Kosten: 6,00 €, je Termin

HB4104 Die Brücke - Architektur, Mythos, Allegorie und Symbolik I

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 und ästhetische 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, 02.12.20 und 09.12.20, jeweils 18:30-20:00 Uhr (Vortragsreihe)

2 Abende (2 UE), Vortrag

(ohne Voranmeldung, Abendkasse)

Ort: vhs FN, Vortragsaal 1 (EG)

Kosten: 6,00 €, je Termin

HB4103 Städtebau der vergangenen hundert Jahre II

Klaus Wendler

Das vergangene Dreivierteljahrhundert ist eine für den Städtebau höchst vielseitige Zeit. Zuallererst verlangte die schwere Zerstörung ganzer Landstriche im 2. Weltkrieg den Wiederaufbau der Städte, zunächst in zweckmäßiger Weise, aber zumeist im Stil einer armseligen klassischen Moderne. Erst allmählich, als Folge steigenden Wohlstandes, entstanden aufwendigere und abwechslungsreichere Wohnviertel, wobei einige als Fortsetzung der Gartenstadtbewegung, von der Postmoderne beeinflusst, gelten können. Das rasante Wachstum der Städte in den letzten Jahrzehnten machte neue Entwicklungen notwendig: Überall kam es zum Bau sog. ‚Schlafstädte‘ - hierher gehören auch die ‚sozialistischen‘ Städte, z.T. aber mit negativen sozialen Folgen, so dass einige bald wieder abgerissen wurden. Daneben wurden ehem. Industrieareale mit neuen Stadtteilen bebaut (z.B. die Bereiche der ehem. Docks in London und Liverpool, die Hamburger Hafen-City, Puerto Madero in Buenos Aires), wobei die Industriebauten oft gekonnt umgenutzt wurden. Zudem kam es zur Gründung echter Retortenstädte (Brasilia, Abuja, Sennestadt, Shenzen). Hierher gehören auch die großen Ferienstädte (z.B. Cancún). Daneben entstanden geradezu utopische Pläne, etwa Städte auf künstlichen Inseln im Meer, die noch ihrer Verwirklichung harren.

Beginn: Mittwoch, 18.11.20 und 25.11.20, jeweils 18:30-20:00 Uhr (Vortragsreihe)
2 Abende (2 UE), Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragsaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 €, je Termin

HB4105 Mit Nadel und Faden - Frauen und ihre Handarbeiten in der Kunst I

Klaus Wendler

Textilkunst existiert seit über zehntausend Jahren. In Mythologie (Penelope, Arachne) und Religion (Maria, Amaterasu) taucht sie auf. Während Haspeln, Weben, Sticken und Nähen stets von beiden Geschlechtern ausgeübt wurden, galten andere Handarbeiten - Spinnen, Stricken, Häkeln, 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 willkommene Einkommensquelle), übten die Damen der oberen Stände diese Künste zur Herstellung ihrer Mitgift, zum Zeitvertreib und als gesellige Unterhaltung aus 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 und die ihnen als Werkzeuge dienten.

Beginn: Mi., 13.01.21, 18:30-20:00 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragsaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 €, je Termin



HB4106 Haar und Bart in Geschichte, Kultur und Kunst I

Klaus Wendler

Seit Jahrtausenden spielt das Haar eine markante Rolle in allen Gegenden der Welt und ist ein wichtiges Element der Kulturgeschichte. 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 und die Peies der orthodoxen Juden; oft bezeichnet es die Tauglichkeit zur Herrschaft (etwa bei den Franken). Das Scheren des Haares kann als Demutsgestus (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, in der Neuzeit häufig mit politischer Konnotation. Die Haarfarbe kann den Charakter bezeichnen (vgl. Leporellos Registerarie) und als erotisch oder gefährlich eingestuft werden. Zahllose Kunstwerke aus mehr als 5000 Jahren spiegeln die faszinierende Bedeutung von Haar und Bart wider.

Beginn: Mi., 27.01.21, 18:30-20:00 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragsaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 €, je Termin

HB4107 Vom Markt zum Einkaufszentrum - Eine Kulturgeschichte des Handels VI

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. Nun brachten die industrielle Revolution und der imperialistische Kolonialismus seit dem späten 18.Jh. eine neue, rasante Entwicklung. Technische Fortschritte im Verkehrswesen (Schiff- und Eisenbahnbau) machten große Handelsvolumina möglich, weltweit wurden neue Märkte erschlossen: neben den Import von Luxusgütern für die oberen Schichten trat der Handel mit Lebensmitteln und Industriegütern, von dem das Wirtschaftswachstum Europas und der aufstrebenden USA abhing. Die großen Hafenstädte wurden ausgebaut, das Wachstum der Städte erforderte neuartige Einkaufslokalitäten: bisherige Bautypen wurden monumentalisiert (Speicher, Börse, Bank), daneben entstanden neue architektonische Typen: das große ‚Emporium‘ als Vorläufer des heutigen Kaufhauses, die elegante Einkaufspassage, die gusseiserne Markthalle und der Ausstellungspalast mit dem Crystal Palace als Prototyp. Daneben aber blieben die Märkte, und nicht nur in den kleinen Städten, weiterhin beliebt und bedeutend.

Beginn: Mi., 03.02.21, 18:30-20:00 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragsaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 €, je Termin

Seminare

HB4108 Genealogische Streifzüge durch die deutsche und europäische Geschichte (Seminar)

Klaus Wendler

Unter den bedeutenden Herrscherfamilien Europas nimmt das französische Herrscherhaus einen der ersten Plätze ein. Kapetinger und die aus Nebenlinien hervorgegangenen Valois und Bourbonen haben die Geschicke Frankreichs und Europas während mehr als 800 Jahren bestimmt, was nur mit der Bedeutung der Habsburger zu vergleichen ist. Nebenlinien wie die der Anjou und des Hauses Burgund haben eigene Staaten regiert. Im Mittelalter erfolgten vor allem zahlreiche Einheiraten englischer und spanischer Prinzessinnen, dagegen haben nur relativ wenige Deutsche (aus Bayern, Österreich, Sachsen) eingeheiratet. Interessant ist die Heiratspolitik vor allem vom 16. - 18.Jh.: trotz oder auch wegen der politischen Gegnerschaft Frankreich - Habsburg gab es Zwischenheiraten mit dem Ziel, den jeweiligen Machtbereich zu erweitern. Den Bourbonen gelang dies durch die systematische Verbin-

dung mit den spanischen Habsburgern: nach deren Aussterben regiert eine französische Nebenlinie in Spanien bis heute. Ebenso intensiv, wenn auch weniger spektakulär, sind die Verbindungen mit italienischen Häusern, vor allem Savoyen und Medici.

Beginn: Do., 05.11.20, 18:30-20:00 Uhr
3 Termine (6 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Kosten: 26,40 €
Belegung: 8-20

HB4109 Die Jahreszeiten in Literatur und Kunst - II Frühling und Sommer (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 Vorwärtstürmen 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 Symbolismus und Jugendstil, und zuweilen wirkt er sogar bis in die Politik hinein. Die ihm gewidmeten Kunstwerke sind daher im höchsten Grade vielseitig, desgleichen die Literatur. - Der Sommer ist demgegenüber in Kunst und Literatur weniger markant verbreitet: er bringt das Moment des Reifens mit sich, leitet aber bereits über zur Ernte, d.h. dem Herbst. Im Seminar können natürlich nur kürzere Werke, in erster Linie Lyrik, vorgestellt werden, es werden aber Anregungen zum Weiterlesen gegeben. Da die Coronakrise das bereits begonnene, aber nur dem Frühling gewidmete Seminar unterbrach, wird es in diesem Semester unter Einbeziehung des Sommers fortgesetzt.

Beginn: Do., 14.01.21, 18:30-20:00 Uhr
3 Termine (6 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Kosten: 26,40 €
Belegung: 8-20

Bildung verschenken

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



HB4200 Semester-Auftakt an der vhs-FN mit offenem Atelier, Schnupper-Sprachkursen, Kurzsessions in Yoga, Meditation und Bewegung

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin, Roman Schöni, freischaffender Künstler, Kunstlehrer, Carla Chlebarov, Künstlerin, Marie-Christine Rauner, Marta Strohmaier, Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR und Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.

Was hat die vhs zu bieten? Was wollten Sie immer schon mal ausprobieren und kennenlernen? Worauf haben Sie schon lange Lust, aber konnten sich bisher nicht so richtig entscheiden? Dann schauen Sie doch bei unserem bunten Semester-Auftakt am Freitag, 18. September 2020 um 19 Uhr an der vhs vorbei! Bei einer kurzen Begrüßung stimmen wir Sie auf den Abend ein und stellen Ihnen kurz die verschiedenen Angebote vor. Dann haben Sie die Gelegenheit, auszuprobieren, was Ihnen Freude macht - sei es eine kurze Yoga-Einheit oder das Malen mit Aquarell. Sie können dabei ganz ungezwungen unsere Dozentinnen und Dozenten kennen lernen, ihnen Fragen zu den Kursangeboten stellen und sich auch von den jeweiligen FachbereichsleiterInnen beraten lassen.

Lassen Sie sich mitnehmen auf eine kurze, aber spannende Reise durch vhs-Welten und finden Sie Ihren ‚Lieblingshafen‘... Eine telefonische Anmeldung bis zum 04.09. wäre super - Sie dürfen aber gerne auch spontan vorbeikommen. Wir freuen uns auf Sie!

Beginn: Fr., 18.09.20, 19:00-21:30 Uhr
Ort: vhs FN

Künstlerisches Gestalten

Angebote für Kinder und Jugendliche

HB4201 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., 26.10.20, 09:00-12:00 Uhr
Di., 27.10.20, 09:00-12:00 Uhr
Mi., 28.10.20, 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



©J. Dubielzig

HB4202 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. Du kannst aber bei Bedarf auch an Deinem Portrait oder einem anderen schon begonnenen 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., 26.10.20, 13:00-16:00 Uhr

Di., 27.10.20, 13:00-16:00 Uhr

Mi., 28.10.20, 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

Zeichnen und Malen

HB4203

NEU: Grundlagen des Aktzeichnens - der Mensch im Vordergrund

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 werfen 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., 22.01.21, 18:00-21:00 Uhr

Sa., 23.01.21, 09:30-16:30 Uhr

2 Termine (12 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 73,20 €, zzgl. ca. 15,00 - 25,00 €

für das Modell, je nach TN-Zahl

Belegung: 6-10

HB4204

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, Uni-

versalpapierrolle, bespannter Keilrahmen,

Lappen, Schwämme

Beginn: Do., 15.10.20, 18:30-21:00 Uhr

8 Termine (26,67 UE)

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 162,70 €

Belegung: 6-10

HB4205

NEU: Introduction to Drawing and Painting

Roman Schöni, freischaffender Künstler,
Kunstlehrer

This course will be held in English and is designed for beginner students who want to learn the 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 abstraction artist and art 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., 16.10.20, 10:00-13:00 Uhr

8 Termine (32 UE)

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 195,20 €

Belegung: 6-10

HB4206

NEU: Zeichnen I (Bleistift & Grafit) Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Zeichnen ist für Jeden – es braucht nur einen Bleistift, Papier und die Motivation, zu starten! Wir beginnen mit Grundlagen wie Schraffur, Tonwert, Komposition und Perspektive. Mit diesem Rüstzeug wagen wir uns an Stillleben, Landschaftliches oder Zeichnungen von Menschen und Tieren. Von der schnellen Skizze bis zur detaillierten Zeichnung – der Bleistift ist dafür das universelle Werkzeug.

Der Kurs richtet sich an Alle, die zeichnen lernen oder die Skizze für Aquarell, Acryl oder Öl als Basis verwenden möchten.

Bitte mitbringen: Bleistifte verschiedener Härtegrade, Spitzer, Radiergummi, Knetradiergummi, Grafitstifte (optional), Papierwischer, Zeichenpapier, Skizzenbuch, Fotovorlagen (optional)

Beginn: Do., 05.11.20, 10:00-13:00 Uhr

5 Termine (20 UE)

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 122,00 €

Belegung: 7-10



©J. Dubielzig

HB4207

NEU: Zentangle-Zeichenkunst Bärbel Welle

Zentangle ist eine meditative „Zeichenkunst“, die dank wiederholender Muster spannend und dabei grafische Bilder entstehen lässt. Die Technik wurde 2005 von R. Roberts (ehemals buddhistischer Mönch) und Maria Thomas (Künstlerin) in den USA erfunden. Sie brauchen dazu nur Stift und Papier, Zeichnen kann man immer und überall (Vorsicht Suchtgefahr ;-)!), es entspannt, beruhigt und macht riesigen Spaß.

Im Kurs erlernen Sie das Zeichnen der unterschiedlichen Muster und wie Sie daraus Karten, Lesezeichen oder ein großes Bild erstellen. Auch Steine und Treibholzstücke lassen sich wunderbar bemalen – mehr dazu im Kurs.

Alle benötigten Materialien werden im Kurs

zur Verfügung gestellt, Sie brauchen nichts mitzubringen außer ganz viel Lust auf Kreativität und Entspannen.

Beginn: Do., 08.10.20, 18:00-20:15 Uhr

3 Termine (9 UE)

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

Kosten: 49,50 €, zzgl. Materialkosten (ca.

10,00 €)

Belegung: 6-8

HB4208

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: Mo., 21.09.20, 18:00-19:30 Uhr

12 Abende (24 UE)

Ort: GZG, B 02.13

Kosten: 26,40 €

Belegung: 4-10

Das Dienstags-Atelier

HB4210

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., 06.10.20, 10:00-13:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 29,80 €

Belegung: 5-8

HB4211

NEU: „Herbstliches“ in Acryl oder Mixed Media

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin,
Künstlerin

„Der Herbst ist des Jahres schönstes farbiges Lächeln.“ (Willy Meurer)

Der Herbst – warme Farben versus Nebelgrau. Fülle, Dankbarkeit und letztes Farbflecken neben Loslassen und Melancholie. Wir arbeiten intuitiv und individuell mit Farben wie Rot, Gold, Orange, Erdtönen oder auch Grau in allen Schattierungen.

Materialvorschlag: Acrylfarben, dekoratives Papier, Schablonen, Schere, Blei- und Farbstifte, Kreiden, Tusche, wasserfeste Finelliner in Schwarz / Weiß / Metallic oder Edding, Acrylbinder, Leinwand oder grundierte Holzträger, Föhn, Arbeitskleidung, Motivvorlagen (optional)

Beginn: Di., 20.10.20, 10:00-13:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 29,80 €, zzgl. Materialkosten nach

Verbrauch

Belegung: 5-8

HB4212

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 ausbrei-



©R. Schöni

ten, 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., 03.11.20, 10:00-13:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 29,80 €, zzgl. Materialkosten nach

Verbrauch

Belegung: 5-8

HB4213

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., 17.11.20, 10:00-13:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 29,80 €

Belegung: 5-8



Bildung verschenken

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

HB4214

NEU: „Aquarell mit Acryl“

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin,
Künstlerin

Aquarell mit Acryl? Ja, das geht! Nach einer kurzen Erläuterung der Grundtechniken arbeiten wir an Stillleben in Acryl, die den luftig leichten Ausdruck und die Leuchtkraft von Aquarellen haben werden. Vorlage für das Stillleben wird saisonales Obst wie Äpfel, Trauben, Mandarinen oder Granatapfel sein. Wer möchte, kann gerne eigene Vorlagen mitbringen, auch das Malen nach Fotovorlage ist möglich.

Materialvorschlag: transparente oder halbdeckende Acrylfarben wie Liquitex Basics matt, größere Synthetik-Aquarellpinsel

(flach und rund), Aquarellpapier (mind. 300g nass aufgezogen oder umseitig geleimter Block) oder Keilrahmen (gern mit Acryl-Gesso dünn grundiert), Bleistifte, Knetradiergummi, Kunststoff- oder Porzellanpalette flach (oder Teller), Küchenrolle, Alurolle

Beginn: Di., 01.12.20, 10:00-13:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 29,80 €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

Belegung: 5-8

HB4215

NEU: Freies Arbeiten mit Acryl

Carla Chlebarov, Künstlerin

Dies ist der Workshop für Individualisten: Sie arbeiten nach Ihren eigenen Vorstellungen in der Technik Ihrer Wahl, dabei werden Sie auf Wunsch beraten und betreut. In lebendiger Atmosphäre entstehen die unterschiedlichsten Bilder, die am Ende des Termins gemeinsam und konstruktiv besprochen werden: Landschaften neben urbanen Räumen, Kopien alter Meister, Phantasiekompositionen und maltechnische Experimente, von fotorealistisch 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., 02.02.21, 10:00-13:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 29,80 €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

Belegung: 5-8



Bildung verschenken

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

Verschiedene Maltechniken Pastell / Aquarell / Öl / Acryl

HB4221

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 Farb-



©J. Dubielzig

gestaltung. 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

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., 16.10.20, 18:00-21:00 Uhr

Sa., 17.10.20, 10:00-17:00 Uhr

2 Termine (12 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 69,60 €

Belegung: 6-8

HB4222

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., 23.09.20, 09:00-11:15 Uhr

8 Vormittage (24 UE)

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 112,80 €

Belegung: 8-9

HB4223

Aquarellieren am Vormittag Fortgeschrittene

Rose Dorn, Kunstmalerin, Diplom-Pädagogin

Siehe Kurs Nr. HB4222

Beginn: Mi., 23.09.20, 11:15-13:30 Uhr

8 Vormittage (24 UE)

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 112,80 €

Belegung: 8-9

HB4224

Aquarell für Ein- und Umsteiger Sequenz 1

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.

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., 21.09.20, 18:00-20:30 Uhr

8 Termine (26,67 UE)

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 162,70 €

Belegung: 7-10



© C. Chlebarov

HB4225

Aquarell für Ein- und Umsteiger Sequenz 2

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Siehe Kurs-Nr. HB4224

Beginn: Mo., 23.11.20, 18:00-20:30 Uhr

8 Termine (26,67 UE)

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 162,70 €

Belegung: 7-10

HB4226

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., 23.09.20, 09:45-12:30 Uhr

8 Termine (29,33 UE)

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 178,90 €

Belegung: 7-10

HB4227

Ölmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Carla Chlebarov, Künstlerin

Siehe Kurs-Nr. HB4226

Beginn: Mi., 25.11.20, 09:45-12:30 Uhr

8 Termine (29,33 UE)

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 178,90 €

Belegung: 7-10

HB4228

Workshop Malen mit wasserlöslichen Ölfarben

Roman Schöni, freischaffender Künstler, Kunstlehrer

Wasserlösliche Ölfarben sind die optimale Alternative zu herkömmlichen Ölfarben. Der Zusatz eines Emulgators macht es möglich, die Ölfarbe mit Wasser und/oder einem Malmedium zu verdünnen. Auf Lösungsmittel wie Terpentin kann gänzlich verzichtet werden, was beim Arbeiten zuhause oder in einem schlecht belüfteten Atelier ein großer Vorteil ist. Wasserlösliche Ölfarben sind echte Ölfarben und somit können alle Techniken der Ölmalerei angewendet werden. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die vielen Möglichkeiten der Ölmalerei und Sie vollenden ein persönliches Gemälde in der Alla-Prima-Technik. Anschließend können Pinsel und Palette bequem mit Wasser und Seife gereinigt werden.

Bitte mitbringen: Wasservermalbare Ölfarben (z.Bsp. Starterset Cobra von Royal Talens oder Artisan von Winsor & Newton), Pinsel (idealerweise synthetische Flachpinsel, Größen zwischen 2 bis 12), Leinwand (40 x 50 cm)

Beginn: Fr., 27.11.20, 18:00-21:00 Uhr

Sa., 28.11.20, 09:30-16:30 Uhr

2 Termine (12 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 73,20 €

Belegung: 6-10

HB4229

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 vielfältige, expressiver Oberflächenstrukturen ist ebenfalls möglich.

Die Techniken werden genau erklärt und vorgeführt; bei der Umsetzung in Ihr eigenes Werk bekommen Sie fachkundigen Rat.

Bitte mitbringen: siehe Infokasten

Beginn: Sa., 14.11.20, 09:15-16:00 Uhr

1 Termin (9 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 69,30 €, zzgl. Materialkosten

Belegung: 6-8

HB4230

Acrylmalerei: Gold- und Silbereffekte auf glatten und rauen Gründen

Rose Dorn, Kunstmalerin, Diplom-Pädagogin

Blattmetalle, Bronzen, Gold- und Silberfarben sowie andere irisierende Farben entfalten je nach Malgrund unterschiedliche Wirkungen. Durch Vorbehandlung der Malgründe mit Malmitteln oder Spachtelmasse lassen sich entsprechende glatte oder raue Flächen herstellen; eine weitere interessante Möglichkeit sind Mischgründe mit unterschiedlicher Textur. In diesem ersten Schritt kann schon Glänzendes und Glitzerndes aufgebracht oder eingearbeitet werden. Dann kann die Gestaltung weitergehen, gegenständlich oder abstrakt, ganz nach Lust und Laune. Als Bildträger sind gespannte Keilrahmen, Malplatten und Papier geeignet. Wer auf einer sehr glatten Fläche arbeiten will, nimmt Lana Vanguard. Dieses und andere Papiere können im Kurs erworben werden, ebenso Blattmetall. Eine Auswahl an Glänzendem und Glitzerndem ist im Kurs vorhanden, bringen Sie aber ruhig auch Entsprechendes mit. Wie immer kann auch Weihnachtliches (Weihnachtskarten, Weihnachtsbilder, ...) gestaltet werden.

Bitte mitbringen: siehe Infokasten

Beginn: Sa., 21.11.20, 09:15-16:00 Uhr

1 Termin (9 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 69,30 €, zzgl. Materialkosten

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

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, Gummiwalzen, Spachteln, Malmesser 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.

HB4231 Malen und Zeichnen: Portraits, 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 Portraits 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)

Bitte mitbringen: siehe Infokasten

Beginn: Mi., 25.11.20, 09:15-16:00 Uhr

1 Termin (9 UE)

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 69,30 €, zzgl. Materialkosten

Belegung: 6-8

Bildung verschenken

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

HB4232 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.

Bitte mitbringen: siehe Infokasten

Beginn: Do., 14.01.21, 09:15-16:00 Uhr

1 Termin (9 UE)

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 69,30 €, zzgl. Materialkosten

Belegung: 6-8

HB4233 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.

Bitte mitbringen: siehe Infokasten

Beginn: Sa., 16.01.21, 09:15-16:00 Uhr

1 Termin (9 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 69,30 €, zzgl. Materialkosten

Belegung: 6-8

HB4234 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 Kartenteile mitbringen.

Bitte mitbringen: siehe Infokasten

Beginn: Mi., 20.01.21, 09:15-16:00 Uhr

1 Termin (9 UE)

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 69,30 €, zzgl. Materialkosten

Belegung: 6-8

HB4235 Acrylmalerei Schicht auf Schicht mit selbst hergestellten und vorgefertigten Spachtelmassen, Pigmenten und Materialeinbearbeitung

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 Gegenständliches 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.

Bitte mitbringen: siehe Infokasten

Beginn: Sa., 23.01.21, 09:15-16:00 Uhr

1 Termin (9 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 69,30 €, zzgl. Materialkosten

Belegung: 6-8

HB4236 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 Farbholschnitten 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, 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 japanischer Kunst und durch Vorführung geeigneter Techniken.

Bitte mitbringen: siehe Infokasten

Beginn: Sa., 30.01.21, 09:15-16:00 Uhr

1 Termin (9 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 69,30 €, zzgl. Materialkosten

Belegung: 6-8

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.

Stricken / Häkeln / Weben

HB4237 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., 05.10.20, 18:30-20:45 Uhr

3 Termine (9 UE)

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

Kosten: 52,20 €

Belegung: 6-12

HB4241

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 Musterstricken 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: Fr., 06.11.20, 18:30-20:45 Uhr

4 Termine (12 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 69,60 €

Belegung: 6-12

HB4242 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. Und wie Sie Ihre „Strickwerke“ - egal ob Stola, Jacke, Weste oder Pullover - auch jahreszeitenunabhängig geschickt mit einander kombinieren und ergänzen können. Sie wollen Ihre Strickkunst, Garderobe und Ihren Style performen? Einen ganzen Abend stricken, entspannen und Neues lernen, sich einfach nur wohlfühlen? Dann 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: Mo., 02.11.20, 18:30-21:30 Uhr

3 Termine (12 UE)

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

Kosten: 69,60 €

Belegung: 6-12

Friedrichshafen
VADELWELT
Internationale Veranstaltung für HANDARBEITEN
International event for NEEDLECRAFT
www.nadel-welt.de
Hauptspensoren: BERNINA baby lock
Offizielle Partner: PATCHWORK Nähen PATCHWORK Kreuzstich häkeln
Veranstaltet von: PARTNER Medien Verlags- und Einzelhandels GmbH
PARTNER MedienVerkaufst. UG (haftungsbeschränkt)

Marionettenbau

HB4245 NEU: Marionettenkurs Bärbel Welle

Man muss nicht gleich ein entsprechendes Theater aufführen – die tollen Figuren sind einfach auch so ein Hingucker, etwas zum Gernhaben und verleiten natürlich auch zum Spielen. Also, auf geht's – fertigen Sie Ihre erste Figur!

Die erfahrene Kursleiterin zeigt Ihnen Schritt für Schritt wie's geht, gibt Anleitungen, Tipps und Hilfestellung beim Bau. Die benötigten Materialien (Modelliermasse, Farben, Korpus, Spielkreuz) werden bereitgestellt. Kreativ dürfen Sie noch sein bei der Auswahl von Stoffen für die Kleidung – entsprechende Anregungen bekommen Sie dafür am ersten Termin.

Bitte mitbringen: kleines Küchenmesser und einen leeren Schuhkarton

Beginn: Do., 05.11.20, 18:00-20:15 Uhr
4 Termine (12 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 90,00 €, zzgl. Materialkosten (ca. 30,00 €)
Belegung: 4-6

Kreativangebot für Kinder

HB4246 NEU: Kinder basteln zu Weihnachten

Hallo Kinder, langweiliges Basteln-zu-Weihnachten war gestern! In unserem kleinen Kreativkurs basteln wir gemeinsam goldige Zapfenengel, kleine Monsterkissen, Paper Balls aus wunderschönen Papier. Wir gestalten kleine Metall Dosen und bemalen mit Textilmarkern Stofftaschen. Alle benötigten Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Beginn: Sa., 21.11.20, 10:00-13:00 Uhr
1 Termin (4 UE), **Wochenendseminar**

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 27,00 €, inklusive Materialkosten
Belegung: 6-8

Nähen

HB4251 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 Auswahl 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., 21.09.20, 18:30-20:45 Uhr
5 Termine (15 UE)

Ort: vhs FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)
Kosten: 87,00 €
Belegung: 5-7

HB4252 Nähwerkstatt Silvia Schiliro

siehe Kurs-Nr. HB4251

Beginn: Mo., 02.11.20, 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

HB4253 vhs-Näh-Club für Jugendliche ab 10 Jahre

Aliya 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 Nähfänger nicht gut geeignet sind. Wir machen keine spezielle Pause – bitte eine Kleinigkeit zur Stärkung zwischendurch und genügend zu Trinken mitbringen.

Beginn: Fr., 09.10.20, 16:30-19:00 Uhr
Fr., 06.11.20, 16:30-19:00 Uhr

**Fr., 04.12.20, 16:30-19:00 Uhr
Fr., 15.01.21, 16:30-19:00 Uhr**

Fr., 05.02.21, 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

Schmuckherstellung

HB4261 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., 17.10.20, 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

HB4262 Goldschmieden - Grundkurs

Anja Burkhardt-Häusler
Siehe Kurs-Nr. HB4261

Beginn: Sa., 05.12.20, 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

Bildhauerei / Plastisches Gestalten

HB4281 NEU: Skulpturales Gestalten mit Schwemmholz / Treibholz

Peter Gebhard, Skulpteur
Die von der Natur und dem Wasser geformten Hölzer sind ein wunderbares Material für künstlerische 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, Schnitzwerkzeuge, Stechbeitel und Schleifpapier (evtl. mit maschineller Unterstützung) für die Feinarbeit zum Einsatz.

Treffpunkt am Freitag: 15:30 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., 25.09.20, 15:30-18:30 Uhr
Sa., 26.09.20, 10:00-16:00 Uhr

2 Termine (11 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 59,40 €, zzgl. Materialkosten
Belegung: 6-8

HB4282 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., 02.10.20, 16:00-19:00 Uhr
Sa., 03.10.20, 10:00-17:00 Uhr

So., 04.10.20, 10:00-17:00 Uhr
3 Termine (20 UE), **Wochenendseminar**

Ort: Dietrichsholz 1,
88410 Bad Wurzach - Wolfegg
Kosten: 218,00 €, inkl. **Übernachtung/ Frühstück, zzgl. Materialkosten**
Belegung: 5-8

vhs-Forum Fotografie

HB4301 vhs-unterwegs: Fotoexkursion „Zum Sonnenaufgang ins Wurzacher Ried“

Thomas Hoppe
Raus aus den Federn! Früh aufstehen lohnt sich für diese Fotoexkursion, die alle Sinne anspricht. Erleben Sie, wie die Natur erwacht und halten Sie diese einmaligen Momente in spannenden und stimmungsvollen Bildern fest. Bei diesem mehrstündigen Spaziergang durchs Wurzacher Ried können Sie den großen Artenreichtum der Tier- und Pflanzenwelt und die vielfältige Landschaft erleben, die dieses Gebiet für die Natur- und Landschaftsfotografie besonders interessant machen. Während der Exkursion erhalten Sie Tipps und Tricks rund um die Fotografie und natürlich auch Informationen zur Natur und der einzigartigen mehr als 10.000 Jahre alten Landschaft.

Thomas Hoppe fotografiert seit inzwischen mehr als 35 Jahren leidenschaftlich Landschaften und Natur. Er hat in zahlreichen Seminaren und Exkursionen sein Wissen bezüglichameratechnik und Bildgestaltung weitergegeben. Als ausgebildeter Moorführer kennt er die besten Zeiten und Plätze, um faszinierende Aufnahmen vom Wurzacher Ried zu machen. Lassen Sie sich von seiner Begeisterung für diese einmalige Landschaft anstecken.



Immer noch keine Lust früh aufzustehen? Dann schauen Sie doch mal unter <https://500px.com/hoppethomas/galleries> die Fotos an, die im Wurzacher Ried entstehen können.

Für diese Exkursion ist festes, nach Möglichkeit wasserdichtes Schuhwerk (Wanderstiefel, Bergstiefel) und der Witterung angepasste Kleidung (lange Hose) erforderlich. Die Exkursion führt teilweise über kleine verwachsene Pfade die Trittsicherheit erfordern.

Anfahrt und Teilnahme auf eigenes Risiko!

Bitte mitbringen: Kamera, Stativ

Beginn: Sa., 19.09.20, 06:00-10:30 Uhr

1 Termin (6 UE), Wochenendseminar

Ort: Parkplatz beim Oberschwäbischen Torfmuseum, Dr.-Harry-Wiegand-Straße 4, 88410 Bad Wurzach

Kosten: 44,40 €

Belegung: 5-8

HB4302

NEU: Fotokurs für Jugendliche in den Herbstferien (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., 27.10.20, 10:00-15:00 Uhr

Mi., 28.10.20, 10:00-15:00 Uhr

2 Termine (12 UE), Ferienkurs

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

Gebühren: 67,20 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 6-8



HB4303

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 Kamertechnik
 - 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., 21.09.20, 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



Fotografie

Schon gewusst?

Angebote zur Fotografie finden Sie im Kapitel „Kultur & Gestalten“, Digitale Bildbearbeitung im Kapitel „Weiterbildung und Beruf“.

HB4304

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: 19.10., 02.11., 09.11.2020, 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

HB4305

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., 07.11.20, 10:00-15:00 Uhr

Sa., 14.11.20, 10:00-15:00 Uhr

2 Termine (12 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 67,20 €

Belegung: 6-8

HB4306

Bildbesprechung - ein Weg zur fotografischen Weiterentwicklung

Thomas Pfeleiderer, Fotokünstler und Fototrainer

Zunächst werden wir uns in diesem Kurs mit der Bildanalyse beschäftigen. Dabei erarbeiten wir uns typische Tipps und Regeln für die Bildkomposition. Besonderen Wert legen wir dabei auf die Bildwirkung. Gerne können Sie dazu auch eigene Fotos mitbringen.

Im nächsten Schritt untersuchen wir Bilder, die gezielt von diesen ‚Fotoregeln‘ abweichen und trotzdem eine überzeugende Bildwirkung erzielen. Auch hier gilt: je besser man Regeln kennt, desto überzeugender kann man sie missachten oder zumindest davon abweichen.

Am Praxistag werden wir dann versuchen, das Erlernete umzusetzen und bewusst kreativ werden, um damit neue Wege im Sehen und Fotografieren einzuschlagen. Eine ausführliche Bildbesprechung der Bilder am dritten Termin rundet den Fotokurs ab. Voraussetzung: Beherrschung der fotografischen Grundbegriffe und Technik. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Kamera

Beginn: Do., 21.01.21, 19:00-20:30 Uhr

Sa., 23.01.21, 10:00-16:00 Uhr

Do., 28.01.21, 19:00-20:30 Uhr

3 Termine (11 UE)

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

Kosten: 61,60 €

Belegung: 6-8

HB4307

NEU: Der Mensch im Focus - Portraitfotografie

Franzis von Stechow, Dipl. Foto-Design. DGPh

Das Seminar möchte die Augen (wieder) öffnen für die Möglichkeiten der fotografischen Darstellung von Menschen – auch und gerade im Zeitalter der Digitalfotografie. Es geht dabei um mehr als die rein technische Abbildung, sondern buchstäblich um die Sicht auf den anderen Menschen. Und dazu müssen wir vor allem eines: selber sehen lernen. Das Bild entsteht im Dialog zwischen Fotograf, Model und Kamera. Dabei gibt es kein „richtig“ oder „falsch“, aber viele Möglichkeiten. Wer sie kennt, kann daraus auswählen und einen eigenen Stil entwickeln. Gestalterisch stehen in diesem Kurs die Lichtführung und der Bildaufbau im Mittelpunkt.

Profitieren Sie von den Erfahrungen der bekannten Konstanzer Lichtbildnerin Franzis von Stechow, die Sie auf Ihrem Weg zu authentischen Menschenbildern begleitet, die ohne digitale Nachbearbeitung auskommen. Voraussetzung für die Teilnahme sind gute fotografische Grundkenntnisse und eine Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten! **Bitte mitbringen:** Digitalkamera, Normalobjektiv und leichtes Tele (oder Zoomobjektiv), geladene Akkus und leere Speicherkarte sowie für alle Fälle das Handbuch Ihrer Kamera.

Beginn: Fr., 22.01.21, 18:30-21:30 Uhr

Sa., 23.01.21, 09:30-17:30 Uhr

2 Termine (13 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 108,80 €,

inkl. Eintritt ins Zeppelin Museum

Belegung: 6-10

HB4308

Das Geheimnis der Portraitfotografie

Elke Sckell, Fotografin, Diplomdesignerin

Im Wörterbuch wird „Portrait“ ganz trocken als „künstlerische Darstellung eines Menschen“ und als „Beschreibung einer Person, einer Persönlichkeit“ erklärt. Vermutlich reicht es also nicht, nur ein Bild von einer Person zu knipsen (wie es im digitalen Zeitalter täglich millionenfach passiert). Der Betrachter soll ja auch das Wesen des Menschen erahnen, wenn er das Bild sieht. Aber wie stellen wir das an?

In diesem Kurs erlernen Sie die goldenen Regeln der Porträtfotografie, vom Licht über Brennweite bis hin zu Ausschnitt und Atmosphäre. Wir steigen ein in das Wahrnehmen und Festhalten der anderen Person, schaffen echte Charakterbilder und bringen in unseren Bildern auch das Wesen des Menschen zum Ausdruck. Ein intensiver Kurs, der über drei Abende geht.

Bitte mitbringen: Kamera, Objektive

Beginn: Mi., 04.11.20, 18:00-21:00 Uhr

Mi., 11.11.20, 18:00-21:00 Uhr

Mi., 18.11.20, 18:00-21:00 Uhr

3 Termine (12 UE)

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 114,00 €

Belegung: 6-8



Bildung verschenken

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

HB4309

NEU: Waldfotografie - dem Geheimnis der Bäume auf der Spur

Elke Sckell, Fotografin, Diplomdesignerin

Viele Menschen empfinden einen Tag im Wald als Wohltat für Körper und Seele. Doch viele nehmen gar nicht wahr, wie faszinierend und schön die Natur ist. Wie sagt man so treffend - man sieht den Wald vor lauter Bäumen nicht... Das nehmen wir als Herausforderung und treten ganz bewusst in den Wald ein. Wir nehmen die Atmosphäre im Wald und das Wesen der einzelnen Bäume wahr, die alle ihren eigenen Charakter haben. Wir sehen und fotografieren die Einzigartigkeit in Ausdruck und Form.

Wenn man ganz still wird und mit den Riesen in Kontakt geht, erlebt man, dass Bäume auch Gesichter mit einem sehr individuellen Ausdruck haben. Besonders spannend wird es, wenn wir in die Detailfotografie gehen und wunderbare Formen, Farben und Strukturen erarbeiten. Lassen Sie sich darauf ein - und Sie werden den Wald von nun an mit anderen Augen sehen.

Der Treffpunkt für die Fotoexkursion wird den angemeldeten Teilnehmern vor dem Kurs per E-Mail mitgeteilt.

Bitte mitbringen: Kamera und Objektive (Normalobjektiv, Weitwinkel und Makro, wer hat), evtl. Stativ

Beginn: Samstag, 10.10.20, 11:00 - 15:00

Uhr on Location (der genaue Treffpunkt wird den Teilnehmern rechtzeitig per E-Mail mitgeteilt),

Mi., 21.10.20, 18:00 - 20:00 Uhr

(vhs-FN, Kreativstudio)

2 Termine (8 UE)

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 76,00 €

Belegung: 6-8

HB4310

Fotoworkshop Herbst: Landschaft und Makro

Axel Kottal

Der Herbst bietet vielfältige Fotomotive, sowohl im Großen wie im Kleinen. In diesem Kurs wird sowohl die Landschafts- wie auch die Makrofotografie besprochen und fotografisch umgesetzt. Gerade das Arbeiten mit Licht und Perspektive bringt besondere Fotos zuwege.

Bitte mitbringen: Stativ (wichtig!) und evtl. Polarisations- und Graufilter.

Beginn: Erster, dritter und fünfter Termin: 16.11., 23.11., 07.12.2020, 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



© F.v. Stechow · Daisy Rittershaus

HB4311 NEU: Einführung in die Unterwasser-Fotografie (Theorie-Seminar)

Gero Dill, Tauchlehrer

Die Unterwasserwelt ist geheimnisvoll und gibt nicht so leicht Blicke auf die farbenfrohen Korallenbänke und deren Bewohner oder auch versunkene Wracks preis. Die zum Teil spektakulären Aufnahmen, wie wir sie von Magazinen und anderen Medien kennen, ermöglichen aber allen, sich an dieser wunderbaren Welt zu erfreuen.

Nach einem kurzen historischen Rückblick über die Entwicklung der Unterwasserfotografie, wird die erforderliche Kamertechnik erläutert und auf die relevanten physikalischen Grundlagen eingegangen. Alle Aufnahmetechniken (z.B. Belichtung, Brennweiten, Mischlicht, etc.), die der Unterwasserfotograf kennen sollte, werden im Detail besprochen. Im letzten Teil des Kurses wird dann die Motivwahl und Bildgestaltung von Unterwasseraufnahmen behandelt und ein Einblick in die, für die Unterwasserfotografie essentiell wichtige Bildbearbeitung, gegeben.

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die sich für Fotografie und die Unterwasserwelt interessieren und einen Einblick in die Technik der Unterwasserfotografie bekommen wollen. Aber natürlich auch für Taucher, die eventuell mit der UW-Fotografie beginnen möchten oder auch schon erste Versuche unternommen haben. Die Teilnehmer müssen keine besonderen Voraussetzungen erfüllen, außer Spaß an der Fotografie und der Unterwasserwelt mitbringen.

Beginn: Do., 05.11.20, 19:00-20:30 Uhr

4 Termine (8 UE)

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

Kosten: 49,30 €, inkl. Skript

Belegung: 6-12

HB4312 NEU: Einführung in die Produktfotografie im Studio

Axel Kottal

In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie mit einfachen Mitteln ansprechende Produktfotos erstellen können. Punkte sind: Hintergründe, Lichtführung, Anordnung usw. Wichtig wäre ein Stativ und ein Objektiv mittlerer Brennweite (MFT ca. 40 bis 60mm, APS-C 60 bis 100 mm und KB-Format 80 bis 135 mm), idealerweise ein Makro-Objektiv.

Bitte mitbringen: Siehe Angaben im Text

Beginn: Di., 19.01.21, 18:00-21:00 Uhr

Di., 26.01.21, 19:30-21:00 Uhr

2 Termine (6 UE)

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 39,00 €

Belegung: 8-12

HB4313 NEU: Hundefotografie

Thomas Pfleiderer, Fotokünstler und Fototrainer

Dieser Fotokurs ist eine Kombination zweier wichtiger Fotothemen: Tierfotografie und Actionfotografie. Hunde sind ideal, um sich der Tierfotografie zu nähern, da sie halbwegs mitmachen, bei dem was wir vorhaben. Im Gegensatz zur Portraitfotografie können wir hier aber trotzdem keine Anweisung wie „schau mal bitte etwas weiter nach links“ geben. Wir müssen uns vorbereiten und vorbereitet sein – dann gelingen auch bei anderen Tieren, die sich wesentlich unvorhersehbarer verhalten (denken wir nur an Wildtierfotografie) spannende und ausdrucksvolle Bilder. Wie und was, das erlernen wir in diesem Kurs.

Kommt Bewegung ins Spiel, sind zusätzlich noch andere, technische, Aspekte zu beachten. Auch hier lernen wir, wie uns Vorbereitung und Kamertechnik helfen kann und was wir für ein gutes Bild üben und beherrschen sollten.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte mitbringen: Kamera, Teleobjektiv von Vorteil

Beginn: Mi., 14.10.20, 19:00-20:30 Uhr

So., 18.10.20, 10:00-16:00 Uhr

Mi., 21.10.20, 19:00-20:30 Uhr

3 Termine (11 UE)

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

Kosten: 61,60 €,

zzgl. ca. 12 - 18 € für das Hundemodell

und sein Herrchen, je nach TN-Zahl

Belegung: 6-8



HB4314 Tatort Blende - ein Fortgeschrittenenkurs

Thomas Pfleiderer, Fotokünstler und Fototrainer

Dieser Kurs, der über einen längeren Zeitraum geht und zusätzliche Praxistermine beinhaltet, beschäftigt sich mit vielen Aspekten der Fotografie und ist durchaus auch eine Herausforderung für Fotografen, die ihre Bilder auf ein neues Level heben wollen. 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). Makro-Objektive und Nahlinsen erzeugen ebenso Bilder, die sich ebenfalls durch eine geringe Tiefenschärfe auszeichnen und damit gestalterisch völlig neue Bilder erlauben. Auch das Thema „Haiku“ werden wir uns unter anderem ansehen. Wir lernen, wie Sie all diese Werkzeuge richtig einsetzen, um damit die Fotos nach Ihren Vorstellungen zu gestalten. Zwischen den Praxistagen liegt mit Absicht eine größere Pause, damit jeder Zeit genug hat, sich mit dem Erlernten individuell weiter zu beschäftigen und beim nächsten Treffen Feedback zu seinen neuen Schritten in der Fotografie zu bekommen.

Voraussetzung: Beherrschung der fotografischen Grundbegriffe und Technik. Nicht für Anfänger geeignet.

Bitte Systemblitze mitbringen, falls vorhanden.

Beginn: Mi., 23.09.20, weitere Termine 07.10. und 25.11. (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 (inkl. 45 min Pause) on Location. Vorgesehene Termine: Sa., 26.09., Sa., 10.10. und Sa., 21.11.2020

6 Termine (27 UE)

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

Kosten: 148,50 €

Belegung: 6-8

HB4315 Seine Umgebung mit der Kamera neu entdecken

Ralf Schäfer, Redakteur und Fotokünstler

Wir nehmen eine Flut von Bildern wahr, werden konfrontiert mit immer neuen und spektakuläreren Bildkompositionen oder Effekten. Einerseits erschlägt das die eigene Lust, Bilder zu machen, andererseits nehmen wir nur noch wahr, was uns präsentiert wird. Der Workshop soll Wege aus dem Dilemma zeigen, indem das Hinschauen wieder gelernt wird. Die Kamera dient als Identifikationsapparat der Umgebung. Durch die Arbeit mit der Kamera lernen die Workshop-Teilnehmer, genauer hinzuschauen und ihre Umwelt fotografisch neu zu entdecken.

Bitte mitbringen: Kamera

Beginn: Fr., 16.10.20, 18:00-19:30 Uhr

Sa., 17.10.20, 10:00-16:00 Uhr

2 Termine (9 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 49,50 €

Belegung: 6-8

HB4316 Mehr fotografieren, weniger Knipsen - mit Bildern Geschichten erzählen

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 oder narrative Funktion von Fotos erarbeitet werden. Wer heute ein Selfie macht oder im Urlaub etwas fotografiert, möchte damit etwas mitteilen. Wie man Fotos zu Trägern spannender Geschichten macht, soll in diesem Workshop erarbeitet werden.

Bitte mitbringen: Kamera

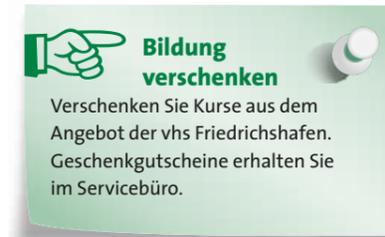
Beginn: Sa., 14.11.20, 10:00-16:00 Uhr

1 Termin (7 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 39,20 €

Belegung: 6-9



HB4317 Light Painting - Workshop Lichtmalerei

Thomas Pfleiderer, Fotokünstler und Fototrainer

In diesem Workshop erzeugen wir mit Hilfe unterschiedlicher Lichtquellen und dem entsprechenden technischen Knowhow Fotos mit phantasievollen Lichtspuren und verblüffender Wirkung.

Wenn Sie Lust haben, dieses spannende Feld der Fotografie kennen zu lernen und auszuprobieren, dann packen Sie sich warm ein, schnappen Kamera und Stativ und ein paar Lichtquellen (z.B. Taschenlampe, akkubetriebene LED-Stripes,...) in allen Farben, Formen und Größen - und los geht's. Mit viel Spaß, Bewegung und auch ein wenig Glück entstehen einzigartige Werke!

Unbedingt notwendig: Stativ und eine Kamera mit manueller Einstellmöglichkeit von Zeit und Blende. Und natürlich der Witterung angepasste Kleidung - wir sind die meiste Zeit draußen!

Beginn: Mi., 11.11.20, 18:00-21:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

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

Kosten: 22,40 €

Belegung: 6-8



HB4318 „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 Montag, 25.01.2021 um 18:00 Uhr bei der Katamaran-Anlegestelle in FN (Dauer gut 2 Stunden). Nachbesprechung am 01.02. in der vhs-FN, E-Learning-Studio (20:00 Uhr bis 21:30 Uhr)

2 Termine (5 UE)

Ort: FN, Katamaran-Anlegestelle

Kosten: 24,40 €

Belegung: 6-8

HB4319 Fotografieren mit dem Smartphone - alles andere als gewöhnlich

Christian Steiauf, Multimedia-Designer, Fotokünstler

Es ist Computer, Kommunikationswerkzeug und natürlich Kamera: das Smartphone. Inzwischen machen zwar viele damit all ihre Bilder, nutzen aber nur einen Bruchteil der Möglichkeiten - und sind enttäuscht von dem nichtssagenden Ergebnis. Der Workshop sorgt dafür, dass Urlaubs- und Alltagsbilder alles andere als gewöhnlich werden. Es geht um die richtige Technik und wie sie funktioniert, um die Suche nach dem passenden Motiv und die Umsetzung einer Bildidee. Bei einer kreativen Exkursion in Richtung See lernen wir, den Blick zu schärfen und nicht nur das Bild. Um die Aufnahmen mit dem Smartphone auch bei Facebook, Instagram, Snapseed und Co. richtig in Szene zu setzen, stehen zudem die Grundlagen der Bildsteuerung und -bearbeitung per Apps auf dem Programm.

Dieser Kurs findet statt in Kooperation mit dem Stadtmarketing Friedrichshafen #meinHaFN

Bitte mitbringen: Smartphone, gute Laune und Lust aufs Bild

Beginn: Fr., 25.09.20, 18:30-20:00 Uhr

Sa., 26.09.20, 10:00-15:15 Uhr

2 Termine (8 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 44,80 €

Belegung: 7-10

HB4320 Foto-Walk durch #meinHaFN mit dem Smartphone

Christian Steiauf, Multimedia-Designer, Fotokünstler

Was macht ein gutes Foto aus, wie gelingen Bilder mit dem Smartphone? Beim gemeinsamen Motiv-Spaziergang tauschen wir uns über Theorie und Praxis aus und entdecken neue Blickwinkel und Perspektiven.

Wir treffen uns um 10 Uhr am Hafbahnhof am Gleis und stellen uns vor, wir sind Urlauber, die gerade mit dem Zug am Bodensee angekommen sind. Unser Weg führt uns über die Promenade an den Moleturm und zum Gondelhafen. Wir spazieren mit neugierigen Augen durch die Innenstadt mit ihren Geschäften, Cafés, Sehenswürdigkeiten und lassen uns von Architektur, Spiegelungen, Schaufenstern inspirieren. Dabei geht es nicht nur um den geeigneten Winkel, sondern vor allem auch um praktische Tipps zur Bedienung des telefonischen Fotoapparats, um Bildbearbeitung und -optimierung. Und falls es nicht schon klar sein sollte: Bitte das eigene Handy mitbringen, für eine saubere Linse und einen aufgeladenen Akku sorgen. Wer Objektive hat, gerne mitbringen. Diese Veranstaltung wird angeboten in Kooperation mit dem Stadtmarketing FN im Rahmen des Projekts #meinHaFN (Infos: www.meinhafn.de)

Beginn: Sa., 17.10.20, 10:00-13:00 Uhr

1 Termin (4 UE), Wochenendseminar

Ort: Friedrichshafen, Hafbahnhof, Gleis 1

Kosten: 22,40 €

Belegung: 6-8

**HB4321
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., 28.09.20, 19:30-21:30 Uhr, weitere Termine: 12.10., 19.10., 09.11., 23.11., 07.12., 21.12., 18.01., 01.02. 9 Abende (24 UE)

**Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)
Kosten: 28,80 €
Belegung: 5-15**

Musikgeschichte / Musiktheorie / Musik**NEUE REIHE: Meisterwerke der Klassischen Musik**

Die neue Seminarreihe stellt Ihnen große Musikwerke der Klassischen Musik vor, die Sie in den Tagen danach live im Graf-Zeppelein-Haus im Rahmen der Abo-Konzerte des Kulturbüros FN hören und erleben können. Die Abende an der vhs beleuchten eines oder mehrere der dort gespielten Werke von verschiedenen Seiten. Eine musikalische Werk- bzw. Höranalyse, Hintergrundinformationen zur Entstehung im historischen Umfeld und musiktheoretische Ansätze erschließen Ihnen neue Zugänge zu einer Musik, die Sie so, auch wenn Sie sie schon gut kennen, neu und intensiver entdecken können.

Vorgestellt werden jeweils Werke aus den Konzerten am 29.10.20 mit der Russischen Nationalphilharmonie, am 04.11.20 mit dem London Philharmonic Orchestra und am 24.01.21 mit den Bamberger Symphonikern.

**HB4501A
NEU: Meisterwerke der klassischen Musik
Dmitri Schostakowitsch: Sinfonie Nr. 5 d-Moll op. 47**

**Dr. Joachim Landkammer,
Hochschuldozent (ZU)**

Über den historischen Kontext von Schostakowitschs Fünfter Sinfonie (UA 1937) und die wahren und vielleicht „versteckten“ Intentionen des Komponisten in den stalinistischen Terrorjahren ist viel spekuliert und diskutiert worden. Diese Diskussion soll im Wesentlichen kurz nachgezeichnet werden, aber nur um sie danach gleich wieder zu „vergessen“. Stattdessen soll in konkreter Auseinandersetzung mit der Musik gefragt werden: was hören wir denn, (fast) unabhängig von allem Hintergrundwissen? Das ebenfalls program-

mierte Tripelkonzert Beethovens (UA 1808) erlaubt uns einen kleinen Schulterblick auf den Meister bei einer „Gelegenheits-Komposition“: wir werden der Frage nachgehen, ob wir die gewissen „Schwächen“, die dem Werk nachgesagt werden, hören und näher bestimmen können. Und ob das etwas ändert. Wir bitten um frühzeitige Anmeldung!

**Beginn: Do., 22.10.20, 19:00-21:15 Uhr
1 Termin (3 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 18,60 €
Belegung: 10-18
Wir bitten um frühzeitige Anmeldung**

**HB4501B
NEU: Meisterwerke der klassischen Musik
Johannes Brahms: Konzert für Violine und Orchester D-Dur op. 77
Peter I. Tschaikowsky: Sinfonie Nr. 4 f-Moll op. 36**

Nikolaus Henseler, Dirigent
Die 4. Symphonie von Tschaikowsky und das Violinkonzert von Johannes Brahms zählen zu den beliebtesten und meist gespielten Werken des heutigen Konzertlebens. Dennoch sind sie nicht so leicht zugänglich, wie man vordergründig vermuten könnte. Brahms belebt das Rollenverhältnis zwischen Solist und Orchester in seinem Violinkonzert auf eine ganz neue Art, die wir zusammen entdecken möchten. Tschaikowskys Symphonien erfordern von uns immer eine gründliche Auseinandersetzung mit tiefgründigen Inhalten hinter der romantisch-schmelgerischen Fassade - besonders in der scheinbar so lebensfrohen und spritzigen 4. Symphonie. Überdies stellt sich für uns in dieser Programm-Konstellation die wichtige Frage, welches hier eigentlich das Hauptwerk des Abends ist?

**Beginn: Mo., 02.11.20, 19:00-21:15 Uhr
1 Termin (3 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 18,60 €
Belegung: 10-18
Wir bitten um frühzeitige Anmeldung**

**HB4501C
NEU: Meisterwerke der klassischen Musik
Ludwig van Beethoven: Sinfonie Nr. 7 A-Dur op. 92
Luca Francesconi: Duende.
The Dark Notes – Violinkonzert**

**Dr. Joachim Landkammer,
Hochschuldozent (ZU)**
Nicht nur Beethoven selbst hielt die 1813 uraufgeführte 7. Symphonie für „eine meiner vorzüglichsten“, bis heute ist sie viel gespieltes Konzertsaal-Standardrepertoire; der langsame zweite Satz wurde zu oft verwendeter Filmmusik. Wir wollen durch eine Analyse der Formstruktur und durch Interpretationsvergleiche, aber vor allem durch Aufmerksamkeit auf gewisse gern überhörte Details versuchen, dem bekannten Werk neu zu hörende Facetten abzugewinnen. Dabei hilft vielleicht auch der Seitenblick auf das am gleichen Abend aufgeführte zeitgenössische Violinkonzert von Luca Francesconi, das, wie Beethovens „Apotheose des Tanzes“ (Wagner über die 7. Symphonie), musikalisch-sinnliche Körperlichkeit beschwört: sein Titel „Duende“ nennt den Dämon des Flamenco.

**Beginn: Mi., 20.01.21, 19:00-21:15 Uhr
1 Termin (3 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 18,60 €
Belegung: 10-18
Wir bitten um frühzeitige Anmeldung**

**HB4502
Das musikalische Sofa - Vier interaktive Entdeckungsreisen 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) Die Musik des Sonnenkönigs, Ludwig XIV: Glanz und Gloria am Hof von Versailles
- 2) „Hänsel und Gretel“ von Humperdinck: ein köstliches musikalisches Märchen mit Knusperereffekt
- 3) Der „Messias“ von Händel: wie und warum dieses Werk zum beliebtesten Oratorium aller Zeiten wurde
- 4) Die „Traviata“ von Verdi: im Herzen einer vergnügungssüchtigen Kurtisane erwacht eine wahre Liebe

**Beginn: Mi., 14.10.20, 19:00-21:00 Uhr.
Weitere Termine: 11.11., 02.12. und 13.01.21.
4 Termine (10,67 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 49,60 €
Belegung: 8-16**

**HB4503
WIEDER IM PROGRAMM:
Musik(theorie) für Alle - Kompaktseminar**

Urs Läßle-Manz, Dipl.-Musiker
Musiktheorie ganz praktisch! Dass dies kein Widerspruch ist, wird Ihnen dieses Seminar beweisen. Entdecken Sie zusammen mit dem Dozenten Urs Läßle, wie man sich hörend (und musizierend) die Grundlagen der Musik zu Eigen machen kann. Sie werden feststellen, dass Musiktheorie keine trockene Sache ist, sondern Spaß macht und vor allem ein besseres Hören und Verstehen von Musik ermöglicht. Ziel ist die praktische Anwendung der Theorie am Instrument oder zuhörend, z.B. im Konzert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

**Beginn: Fr., 20.11.20, 18:00-21:00 Uhr
Sa., 21.11.20, 10:00-15:30 Uhr
2 Termine (10 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 44,00 €
Belegung: 8-16**

**HB4504
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., 21.09.20, 18:30-19:30 Uhr
12 Abende (16 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)
Kosten: 108,80 €
Belegung: 5-8**

**HB4505
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., 21.09.20, 19:30-20:30 Uhr
12 Abende (16 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)
Kosten: 108,80 €
Belegung: 5-8**

**HB4506
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., 21.09.20, 20:30-21:30 Uhr
12 Abende (16 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)
Kosten: 108,80 €
Belegung: 5-8**

**i 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.

**HB4507
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., 22.09.20, 18:00-19:00 Uhr
10 Termine (13,33 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)
Kosten: 124,10 €
Belegung: 4-6**

Literatur / Schreibwerkstatt**HB4601
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 beachten: Kein Kurstermin am 15.10. wg. Buchmesse!

Bitte mitbringen: Schreibblock und Stift.
**Beginn: Do., 24.09.20, 19:30-21:00 Uhr
5 Termine (10 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 44,00 €
Belegung: 6-10**

HB4602 Kreatives Schreiben II - Fortgeschrittene

Katharina E. Volk, Schriftstellerin
Im Kurs „Kreatives Schreiben II“ 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., 26.11.20, 19:30-21:00 Uhr
8 Termine (16 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 70,40 €
Belegung: 6-10



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

HB4603 Geschichten meines Lebens Biographisches Schreiben 40+

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., 20.11.20, 18:00-21:15 Uhr
Sa., 21.11.20, 09:30-17:00 Uhr
2 Termine (12 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 69,60 €
Belegung: 6-12

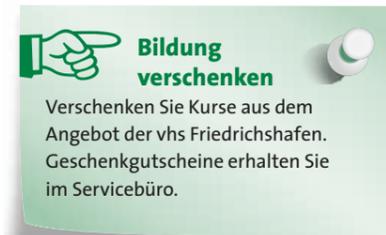
HB4604 Reiseblog - Reisetagebuch - Travel Journal

Karin Schwind, Autorin, Schreibpädagogin
Die eigenen Reiseerlebnisse festhalten und mit anderen teilen 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 Schreibzeug mitbringen und ein kleines Reiseandenken.
Beginn: Fr., 25.09.20, 18:00-21:15 Uhr
Sa., 26.09.20, 09:30-17:00 Uhr
2 Termine (12 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 69,60 €
Belegung: 6-12

Theater

HB4701 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., 17.10.20. Weitere Termine 14.11., 12.12., 16.01.21 und 06.02.21, immer samstags 09:30-12:00 Uhr
5 Termine (16,67 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Vortragsaal 1 (EG)
Gebühren: 89,20 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 6-10



Bildung verschenken

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

Beauty und Outfit

HB4702 Vorher - nachher, ein neuer Typ Schminkkurs für Frauen

**Ayhan Hardaldali, 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: Fr., 02.10.20, 17:45-21:30 Uhr
1 Termin (5 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 79,90 €, inkl. Materialkosten
Belegung: 4-5

HB4703 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: Fr., 02.10.20, 13:30-17:15 Uhr
1 Termin (5 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 79,90 €, inkl. Materialkosten
Belegung: 4-5

HB4704 Stylingtips - Was kleidet Sie am besten?

**Ayhan Hardaldali, Maskenbildner /
Hairstylist / Imageberater /
Business Coach IHK**
„Kleider machen Leute“, sagt ein Sprichwort. Aber Stil macht interessant!
Doch: was macht guten Stil aus? Und kennen Sie Ihren Stil?
Entwickeln und enthüllen Sie Ihre eigene Stil-Persönlichkeit, dann fühlen Sie sich rundherum wohl und sind unabhängig von aktuellen Modetrends.
Bitte mitbringen: einige Kleidungsstücke (sehr wichtig!), Accessoires und Fotos vom Inhalt Ihres Kleiderschranks.

Beginn: Di., 19.01.21, 10:00-13:45 Uhr
1 Termin (5 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 79,90 €, inkl. Materialkosten
Belegung: 4-5

HB4705 Neues Image - und Sie fühlen Sie sich wieder gut!

**Ayhan Hardaldali, Maskenbildner /
Hairstylist / Imageberater /
Business Coach IHK**
Ziel dieses Kurses ist, ein gutes Gespür für die eigenen Möglichkeiten und Ihre persönlichen Note zu entwickeln, sowie Mut zu Veränderungen zu haben. Sie lernen, wie Sie es schaffen, immer gut auszusehen und Ihre besten Seiten optimal zu präsentieren. Das Seminar ist besonders geeignet für Frauen mit OP- oder Unfallnarben, mit Hautproblemen oder Haarausfall, beispielsweise nach einer Chemo.
Bitte bringen Sie Ihre Accessoires, Schreibzeug und einen Fotoapparat mit.
Beginn: Di., 19.01.21, 14:15-18:00 Uhr
1 Termin (5 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 79,90 €, inkl. Materialkosten
Belegung: 4-5

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.

vhs Tanztreff

Folklore

HB4740 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.
Beginn: Mo., 21.09.20, 20:00-21:30 Uhr
8 Abende (16 UE)
Ort: vhs FN, Vortragsaal 1 (EG)
Kosten: 72,00 €
Belegung: 8-16

HB4742 Orientalischer Tanz Abendkurs Fortgeschrittene

Anja Voß
Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die bereits einen Anfängerkurs besucht haben.
Beginn: Mo., 21.09.20, 18:30-20:00 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: vhs FN, Vortragsaal 1 (EG)
Kosten: 98,40 €
Belegung: 8-12

HB4743 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., 21.09.20, 09:30-11:00 Uhr
16 Vormittage (32 UE)
Ort: vhs FN, Vortragsaal 1 (EG)
Kosten: 64,00 €
Belegung: 8-16

HB4750 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: Mi., 23.09.20, 14:00-15:00 Uhr
5 Nachmittage (6,67 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 30,00 €
Belegung: 8-10

HB4751 Line Dance, die beliebte Art in der Gruppe zu tanzen für Leute, die bereits Line Dance Kenntnisse haben.

Elvira Budzwait
Inhalte siehe HB4750.
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: Mi., 23.09.20, 15:00-16:00 Uhr
5 Nachmittage (6,67 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 30,00 €
Belegung: 8-16

Moderner Tanz

HB4759 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., 23.10.20, 18:00-21:30 Uhr
Sa., 24.10.20, 10:00-16:30 Uhr
2 Termine (12 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 54,00 €
Belegung: 8-14

Ballett

HB4780
Feengruppe
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 werden erschlossen. Kleiderordnung! Bestellkarte erhältlich bei der Ballettlehrerin. Bitte beachten Sie den Infokasten „Ballettschule“.

Beginn: Di., 22.09.20, 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

HB4781
Wölkchengruppe
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., 29.09.20, 16:15-17:00 Uhr
pro Semester (16 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Gebühren: 85,00 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-15

HB4783
NEU:
Schnupperkurs Ballett
4-6 Jahre
(findet ohne Eltern statt)

Hanna Schlau, ehem. Bühnentänzerin,
Tanzlehrerin (A.ISTD)

3 Termine an denen die Kinder Ballett nach Herzenslust ausprobieren können. In diesem Kurs trägt die Gruppe zwanglose, eng anliegende (Sport-) Kleidung und Socken. Bitte keine Kostüme/ Tutus. Die Haare bitte festmachen und etwas zu trinken mitgeben. Falls Ihr Kind weitermachen möchte, kann

es in die entsprechende Gruppe eingestuft werden.

Beginn: Do., 24.09.20, 14:00-14:45 Uhr
3 Nachmittage (3 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Gebühren: 14,70 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-12

HB4782
Lavendelgruppe
Fortsetzung
ab 6 Jahre

Hanna Schlau, 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.

Falls noch keine Grundkenntnisse vorhanden sind, bitte Rücksprache mit der Ballettlehrerin halten. Bitte beachten Sie außerdem den Einleitungstext „Ballettschule“.

Beginn: Do., 24.09.20, 14:45-15:30 Uhr
pro Semester (15 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Gebühren: 85,00 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-12

HB4784
Beerengruppe
Fortsetzung
ab 7 Jahre

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.



© C.M. Frisch

Falls noch keine Grundkenntnisse vorhanden sind, bitte Rücksprache mit der Ballettlehrerin halten. Bitte beachten Sie außerdem den Einleitungstext „Ballettschule“

Beginn: Do., 24.09.20, 15:30-16:15 Uhr
pro Semester (15 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Gebühren: 85,00 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-15

HB4785
Silbergruppe
Fortsetzung
ab 9 Jahre

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.

Falls noch keine Grundkenntnisse vorhanden sind, bitte Rücksprache mit der Ballettlehrerin halten. Bitte beachten Sie den Infokasten „Ballettschule“.

Beginn: Do., 24.09.20, 16:15-17:15 Uhr
pro Semester (21,33 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 117,50 €
Belegung: 8-15

HB4786
Jugendliche und Erwachsene O/I
Teil 2
ab 12 Jahre
weniger als 1 Jahr Vorerfahrung

Anna-Maria Egger, Kursleiterin für
Kinderballett, staatl. anerkannte
Erzieherin

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., 22.09.20, 17:15-18:15 Uhr
pro Semester (21,33 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 117,50 €
Belegung: 8-15

i 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. Probetraining 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*	Jugendliche und Erwachsene
4+ Feen Vorstufe (VO)	12+ Spitze O/I weniger als 1 Jahr Vorerfahrung (SA)
5+ Wölkchen Grundstufe 1 (G1)	13+ Spitze I/II mind. 1 Jahr Vorerfahrung (SM)
6+ Lavendel Grundstufe 2 (G2)	14+ Spitze II/III & Repertoire mind. 2 Jahre Vorerfahrung (SF)
7+ Beeren Grundstufe 3 (G3)	12+ Jugendliche & Erwachsene O/I Anfänger ohne Vorkenntnisse, weniger als 1 Jahr (JEA)
8+ Bronze Mittelstufe 1 (M1)	12+ Jugendliche & Erwachsene I/II wenig Vorkenntnisse, mind. 1 Jahr (JEM)
9+ Silber Mittelstufe 2 (M2)	12+ Jugendliche & Erwachsene II/III gute Vorkenntnisse, mind. 2 Jahre (JEF)
10+ Gold Mittelstufe 3 (M3)	Ballettkleidung nach Wahl
11+ Saphir Oberstufe 1 (O1)	
12+ Rubin Oberstufe 2 (O2)	
13+ Diamant Oberstufe 3 (O3)	

Ballettkleidung mit Dresscode!
Bestellung bei der Ballettlehrerin
* Akademisch aufbauender Lehrplan

HB4787
Jugendliche und Erwachsene I/II
Fortsetzung
ab 12 Jahre
mind. 1 Jahr Vorerfahrung

Hanna Schlau, ehem. Bühnentänzerin,
Tanzlehrerin (A.ISTD)

Es werden komplexere Bewegungsabläufe an der Stange und im Raum geübt. Ebenso wird vermehrt an Beweglichkeit und Kraft gearbeitet, um die steigenden technischen Anforderungen meistern zu können.

Beginn: Do., 24.09.20, 17:15-18:45 Uhr
pro Semester (30 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 162,50 €
Belegung: 8-15

i 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.

HB4788
Ballett Spitze I/II
Fortsetzung
ab 12 Jahre
mindestens 1 Jahr Vorerfahrung
erforderlich!

Hanna Schlau, ehem. Bühnentänzerin,
Tanzlehrerin (A.ISTD)

weiterführende Übungen an der Stange sowie einfache Übungen im Raum. Es wird individuell auf die Teilnehmenden eingegangen und gegebenenfalls werden Übungen erschwert oder vereinfacht. Falls Sie Spitzenschuhe brauchen, vereinbaren Sie bitte einen Anprobetermin bei Tanzshop Body & Style: bodyandstyle.fn@gmail.com

Beginn: Do., 24.09.20, 18:45-19:30 Uhr
pro Semester (15 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 117,50 €
Belegung: 8-15

HB4790
Jugendliche und Erwachsene I/II
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 geübt. Ebenso wird vermehrt an Beweglichkeit und Kraft

gearbeitet, um die steigenden technischen Anforderungen meistern zu können. Bitte beachten Sie den Infokasten „Ballettschule“.

Beginn: Di., 22.09.20, 18:15-19:15 Uhr
pro Semester (21,33 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 117,50 €
Belegung: 8-15

HB4791
Bühnentraining in den Herbstferien -
Gruppen-Choreographie
Jugendliche und Erwachsene
ab 14 Jahre

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., 26.10.20, 15:30-17:00 Uhr
Di., 27.10.20, 15:30-17:00 Uhr
Mi., 28.10.20, 15:30-17:00 Uhr
Do., 29.10.20, 15:30-17:00 Uhr
4 Nachmittage (8 UE), Ferienkurs
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 47,20 €
Belegung: 8-15

HB4792 Bühnentraining in den Herbstferien Solo-Choreographie Jugendliche und Erwachsene ab 14 Jahre

Hanna Schläu, 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., 26.10.20, 17:15-18:45 Uhr

Di., 27.10.20, 17:15-18:45 Uhr

Mi., 28.10.20, 17:15-18:45 Uhr

Do., 29.10.20, 17:15-18:45 Uhr

4 Nachmittage (8 UE), Ferienkurs

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 47,20 €

Belegung: 8-15

Weinseminare



HB4801 Spanische Weine und ihr Entwicklungspotenzial

Beate Espinoza-Mayr, Weinfachfrau
Gereifte Weine haben in Spanien Tradition. Vor allem klassische Rioja kamen immer erst nach langer Fass- und Flaschenreife in den Verkauf. Doch wie ist es heute? Die Weinstile haben sich geändert, weitere Topgebiete sind dazu gekommen, und wer will schon so lange auf guten Wein warten? Dabei lohnt es sich unbedingt, die Veränderungen zu entdecken, die ein großer Wein nach seinen „Teenager-Jahren“ aufweist: Die Komplexität wird größer, die Aromen werden vielfältiger und das Tannin der Roten wird sanfter.

Beate Espinoza-Mayr hat sich auf die Suche gemacht, um zu einigen Weinen aktueller Jahrgänge Vergleichsproben früherer Jahre zu ergattern. Sie wird Ihnen nicht nur die Reifungsprozesse erklären, sondern vor allem mit Ihnen auf die Nuancen achten, die sich beim Vergleich von „Junior“ und „Senior“ ergeben.

Die Probenkosten sind im Seminarpreis enthalten.

Beginn: Mi., 30.09.20, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 88,20 €

Belegung: 8-12



HB4802 Das Weinland Portugal entdecken

Lothar Müller, WSET-Dipl.,
Weinakademiker

Feurige Portweine aus dem Douro-Tal waren lange Zeit das zentrale Wahrzeichen Portugals. Spätestens seit dem EU-Beitritt 1986 ist Portugal mit seinen Weiß- und Rotweinen zu einem spannenden Herkunftsland geworden.

Durch die Lage im äußersten Westen Europas haben sich zahlreiche autochthone Rebsorten erhalten, deren individueller Charakter von innovativen Winzern hervorgehoben wird. Touriga Nacional, Jaen, Baga werden dabei auch durch Tempranillo oder Syrah ergänzt. Die extremen landschaftlichen Gegensätze beispielsweise zwischen dem glühend heißen Douro-Tal im Landesinneren und den von Atlantikwinden gekühlten küstennahen Gebieten sorgen für abwechslungsreiche Weinstile: sei dies ein knackiger Alvarinho aus dem Vinho Verde, eine gewichtige Cuvée von den Steilterrassen oberhalb des Douro oder aus der Hügellandschaft des Alentejo Weine mit viel Struktur und Eleganz.

Portugal zählt zweifelsohne zu den Lieblingsgebieten von Weinakademiker Lothar Müller. Diese Begeisterung wird er Sie bei der Verkostung der Proben und den Erläuterungen zum portugiesischen Weinbau spüren lassen. Die Probenkosten sind im Preis enthalten.

Beginn: Mi., 21.10.20, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 69,80 €

Belegung: 8-12

HB4803 Weinseminar Kalifornien - spannende Streifzüge durch den „Golden State“

Signe Gau, WSET-Dipl.,
Weinakademikerin

Fern irgendwelcher Klischees hat sich Kalifornien längst als eines der führenden Weinbauländer etabliert. Innovative Winzer suchen sich optimale Terroirs, um mit nachhaltigem und behutsam-biologischem Weinbau finessenreiche Weine zu erzeugen - jenseits luxuriöser Fruchtbomben und überladener Weißweine. Selbst die großen Weinimperien weisen spannende Portfolios auf.

Im Vordergrund stehen dabei die Bordeaux-Sorten sowie Zinfandel und Syrah und in den nebelkühlen Küstenstreifen Pinot Noir und Chardonnay, aus denen sogar hochwertige „Sparklings“ hergestellt werden. Mendocino, Napa-Valley, Sonoma sind nicht nur verlockende Namen auf dem Etikett, sondern klar definierte Herkunftsbezeichnungen (AVAs) für lohnende Entdeckungen.

Signe Gau, renommierte Weinakademikerin, führt kenntnisreich und unterhaltsam durch den Seminar-Abend und bringt Besuchern mit ausgewählten Kostproben aller Preisklassen und viel Fachwissen das Weinland Kalifornien näher.

Die Probenkosten sind im Seminarpreis enthalten.

Beginn: Fr., 13.11.20, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 76,80 €

Belegung: 8-12

HB4804 Wachau und Steiermark - Österreichs 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 Bekanntheit mit vielen Winzern interessantes Hintergrundwissen vermitteln kann und Wein als Kulturgut interpretiert. Die Probenkosten sind im Seminarpreis enthalten.

Beginn: Di., 17.11.20, 18:30-21:30 Uhr

1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 66,20 €

Belegung: 8-12



Bildung verschenken

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

HB4805 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 Weinbauleite, 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 autochthonen 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., 20.01.21, 18:30-21:30 Uhr

1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 77,20 €

Belegung: 8-12

Kochen

vhs-Gourmet - die Premiumreihe der vhs-FN

HB4810 „Gesund durch den Alltag“ - Vollwertige, gesunde Ernährung und Genuss

Jürgen Autenrieth, Küchenmeister, Ernährungswissenschaftler und Ernährungsscoach für Leistungssportler

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? Unsere Themen:

- Bausteine einer vollwertigen Ernährung
- Bedeutung von Ballaststoffen in der Ernährung
- Entzündungshemmende Lebensmittel
- Verwendung von Wildkräutern und ihre Wirkung auf den Körper
- Zubereitung eines vollwertigen 4-Gänge-Menüs

Jürgen Autenrieth

Jürgen Autenrieth, wohnhaft bei Tübingen, war 2018 als Gastdozent mit einer Veranstaltung des VFB im Kochstudio der vhs FN. Weil er von dieser Räumlichkeit sehr angetan war und gerne immer mal wieder an den See reist, gibt er seither seine Ernährungsworkshops auch hier bei uns.



Der gelernte Koch war von 1992 - 2014 Chef und Küchenmeister im Hotel Herrmann in Münsingen und studierte anschließend Ernährungsmanagement und Diätetik an der Universität Hohenheim. Seither ist er Ernährungsberater für LeistungssportlerInnen am Olympiastützpunkt in Stuttgart und gibt in vielen Kursen und Workshops seine Leidenschaft für Kochen und gesunde Ernährung weiter. Ihn interessiert dabei besonders, welche Bedeutung die Ernährung auf die Leistungsfähigkeit und die Balance des menschlichen Organismus hat. Nicht zuletzt aus Liebe zur Natur ist Jürgen Autenrieth bestrebt, qualitativ hochwertige und nachhaltig produzierte „Lebensmittel“ in sein Ernährungskonzept zu integrieren.

Mit großer Begeisterung entwickelt er Gerichte und Rezepte, die für Körper und Seele eine Wohltat sind. Jürgen Autenrieth ist auch Experte für wilde Kräuter, die in seinen Kreationen nie fehlen dürfen. Sein Credo ist „riechen – fühlen – schmecken – genießen – sich wohl fühlen“. Die Bausteine dafür gibt er seinen Teilnehmern mit auf den Weg, hin zu einer bewussten, gesundheitsfördernden Ernährungsweise. Und dass dabei der Genuss nicht zu kurz kommen darf, versteht sich bei einem leidenschaftlichen Koch von selbst... Freude beim Lernen und in der Gruppe.

Beginn: Do., 28.01.21, 18:00-21:00 Uhr

Fr., 29.01.21, 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.

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!

HB4811 Feine Backkreationen für Weihnachtsen

Manuela Heigle, Konditormeisterin,
Köchin

Backzeit ist eigentlich das ganze Jahr, aber spätestens in der Vorweihnachtszeit bekommt man so richtig Lust darauf. Und warum nicht mal etwas Besonderes ausprobieren? Wir backen Florentiner Krokant, Madelaines aus Frankreich, Linzer Gebäck, Mandelsplitter und kleine Brownies. Sie lernen dabei unter anderem die hohe Kunst des Zuckerkochens, wie man Kuvertüre richtig temperiert und unterschiedliche Konsistenzen und Strukturen in Füllungen und Gebäck erzeugt. Mit den richtigen Tipps gelingen Ihnen so geschmacklich perfekt abgerundete Naschereien, die auch für's Auge einen wahren Genuss bieten. Zwischendurch gönnen wir uns ein kleines Püschchen - für eine herzhaftige Stärkung ist gesorgt...

Beginn: Sa., 28.11.20, 10:00-14:30 Uhr

1 Termin (6 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 38,40 €

zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

HB4812 Gulasch und verschiedene Soßen

Manuela Heigle, Konditormeisterin,
Köchin

Soßen gehören unter anderem zur Königsdisziplin in der Küche. Da in ihr die Essenz der verwendeten Produkte stecken, sind sie für den feinen Geschmack genauso wichtig wie das perfekt gebratene Stück Fleisch! Wie man die richtigen Komponenten findet die zueinander passen, in welches Verhältnis sie gesetzt werden und welches Verständnis Sie für die einzelnen Vorgänge benötigen, damit nicht nur Geschmack, sondern auch Aussehen und Konsistenz die perfekte Soße ergeben, lernen Sie in diesem Kurs.

Beginn: Fr., 11.12.20, 16:30-21:00 Uhr

1 Termin (6 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 38,40 €

zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

HB4813 Wildgerichte - von rustikal bis raffiniert

Kurt Schatz, Küchenmeister
In diesem Kurs erleben Sie, wie ein ganzes Reh fachmännisch zerlegt wird. Wir bereiten anschließend nicht nur aus Rücken und Keule ein wahres Festessen, sondern verwenden auch alle anderen Abschnitte, die wir zu einer feinen Pastete und schmackhaften Wildbratwürstchen verarbeiten. Außerdem bereiten wir auch Spezialitäten aus Teilen von Wildschwein, Hirsch und Hase zu.

Beginn: Fr., 23.10.20, 18:00-21:00 Uhr
Sa., 24.10.20, 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.

HB4814 Hausschlachten im Winter

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, Schwartenmagen 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., 13.11.20, 18:00-21:00 Uhr
Sa., 14.11.20, 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.

HB4815 Weihnachtsmenüs aus Deutschland und den Nachbarländern

Kurt Schatz, Küchenmeister
Kulinarische Weihnachtsspezialitäten gibt es in jedem Land. In diesem Kurs lernen Sie neben Klassikern aus der heimatischen Küche auch ausgewählte Weihnachtsrezepte unserer Nachbarn kennen. Wir kochen Gerichte, die mit entsprechender Planung gut vorzubereiten sind und Ihnen trotz eines opulenten Mahls wenig Stress bereiten.

Beginn: Mi., 02.12.20, 18:00-21:00 Uhr
Do., 03.12.20, 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.

HB4816 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 sind 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: Mi., 13.01.21, 18:00-21:00 Uhr
Do., 14.01.21, 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.



**Kontakt
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.

HB4818 Ich kann kochen! - Praktische Ernährungsbildung für Kinder Ein Fortbildungsangebot der Sarah Wiener Stiftung

Die kostenfreien Fortbildungen und Bildungsmaterialien der Initiative Ich kann kochen! richten sich an pädagogische Fach- und Lehrkräfte, die Kindern in ihren Einrichtungen den Spaß am Kochen und einer ausgewogenen Ernährung vermitteln wollen. In den eintägigen Kursen lernen die Teilnehmenden die Grundlagen des pädagogischen Kochens und können dann gemeinsam mit den Mädchen und Jungen in Kitas, Schulen und außerschulischen Lernorten leckere und kindgerechte Gerichte zubereiten. Ziel der bundesweiten Ernährungsbildungsinitiative der gemeinnützigen Sarah Wiener Stiftung und der BARMER ist, dass Kinder mit Spaß Küchenkompetenz und Ernährungswissen erlangen, um sich selbstbestimmt, genussvoll und ausgewogen zu ernähren.

Beginn: Fr., 02.10.20, 09:00-17:00 Uhr

Fr., 02.10.20, 09:00-17:00 Uhr

1 Termin (10 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Belegung: 8-12

Internationale Küche

HB4820 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., 20.10.20, 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.

HB4821 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: Mi., 11.11.20, 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.

HB4822 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, weilt Sie ein in italienische Kochtradition und kocht mit Ihnen nach alten Familienrezepten - z.B. Frittata di Patate, Carne e Fagiolini alla pizzaiola, Parmigiana di melanzane - ganz wie zu Oma's Zeiten...

Beginn: Mi., 23.09.20, 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.



**Bildung
verschenken**

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

HB4823 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: Mo., 25.01.21, 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.

HB4824 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: Mi., 14.10.20, 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.

HB4825 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: Fr., 06.11.20, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE), Wochenendseminar

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.

HB4826 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 mit „Mama Afrika“. Genießen Sie in vollen Zügen afrikanisch-kulinarische Traditionen. **Bitte mitbringen:** Schürze, Restebehälter, Getränk

Beginn: Di., 08.12.20, 18:00-21:00 Uhr

Mi., 09.12.20, 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.



HB4827 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, Restebehälter, Getränk

Beginn: Do., 24.09.20, 18:00-21:00 Uhr

Fr., 25.09.20, 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.

HB4828 Indonesische Küche

Nenenq Stanschus

Indonesien ist ein Archipel, der aus 17.000 Tausend Insel besteht. Darin leben 400 unterschiedliche Ethnien, die zur Vielfalt der indonesischen Kultur beitragen – auch was das Kochen betrifft. Die indonesische Küche bevorzugt die frischen Zutaten und Gewürze, die regional angeboten werden. Beliebt sind Reis, frisches Gemüse, Fisch, Fleisch vor allem vom Geflügel, auch Fleischersatz wie Tofu und Tempe (Veganes Sojaprodukt).

In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam ein mehrgängiges Menü zu, bei dem Sie die geschmackliche Vielfalt Indonesiens kennen lernen. Von „Nasi Campur“, eine indonesische Reistafel, unterschiedliche Curry Arten, einer süßen Soja-Soße bis hin zu der würzigen Grundlage aus gemörserten Chilis, Zwiebeln und Knoblauch, verfeinert mit Galgant, Zitronengras, Tamarinde, Kemiri-Noten oder Zitronenblatt.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für übrige Speisen, Getränk

Beginn: Mo., 05.10.20, 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.

HB4829 Vegane Küche aus Indonesien

Nenenq Stanschus

Auch die Vegane Küche hat in Indonesien eine lange Tradition. Entdecken Sie in diesem Kochkurs die authentischen veganen Gerichte Indonesiens und lernen Sie die vielfältige Küche unterschiedlicher Regionen Indonesiens ganz ohne Fleisch und tierische Produkte kennen. Gemeinsam bereiten wir ein mehrgängiges Menü mit frischem Gemüse, Jackfrucht, Tofu oder Tempe (Veganes Sojaprodukt) und frischen Gewürzen wie Galgant, Zitronengras, Tamarinde, Kemiri-Noten, Zitronenblatt und Chili. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach und lecker vegane Gerichte sein können.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für übrige Speisen, Getränk

Beginn: Mo., 07.12.20, 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.

HB4830 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 Grundsätze 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 ayurvedischen Lehre öffnet und Ihnen das schöne Sri Lanka näherbringt.

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: Fr., 15.01.21, 18:00-21:00 Uhr
2 Termine (8 UE), Wochenendseminar

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.



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

HB4831 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: Di., 22.09.20, 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.

HB4832 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 Sojaprodukte und natürlich Reis. Unterschiedlich sind Zubereitungen und die Verwendung von 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., 20.01.21, 17:30-21:30 Uhr
1 Abend (5,33 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 45,90 €, 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.

HB4833 Thailändische Küche

Amporn 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., 01.10.20, 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.



Bildung verschenken

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

HB4834 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., 21.11.20, 09:00-16:00 Uhr
1 Termin (9,33 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 73,10 €, inkl. Skript, inkl. Lebens-

mittelkosten

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.

HB4835 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., 12.12.20, 09:00-16:00 Uhr

1 Termin (9,33 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 73,10 €, inkl. Skript, inkl. 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.



HB4836 Geheimnisse der Thai-Küche vegan/vegetarisch

Bernhard Rosa

Sie möchten auf tierische Produkte verzichten, aber nicht auf die leckeren thailändischen Gerichte? In diesem Kochkurs erfahren Sie welche schmackhaften alternativen Würzmethoden es zu Fischsauce, Scrimppaste und Co. gibt. Wir werden selber Tofu produzieren, frischer Tofu schmeckt besonders gut und man hat die Gewissheit, dass man Tofu aus guten Sojabohnen hat. Dieser Tofu bildet die Grundlage zur Zubereitung verschiedener vegan/vegetarischer Gerichte mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad.

Hinweis: Stornierung nur bis 10 Tage vor Kurs möglich, da die Lebensmittel vorbestellt werden müssen.

Bitte mitbringen: Schürze und Vorrats- bzw. Transportbehälter

Beginn: Sa., 23.01.21, 09:00-16:00 Uhr
1 Termin (9,33 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 73,10 €, inkl. Skript, inkl. Lebens-

mittelkosten

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!

HB4837 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 werden 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., 02.10.20, 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.

HB4838
Schokolade selbst herstellen
Ein Kurs, der rundum glücklich macht...

Bernhard Rosa
Is 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., 20.11.20, 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.



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

HB4840
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 beliebter 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., 12.10.20, 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.



HB4841
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., 16.11.20, 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.

HB4842
Dinnete

Irmgard Zeyher
Die Grundlage für eine schmackhafte Dinnete ist ein gut gekneteter Hefeteig und die richtige Teigführung. Beides wird in diesem Kurs grundlegend gelernt, um anschließend auf Schamottstein und auf dem Backblech je nach Zutaten-Auswahl verschiedene Dinnete zu backen: Speck, Zwiebel, Gemüse, Lachs, Schinken, Broccoli, Kartoffel-Käse-Speck, Apfel.
Bitte Vorratsdosen und Schürze mitbringen.

Beginn: Do., 21.01.21, 18:00-21:00 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 25,80 €, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8-10

HB4843
Apfelküche süß und pikant

Gerlinde Heumesser, Landwirtschaftsamt Bodenseekreis
Ob Vorspeise, Salate, Hauptgerichte (auch mit Fleisch) oder Klassiker wie Kuchen und Strudel - Äpfel aus unserer Region passen fast immer und lassen sich sehr vielseitig zubereiten. Dazu gibt's Infos zu Apfelsorten, Anbau und professioneller Lagerung. Eine Kooperation mit dem Landwirtschafts-

amt Bodenseekreis im Rahmen der Landesinitiative MACH'S MAHL - Selber machen, die Mahlzeiten wieder mehr in den Mittelpunkt stellen und Wert schätzen. Eine Offensive des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz für gutes Essen in Baden-Württemberg.

Bitte Handtuch, Schürze und Restebehälter mitbringen

Beginn: Di., 17.11.20, 17:00-21:00 Uhr
1 Abend (5,33 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 17,60 €, zzgl. Lebensmittelkosten (ca. 10,00 EUR)
Belegung: 8-12
Blickpunkt Ernährung

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!

HB4844
Weihnachtsbäckerei

Irmgard Zeyher
Weihnachten steht vor der Tür und jedes Jahr stellt sich die gleiche Frage: Welche Plätzchensorten backe ich? Wenn Sie mal neue Sorten ausprobieren möchten, die nicht nur schön aussehen, sondern auch gut schmecken sollen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir backen mit verschiedenen Teigen ca. 10 Sorten, z.B. Gelee-Ringe, Walnuss Herzen, Nougattaler, Helenenschnitten, Haselnussmakronen, Cantuccini, usw.
Bitte eine Schürze und Gebäckdosen mitbringen.

Beginn: Do., 26.11.20, 18:00-21:00 Uhr
Fr., 27.11.20, 17:30-21:00 Uhr
2 Termine (8,67 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 55,50 €, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8-10

HB4845
Regionale Rezepte neu entdeckt - Großmutter's einfache Landküche - von Brennt's Mus über Leber-spätzle bis Ofaschlupfer -

Gerlinde Heumesser, Landwirtschaftsamt Bodenseekreis

Früher orientierte sich die Küche an der Region und an der Saison. Es war selbstverständlich, dass vom Lebensmittel alle essbaren Teile verwertet wurden. Die Rezepte kamen meist mit wenigen Zutaten aus. Wir konzentrieren uns auf Fleischgerichte aus weniger populären Stücken wie Innereien, Schweinebauch..., außerdem auf Kartoffel-, Mehl- und Süßspeisen..., und selbstverständlich auf heimisches Obst und Gemüse. Lassen Sie sich überraschen!

Eine Kooperation mit dem Landwirtschaftsamt Bodenseekreis im Rahmen der Landesinitiative MACH'S MAHL - Selber machen, die Mahlzeiten wieder mehr in den Mittelpunkt stellen und Wert schätzen. Eine Offensive des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz für gutes Essen in Baden-Württemberg.

Bitte Handtuch, Schürze und Restebehälter mitbringen

Beginn: Mo., 18.01.21, 17:00-21:00 Uhr
1 Abend (5,33 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 17,60 €, zzgl. Lebensmittelkosten (ca. 10,00 EUR)
Belegung: 8-12
Blickpunkt Ernährung

HB4846
Alte Wintergemüsesorten - neu entdeckt

Gerlinde Heumesser, Landwirtschaftsamt Bodenseekreis

Rote Bete, Pastinaken, Schwarzwurzeln, Kohl, Sellerie kulinarisch neu entdeckt. Die einheimischen Wintergemüse liefern gerade im Winter viele Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sind auf dem Markt erhältlich, relativ günstig und lassen sich auf vielfältige traditionelle und moderne Art zubereiten.

Eine Kooperation mit dem Landwirtschaftsamt Bodenseekreis im Rahmen der Landesinitiative MACH'S MAHL - Selber machen, die Mahlzeiten wieder mehr in den Mittelpunkt stellen und Wert schätzen. Eine Offensive des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz für gutes Essen in Baden-Württemberg.

Bitte Handtuch, Schürze und Restebehälter mitbringen

Beginn: Mi., 03.02.21, 17:00-21:00 Uhr
1 Abend (5,33 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 17,60 €, zzgl. Lebensmittelkosten (ca. 10,00 EUR)
Belegung: 8-12
Blickpunkt Ernährung

HB4847
vhs unterwegs
Kräuter am Wegesrand - gesunde Partner für heimische Milchprodukte, Obst und Gemüse - bis das Jahr zu Ende geht!

Gerlinde Heumesser, Landwirtschaftsamt Bodenseekreis

Auch zu Beginn des Winters finden wir in unserer Region noch viele essbare Pflanzen und Kräuter am Wegesrand, auf Wiesen und im Garten, auch mitten in der Stadt. Gerade jetzt versorgen uns die jungen Blätter und Wurzeln noch mal mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen. Wildkräuter lassen sich prima mit Milchprodukten, unserem klassischen Wintergemüse und Kartoffeln kombinieren.

Bei dem kurzen Kräuterspaziergang (kinderwagengeeignet) geht es darum essbare Pflanzen in der freien Natur sicher zu erkennen und von gesundheitsschädlichen Arten zu unterscheiden.

Wir konzentrieren uns auf Arten, die sehr häufig vorkommen. Außerdem gibt es Tipps zum Sammeln und der jeweiligen Verwendung in der Küche.

Eine Kooperation mit dem Landwirtschaftsamt Bodenseekreis im Rahmen der Landesinitiative MACH'S MAHL - Selber machen, die Mahlzeiten wieder mehr in den Mittelpunkt stellen und Wert schätzen. Eine Offensive des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz für gutes Essen in Baden-Württemberg.

Beginn: Fr., 06.11.20, 15:00-16:30 Uhr
1 Termin (2 UE), Exkursion
Ort: Wasserturm im Riedlewald
Kosten: 5,00 €
Belegung: 12-20
Blickpunkt Ernährung

Angebote für Kinder und Jugendliche

HB4850
Kinder kochen - mit Mama, Papa, Oma & Co. (5 - 8 Jahre)

Manuela Heigle, Konditormeisterin, Köchin

In diesem Kurs können Sie mit Ihrem Kind oder Enkelkind in unserem Kochstudio ein paar schöne Stunden verbringen, gemeinsam etwas Leckeres kochen und genießen, ohne dass Sie sich im Vorfeld um viel kümmern müssen. Im Vordergrund steht dabei, in den Kindern die Freude am „Selberkochen“ zu wecken und zu zeigen, wie viel Spaß es macht, aus wenigen frischen und gesunden Zutaten, ein paar Gewürzen und mit liebevoller Zubereitung tolle Gerichte zuzubereiten. Selbstverständlich wird auch ein leckeres Dessert dabei sein.

Unsere Kochdozentin Frau Heigle – gelernte Köchin und Konditorin – weiß aus Erfahrung (auch mit ihren eigenen Kindern und der jahrelangen Leitung des vhs-Kinderkochclubs), was kleine Naschkatzen mögen und an welchen Aufgaben sie Spaß haben. Bitte beachten Sie: Beim Kurs kann nur jeweils ein Erwachsener + ein Kind teilnehmen. Eine Teilnahme mit mehreren Kindern ist nicht möglich.

Bitte eine Schürze und Vorratsbehälter für eventuelle Reste mitbringen.

Beginn: Sa., 26.09.20, 10:00-13:00 Uhr
1 Termin (4 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Gebühren: 38,40 €, je Paar (EW/Kind), zzgl. Lebensmittelkosten
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-12
Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.



Semester-Auftakt

mit offenem Atelier, Schnupper-Sprachkursen, Kurzsessions in Yoga, Meditation und Bewegung



Was hat die vhs zu bieten? Was wollten Sie immer schon mal ausprobieren und kennenlernen? Worauf haben Sie schon lange Lust, aber konnten sich bisher nicht so richtig entscheiden?

Dann schauen Sie doch bei unserem bunten Semester-Auftakt am Freitag, 18. September 2020 um 19 Uhr an der vhs vorbei! Bei einer kurzen Begrüßung stimmen wir Sie auf den Abend ein und stellen Ihnen kurz die verschiedenen Angebote vor. Dann haben Sie die Gelegenheit, auszuprobieren, was Ihnen Freude macht - sei es eine kurze Yoga-Einheit oder das Malen mit Aquarell. Sie können dabei ganz ungezwungen unsere Dozentinnen und Dozenten kennen lernen, ihnen Fragen zu den Kursangeboten stellen und sich auch von den jeweiligen FachbereichsleiterInnen beraten lassen.

Lassen Sie sich mitnehmen auf eine kurze, aber spannende Reise durch vhs-Welten und finden Sie Ihren „Lieblingshafen“... Eine telefonische Anmeldung wäre schön - Sie dürfen aber gerne spontan vorbeikommen. Wir freuen uns auf Sie!

Datum: Freitag, 18.09.20, 19 Uhr
Ort: vhs FN
Kosten: keine
Anmeldung: bis 04.09.20 erwünscht

HB5112 Shiatsu für den Hausegebrauch

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. Die Nachmittage sind 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., 14.11.20, 13:00-16:00 Uhr
Sa., 28.11.20, 13:00-16:00 Uhr
2 Nachmittage (8 UE)

Ort: vhs FN, Vortragsaal 1 (EG)
Kosten: 40,90 €
Belegung: 8-14

Bildung verschenken

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

HB5116 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., 12.11.20, 19:30-21:30 Uhr
1 Abend (2,67 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 3,00 €
Belegung: 6-10

Kinder- und Familiengesundheit

HB5117 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., 15.10.20, 19:30-21:30 Uhr
1 Abend (1 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 3,00 €
Belegung: 6-10

HB5162 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 Fortgeschrittenen 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: Mo. und Fr., 14.09.20, 19:30-21:30 Uhr
50 Abende (133,33 UE)
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: Eintritt frei
Belegung: 8-12

Die Mittagspause ist etwa von 12:00-13:00 Uhr. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.

Beginn: Sa., 24.10.20, 09:30-16:00 Uhr
1 Termin (7,33 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 65,20 €
Belegung: 6-9

HB5202 MBSR-Achtsamkeitstraining: 8-Wochenkurs

Mindfulness based stress reduction

Petra Radlow, Gesundheitsförderung M.A., Pflegepädagogin (FH), Lehrerin MBSR/MBCT

Inhalte siehe Kurs HB5200 Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.

Beginn: Do., 08.10.20, 18:30-21:00 Uhr
8 Abende (26,67 UE)
Ort: vhs FN, Vortragsaal 1 (EG)
Kosten: 237,30 €
Belegung: 6-8

Entspannung

Achtsamkeit und Körperwahrnehmung

HB5200 MBSR-Achtsamkeitstraining: Tagesseminar

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 stressreduzierende Wirkung entfalten. Im Tagesseminar können Sie diese Methode intensiv kennen lernen oder Ihre Achtsamkeitspraxis wieder auffrischen.

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.



HB5209 Geführte Meditation

Marion Stingel, Kursleiterin für Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation

Bei dieser Meditationsform richten Sie mit Hilfe eines gesprochenen Textes Ihre ganze Aufmerksamkeit nach innen. Dabei ist der Text so ausgelegt, dass Sie Ihre ganz individuellen Bilder entwickeln und erleben können. Sie haben dabei den Raum und die Zeit, sich ganz wahrzunehmen und Ihr Innerstes zu verwöhnen. Dadurch aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte und stärken Ihre Lebensenergie. Jede Einheit widmet sich einem speziellen Thema, wie Blockaden-Lösung, innere Stärke und Gelassenheit, Selbstschutz und Eigenliebe, Mut, innere Freiheit und Erfolg. Die eigene Wertschätzung, innere Ruhe und Gelassenheit werden gefördert und können leichter gelebt werden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.

Webseite der Dozentin: www.sinnesreisen-meditation.de
Beginn: Fr., 11.12.20, 17:00-18:30 Uhr
6 Nachmittage (12 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 70,80 €
Belegung: 6-9

Entspannungstraining

HB5210 NEU: Entspannung mit Genuss

Marion Stingel, Kursleiterin für Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation

In einer angenehmen, kurzweiligen Atmosphäre lernen Sie verschiedene Entspannungsmöglichkeiten kennen.

Geführte Meditation
 • Autogenes Training
 • Progressive Muskelentspannung
 • Atemmeditation
 Sie haben Raum und Zeit, sich ganz wahrzunehmen und Ihr Innerstes zu verwöhnen. Ihre Lebensfreude und Ihre innere Ruhe werden durch die verschiedenen Übungen gefördert und gestärkt. Jeder kann in diesem Rahmen seine bevorzugte Methode finden. Die Übungen werden harmonisch und ohne Leistungsdruck ausgeführt und können unabhängig von Alter oder körperlicher Konstitution praktiziert werden, es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.

Webseite der Dozentin: sinnesreisen-meditation.de
Beginn: Fr., 25.09.20, 17:00-18:30 Uhr
4 Nachmittage (8 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 47,20 €
Belegung: 6-9

HB5211
NEU:
Rhythmische Muskelentspannung
Marion Stingel, Kursleiterin für
Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation

In diesem Kurs dürfen Sie alle Belastungen und Anspannungen loslassen. Hier werden die Übungen der progressiven Muskelentspannung angenehm eingebettet in Phantasie- und Atemmeditationen. Sanfte, fließende Bewegungen, angelehnt an den orientalischen Tanz ergänzen die Übungen und fördern ein leichtes Lebensgefühl. Dabei werden Sie von Musik begleitet. Sie erlernen hierbei keinen Tanz, sondern trainieren die Muskeln auf einfache, spielerische Weise und verhelfen dem Körper in das Weibliche, Weiche, Fließende. Die Muskelbereiche: Arme, Brust, Beine, Po und Bauch werden dadurch belebt und gestrafft. Durch den Wechsel der weichen, anmutigen Bewegung in die Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen, wird der Körper genussvoll gestärkt und gedehnt. Muskelverspannungen können aufgespürt und gelockert werden. Dadurch können sich muskelbezogene Schmerzen verringern. Die Übungen werden harmonisch und ohne Leistungsdruck ausgeführt und können unabhängig von Alter oder sportlicher Konstitution praktiziert werden, es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.
Webseite der Dozentin:
www.sinnesreisen-meditation.de
Beginn: Fr., 23.10.20, 17:00-18:30 Uhr
6 Nachmittage (12 UE),
Wochenendseminar
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 70,80 €
Belegung: 6-9

HB5212
Autogenes Training
Marion Stingel, Kursleiterin für
Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation

Autogenes Training ist eine bekannte und beliebte Autosuggestionen-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 eine Phantasiereise.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.
Webseite der Dozentin:
www.sinnesreisen-meditation.de
Beginn: Mi., 18.11.20, 17:00-18:30 Uhr
8 Nachmittage (16 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 94,40 €
Belegung: 6-9

HB5213
NEU:
Tiefenentspannt durch die Adventszeit - Online
Marion Stingel, Kursleiterin für
Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation

In diesem Online Entspannungskurs gönnen wir unserem Innersten das Loslassen vom Ballast des Alltags. Die Anspannung dieser besonderen Zeit darf sich lösen, damit wir uns selbst wieder wahrnehmen und spüren können.

Mit Hilfe eines angenehmen, passenden Textes werden Sie in einen Zustand der meditativen Entspannung geführt. Die Tiefenentspannung ist so ausgelegt, dass unser Unterbewusstsein das leichte, freie Gefühl speichert und in unser Alltagsgeschehen mitnimmt. Dadurch gewinnen wir an Gelassenheit, Sicherheit und innerer Stärke. Zusätzlich steht nach dem Kurs die passende Tiefenentspannung als Audiodatei zur Verfügung. So kann jederzeit der entspannte angenehme Gefühlszustand wiedererlebt und intensiviert werden. Der Kurs findet online via Zoom statt. Den Link zur Teilnahme am Kurs erhalten Sie vor Kursbeginn von der vhs.
Webseite der Dozentin:
www.sinnesreisen-meditation.de

Beginn: Di., 24.11.20, 18:00-19:30 Uhr
4 Nachmittage (8 UE)
Ort: Homeoffice
Kosten: 47,20 €
Belegung: 6-12

Atemtraining

HB5216
NEU:
Atemtraining nach Middendorf
Elisabeth-Maria Wachutka,
Opernsängerin

Keiner kann uns und unseren Atem besser verstehen, als wir selbst, wenn wir ihn wahrnehmen, empfinden und zulassen, so wie er ist. Wir haben oft durch viele äußere Bedingungen verlernt, ganz auf uns selbst und unseren ureigenen Atemrhythmus zu hören. Diesen lebensnotwendigen, unabdingbaren Atemfluss in uns gilt es neu zu entdecken und zu erfahren.

Die Übungen nach der Lehre von Prof. Ilse Middendorf, genannt der erfahrbare Atem sind dazu bestens geeignet. Ein gesunder Atem lässt Sie in sich ruhen und vitalisiert Sie von innen nach außen. Er stabilisiert Sie in vielen Lebenslagen, in jedem Alter und gibt Ihnen die Kraft für das tägliche Tun. Die Dozentin ist AFA®-zertifizierte Atempädagogin und Atemtherapeutin und kann zurückgreifen auf ihre jahrelange professionelle Arbeit als Sängerin und Gesangspädagogin. Mehr Informationen im Internet unter www.atem-bodensee-oberschwabende.de.

Beginn: Di., 03.11.20, 18:30-20:30 Uhr
6 Termine (16 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 108,80 €
Belegung: 6-9

T'ai Chi Ch'uan

HB5220
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 bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Beginn: Do., 24.09.20, 09:15-10:15 Uhr
12 Vormittage (16 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 94,40 €, ermäßigte Senioreng Gebühr
Belegung: 6-9



HB5221
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 HB5220
Voraussetzung zur Teilnahme ist die vorherige Teilnahme am Einführungskurs oder nach Absprache mit der Kursleiterin.

Beginn: Do., 24.09.20, 10:30-11:30 Uhr
15 Vormittage (20 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 118,00 €, ermäßigte Senioreng Gebühr
Belegung: 6-9

HB5222
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 aneinandergereiht werden. Dabei kultiviert die Ruhe den Geist und die Geschwindigkeit 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 bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken oder T'ai Chi Schuhe mit.

Beginn: Mi., 23.09.20, 18:30-19:30 Uhr
15 Abende (20 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 118,00 €
Belegung: 6-9

HB5223
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 HB5222
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken oder T'ai Chi Schuhe mit. Voraussetzung ist die vorherige Teilnahme am Anfängerkurs.

Beginn: Mi., 23.09.20, 19:30-21:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 177,00 €
Belegung: 10-9

Qi Gong

HB5225
NEU:
Qi Gong für Anfänger
Claudia Kallfass, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin

Zhineng Qigong, auch medizinisches Qigong genannt, lässt Körper, Seele und Geist in Einklang kommen. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und der Fluss der Lebensenergie „Qi“ wird verbessert. Die Übungen sind für jedes Alter leicht erlernbar und werden im Stehen, Sitzen und Liegen durchgeführt. Tanken Sie Kraft, Energie und Ruhe. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein großes Handtuch und etwas zum Trinken mit.

Beginn: Fr., 25.09.20, 11:30-12:30 Uhr
14 Vormittage (18,67 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 110,20 €
Belegung: 6-9

Yoga

Yoga für Einsteiger

HB5230
Yoga:
für Anfänger
Angelika Fries, Klassische Yogalehrerin

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 bringen Sie bequeme Kleidung, Wollsocken und ein großes Handtuch mit.
Beginn: Fr., 25.09.20, 10:30-12:00 Uhr
8 Vormittage (16 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 94,40 €
Belegung: 6-9

HB5231
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 bringen Sie bequeme Kleidung, Wollsocken und ein großes Handtuch mit.
Beginn: Di., 22.09.20, 16:30-18:00 Uhr
8 Nachmittage (16 UE)
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 94,40 €
Belegung: 6-6

HB5232
Hatha-Yoga:
für Anfänger
Erzsebet Schultheiß, Yogalehrerin und Sprachtrainerin

Inhalte siehe HB5231.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Wollsocken und ein großes Handtuch mit.
Beginn: Do., 24.09.20, 09:00-10:30 Uhr
8 Vormittage (16 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 94,40 €
Belegung: 6-9

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

Unsere Yogakurse auf einen Blick

Yoga
ist eines der vor Jahrtausenden in Indien entwickelten philosophischen Systeme, welches einen praxisorientierten Weg zur Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung bildet.

Klassisches-Yoga
In der ersten bekannten Schrift wird Yoga als aus acht Stufen bestehender Weg erklärt. Klassischer Yoga orientiert sich an diesen Stufen, wobei neben körperlichen Stellungen auch geistige Übungen praktiziert werden. Durch Visualisieren und Lenkung des Atems, durch das Zurückziehen der Sinne nach innen, wird der Geist nach und nach beruhigt. Damit steigt die Konzentrationsfähigkeit und der Weg für eine immer tiefer gehende Meditation ist frei.

Hatha-Yoga
Ist die am weitesten verbreitete Form des Yoga. Ha bedeutet Sonne und Tha ist eine Bezeichnung für den Mond. Sonne und Mond stehen für die beiden Gegensätze aktiv und passiv. So werden meist körperliche Übungen im Wechsel mit Entspannungen praktiziert. Auch Atemübungen, und verschiedenste Reinigungsübungen gehören dazu.

Kundalini-Yoga
Ist das Yoga des Bewusstseins. Typisch sind dynamische oder fließende Übungsfolgen neben ruhigen Halteübungen und vielseitigen Meditationen (mit und ohne Mantras). Die Lebensenergie wird ins Flie-

ßen gebracht. Das führt zu mehr Elan und Wachheit im Alltag und einem bewussten Umgang mit sich selbst und anderen. 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 Reitz persönlich beraten lassen. Bitte vereinbaren Sie davor einen Termin unter T: 07541/203 3408.

HB5233 Hatha-Yoga: ohne Vorkenntnisse

Ursula Klane, Yogalehrerin
In diesem Kurs führen Sie sowohl ruhige, sammelnde als auch dynamische Yogaübungen aus. Es entsteht einerseits Kräftigung, andererseits Entspannung. Innere Ruhe und Achtsamkeit gegenüber uns und unserer Umwelt nehmen zu. Für Personen ohne Vorkenntnisse.
Die Kursstunde beinhaltet klassische Yogaübungen, Entspannungsübungen und eine meditative Übung. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein großes Handtuch und ein Sitzkissen mit. Dieser Kurs ist eine Kooperationsveranstaltung mit der AOK-Die Gesundheitskasse Bodensee-Oberschwaben.
**Beginn: Do., 08.10.20, 18:15-19:30 Uhr
8 Abende (13,33 UE)**
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 78,70 €
Belegung: 6-7

Yoga für Fortgeschrittene

HB5240 Hatha-Yoga: mit Vorkenntnissen

Ursula Klane, Yogalehrerin
In diesem Kurs führen Sie 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 bequeme Kleidung, ein großes Handtuch und ein Sitzkissen mit. Dieser Kurs ist eine Kooperationsveranstaltung mit der AOK-Die Gesundheitskasse Bodensee-Oberschwaben.
**Beginn: Do., 08.10.20, 19:45-21:00 Uhr
8 Abende (13,33 UE)**
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 78,70 €
Belegung: 6-7

HB5241 Anusara-Yoga: für Geübte

Nina Caesar-Selimovic
Sie sind mit den Grundlagen und wichtigsten Haltungen des modernen Hatha Yoga, dem Anusara Yoga vertraut? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Anusara Yoga legt den Fokus auf die exakte Ausrichtung der Yoga-Haltungen und ist eine freudige, dem Herzen folgende Praxis. Neben einer verbesserten Achtsamkeit, ist es das Ziel des Kurses, eine innere Stabilität zu entwickeln.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Wollsocken und ein großes Handtuch mit.
**Beginn: Mi., 23.09.20, 18:00-19:15 Uhr
10 Nachmittage (16,67 UE)**
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 91,70 €
Belegung: 6-9

HB5242 Anusara Yoga: für Geübte

Nina Caesar-Selimovic
Sie sind mit den Grundlagen und wichtigsten Haltungen des modernen Hatha Yoga, dem Anusara Yoga vertraut? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Anusara Yoga legt den Fokus auf die exakte Ausrichtung der Yoga-Haltungen und ist eine freudige, dem Herzen folgende Praxis. Neben einer verbesserten Achtsamkeit, ist es das Ziel des Kurses, eine innere Stabilität zu entwickeln.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Wollsocken und ein großes Handtuch mit.
**Beginn: Mi., 23.09.20, 16:30-17:45 Uhr
10 Nachmittage (16,67 UE)**
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 91,70 €
Belegung: 6-9

Yoga für Alle

HB5250 Yoga: für alle Interessierten

Angelika Fries, Klassische Yogalehrerin
„Yoga“ bezeichnet einen Zustand der Einheit, in dem wir alle uns befinden, auch wenn wir uns dessen nicht bewusst sind. Yoga ist auch ein Weg, dessen Ziel es ist, diesen verlorenen Einheitszustand wieder zu finden und zu erfahren.
Mit wohltuenden Körperstellungen und Atemübungen, mit Anspannung und Entspannung, mit geistigen und körperlichen Übungen gehen wir die ersten Schritte auf dem Yoga Weg und genießen seine heilsamen Wirkungen.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Wollsocken und ein großes Handtuch mit.
**Beginn: Mi., 23.09.20, 14:00-15:30 Uhr
8 Termine (16 UE)**
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 94,40 €
Belegung: 6-14

HB5251 Yoga: für alle Interessierten

Angelika Fries, Klassische Yogalehrerin
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 bringen Sie bequeme Kleidung, Wollsocken und ein großes Handtuch mit.
**Beginn: Fr., 25.09.20, 14:00-15:30 Uhr
8 Nachmittage (16 UE)**
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 94,40 €
Belegung: 6-9

HB5252 Yoga - alles im Fluss Gemeinsam üben, erleben, genießen

Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. B-Lizenz Aerobic-Train., Yogalehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.
Verschiedene Stile des Hatha-Yoga in stimmiger Reihenfolge und nach den individuellen Möglichkeiten ausgeführt, wirken sanft und effektiv auf allen Ebenen des Seins.
Der Atem dient als Brücke zwischen Körper und Geist. Vital und entspannt, ausgeglichen gehen wir nach der Stunde in ein schönes Wochenende. Wir fühlen die Kraft in uns. Beweglich, in geistiger und körperlicher Hinsicht, können wir wieder unser ganzes Potential ausschöpfen.
Bitte bringen Sie eine leichte Decke und bei Bedarf warme Socken mit.
**Beginn: Fr., 25.09.20, 17:15-18:15 Uhr
14 Nachmittage (18,67 UE)**
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 110,20 €
Belegung: 6-9

Yoga Online

HB5253 Yoga zu Hause - Online

Debbie Jane Haller-Clarke
Müde nach der Arbeit? Keine Lust sich im Winter am Abend noch mal aufzuraffen und außer Haus zu gehen?
Rollen Sie die Matte aus, kleiden Sie sich bequem und los geht's. Erleben Sie eine Mischung aus ruhigen Übungen im Sitzen, Ganzkörperübungen, Atemübungen, und Meditation. Der Kurs ist für Alle offen und basiert in erster Linie auf Hatha Yoga, mit Einflüssen von anderen Yogarichtungen.
Der Kurs findet online via Zoom statt. Den Link zur Teilnahme am Kurs erhalten Sie vor Kursbeginn von der vhs.
**Beginn: Mi., 04.11.20, 19:00-20:30 Uhr
8 Nachmittage (16 UE)**
Ort: Homeoffice
Kosten: 94,40 €
Belegung: 6-12

Yoga für Frauen

HB5260 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 tiefen persönlichen Könnens gestaltet.
Luna Yoga ist ein Yoga Weg, der hinführt zum eigenen Körper mit all seinen Möglichkeiten, zum eigenen Atem mit all seinen Rhythmen 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.
Bitte bringen Sie eine leichte Decke und bei Bedarf warme Socken mit.
Vor dem Kurs wenig und nur Leichtes essen.
**Beginn: Mo., 21.09.20, 09:30-11:00 Uhr
15 Vormittage (30 UE)**
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 177,00 €
Belegung: 6-9

HB5261 Luna-Yoga

Margarete Bröcker, Luna Yoga-Lehrerin, Dipl. Sozialarbeiterin
Inhalte siehe HB5260
Angesprochen sind Frauen jeden Alters, mit oder ohne Vorkenntnisse.
Bitte bringen Sie eine leichte Decke und bei Bedarf warme Socken mit.
Vor dem Kurs wenig und nur Leichtes essen.
**Beginn: Di., 22.09.20, 20:00-21:30 Uhr
15 Abende (30 UE)**
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 177,00 €
Belegung: 6-9

HB5262 Luna-Yoga

Margarete Bröcker, Luna Yoga-Lehrerin, Dipl. Sozialarbeiterin
Inhalte siehe HB5260
Angesprochen sind Frauen jeden Alters, mit oder ohne Vorkenntnisse.
Bitte bringen Sie eine leichte Decke und bei Bedarf warme Socken mit.
Vor dem Kurs wenig und nur Leichtes essen.
**Beginn: Di., 22.09.20, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)**
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 177,00 €
Belegung: 6-9

HB5264 Kundalini-Yoga

Anja Satow, Yoga-Lehrerin
Dieser Kurs dient den besonderen Bedürfnissen 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 bringen Sie ein Meditationskissen, eine Decke für die Entspannung sowie Wasser zum Trinken mit. Zwei Stunden vor dem Unterricht bitte nichts essen.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
**Beginn: Do., 15.10.20, 16:30-18:00 Uhr
7 Nachmittage (14 UE)**
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 82,60 €
Belegung: 6-9



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

HB5266 Yoga: für Frauen ab 50

Angelika Fries, Klassische Yogalehrerin
Yoga bedeutet nicht Beweglichkeit! Beweglichkeit aber kann ein Ergebnis der Yogaübungen sein, genauso wie z.B., Zufriedenheit, Gesundheit, Konzentrationsfähigkeit. Yoga ist eine alte, aus Indien stammende Wissenschaft.
Das Wort Yoga heißt übersetzt so viel wie „Einheit“. Damit ist die Einheit von Körper, Geist und Seele gemeint. Diese Einheit versuchen wir in wohltuenden Körperstellungen, Atemübungen und Entspannungsphasen zu fühlen und genießen die heilsame Wirkung des Yogaweges.
Vorkenntnisse erforderlich. Der Fersensitz sollte mindestens beherrscht werden.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Wollsocken und ein großes Handtuch mit.
**Beginn: Mi., 23.09.20, 10:30-12:00 Uhr
8 Vormittage (16 UE)**
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 94,40 €
Belegung: 6-9

Yoga für Kinder

HB5270
Kinder-Yoga:
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 bringt bequeme Kleidung, dicke Socken und eventuell eine Decke mit.

Beginn: Sa., 07.11.20, 10:00-10:45 Uhr
5 Vormittage (5 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Gebühren: 27,70 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 6-9

HB5275
Kinder-Yoga:
8-11 Jahre

Gerhard Thiel, Psychologischer Berater (vfp) und Übungsleiter Kinderyoga
Inhalte siehe HB5270.
Vor der ersten Kursstunde findet eine kurze Einführung statt, bei der sich der Dozent vorstellt und Fragen gestellt werden können.

Beginn: Sa., 07.11.20, 11:00-11:45 Uhr
5 Vormittage (5 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Gebühren: 27,70 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 6-9

Yoga für spezielle Interessen

HB5280
NEU:
Yoga für einen entspannten Nacken- und Rücken

Anita Klein, Yogalehrerin,
freie Fotografin
Yoga Therapie ist die Anwendung der klassischen Yoga-Techniken auf konkrete Beschwerden für alle Menschen, die selbst etwas für sich tun wollen. Jederzeit und überall. Verspannungen und Blockaden in der Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur gehören zu den typischen Begleiterscheinungen unseres modernen Lebensstils. Übungen der Yoga Therapie versuchen

Gerhard Thiel

Bewegung und Entspannung oder Körper und Psyche - das sind die beiden Themen, um die es bei Gerhard Thiel geht. Nach über 40 Jahren in der Logistik hat sich Gerhard Thiel beruflich



umentschieden. Nicht die Hektik des Alltags beherrschen nunmehr das Leben, sondern das Selbst im Hier und Jetzt. Als angehende Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater hat er verschiedene Fortbildungen gemacht. So ist er Übungsleiter für Kinderyoga, Seminarleiter Autogenes Training, Entspannungstrainer und Fitnesstrainer C.

Als erfahrener Dozent in der Erwachsenenbildung waren es zuerst die beruflichen Themen, denen sich Herr Thiel seit etwa 30 Jahren widmet. München, Frankfurt, Stuttgart und Hamburg waren einige seiner Stationen. Jetzt liegen die Schwerpunkte bei Kindern und Senioren, um zu zeigen, was man als Senior nicht lernen konnte und als Kind lernen sollte: Bewegung und Entspannung. Nur so funktioniert der Alltag. Daher ist Herr Thiel besonders gern an der vhs tätig, der VOLKS-Hochschule.

Perfektion und Leistung stehen nicht im Vordergrund, sondern das Vermitteln von Freude beim Lernen und in der Gruppe.

diese gezielt zu lösen. Im akuten Fall sind Entspannung und vorsichtige Bewegung ein guter Weg um Schulter, Nacken und Rücken zu entlasten. Atemübungen, Körperübungen, sowie Mentalübungen, stärken die Muskeln und verhelfen zu mehr Gelassenheit. Ganz egal wie Ihre Konstitution derzeit ist. Yoga Therapie ist sowohl für absolute Yoga-Anfänger als auch für erfahrene Übende geeignet. Bitte bringen Sie ein Meditationskissen, eine Decke für die Entspannung sowie Wasser zum Trinken mit.

Beginn: Mo., 21.09.20, 17:30-19:00 Uhr
6 Nachmittage (12 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 70,80 €
Belegung: 6-9

HB5283
Happy Hour Yoga:
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. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein großes Handtuch sowie Wasser zum Trinken mit.

Beginn: Di., 29.09.20, 07:30-08:30 Uhr
4 Vormittage (5,33 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 31,40 €
Belegung: 6-12

HB5283A
Happy Hour Yoga:
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.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein großes Handtuch sowie Wasser zum Trinken mit.

Beginn: Di., 10.11.20, 07:30-08:30 Uhr
5 Vormittage (6,67 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 39,30 €
Belegung: 6-9

HB5284
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., 07.10.20, 19:30-21:00 Uhr
7 Abende (14 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 82,70 €
Belegung: 6-9

Debbie Haller-Clarke

„Es ist das größte Geschenk, ganz im hier und jetzt zu sein, mit Körper und Geist.



Das Prinzip ist so einfach, aber es fällt uns dennoch schwer und braucht Übung.

Daher ist es eine der größten Freuden für mich, andere dabei zu unterstützen in dem was sie brauchen. Sei es einfach als Impuls, wöchentlich Yoga zu machen, oder als Erinnerung auf den Körper zu hören, ihn wahrzunehmen, zu spüren, zu akzeptieren oder mit Methoden den Geist zur Ruhe zu bringen“.

Debbie Haller-Clarke, in England geboren und seit 2009 in Deutschland, hat mehrjährige Erfahrungen mit Buddhistischer Meditation und Teachings in England, Thailand und Deutschland was ihre Yogakurse geprägt hat. Jede Stunde endet mit einer ausgiebigen meditativen Entspannung mit Einflüssen von Vipassana (in Form von Körperwahrnehmung) und Metta (Herzengüte). Zu Beginn werden Mantras gesungen. Die Dozentin liebt die Musik und ermöglicht den Teilnehmenden durch das Mitsingen oder auch nur das Zuhören ein Ankommen im hier und jetzt, in deren Herzen.

„Ich bin Yoga-Lehrerin aus Leidenschaft. Ich mag die entspannte Atmosphäre und die Zusammenarbeit mit Menschen mit den verschiedensten Hintergründen“. Frau Haller-Clarke unterrichtet seit fünf Jahren Yoga, ist außerdem qualifizierte psychologische Beraterin / Coach, Englisch Dozentin und Übersetzerin (BA Linguistik).

Yoga Workshop in englischer Sprache

HB5285

NEU:
Yoga&English - Deep Stillness

Debbie Jane Haller-Clarke
Winter is coming. The trees let their leaves fall as nature prepares itself for deep stillness. Our bodies too. It is a time for peaceful inner reflection.
That's where yoga comes in. Get to know the yoga breathing, stretching and meditative exercises which intensify the process of inner relaxation and reflection.
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 yoga to learn some new vocabulary on the topic of autumn and

winter and to practice English in a relaxed atmosphere.

Beginn: Sa., 07.11.20, 09:00-13:00 Uhr
1 Termin (5 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 29,50 €
Belegung: 6-9

HB5285A
Yoga&English - Deep Stillness

Debbie Jane Haller-Clarke
Winter is coming. The trees let their leaves fall as nature prepares itself for deep stillness. Our bodies too. It is a time for peaceful inner reflection.
That's where yoga comes in. Get to know the yoga breathing, stretching and meditative exercises which intensify the process of inner relaxation and reflection.
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 yoga to learn some new vocabulary on the topic of autumn and winter and to practice English in a relaxed atmosphere.

Beginn: Sa., 23.01.21, 09:00-13:00 Uhr
1 Termin (5 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 29,50 €
Belegung: 6-9

HB5286

NEU:
Yoga, Meditation, Mantrasingen

Debbie Jane Haller-Clarke
Die Tage werden kürzer, unser Körper und die Natur bereitet sich auf den kommenden Winter vor. Gönnen Sie sich eine Ruhepause, einen halben Tag Zeit nur für sich selbst! Durch Yoga und Atemübungen wird Ihr Körper wieder geschmeidig, kann sich Ihr Geist entspannen. Meditationsübungen und Mantrasingen (mitmachen oder zuhören), lassen Herz und Seele baumeln.
Bringt bringen Sie warme Socken und eine Decke mit.

Beginn: Fr., 20.11.20, 16:00-20:00 Uhr
1 Termin (5 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 29,50 €
Belegung: 6-9

HB5288

NEU:
Schlaf - Ihre Superpower

Marcus Glatt, Lehrer für Kundalini Yoga, Yoga Coach,
Daniela Belitsch, Yogalehrerin, Elevation Coach

Markus Glatt

Der zertifizierte Kundalini Yoga-Lehrer und Yoga Coach unterrichtet seit 2017 auch an der vhs FN u.a.



Yoga zum Abbau von Stress und Workshops für besseren Schlaf.

Als Führungskraft in der Wirtschaft kennt er anspruchsvollste berufliche Zeiten und die dazugehörigen Herausforderungen an den Menschen auf beruflicher und privater Ebene. Seine eigene Yoga- und v.a. Meditationspraxis hat ihm dabei geholfen, in seiner eigenen Mitte zu bleiben und somit das Leben besser genießen zu können.

„Yoga und Meditation hat einen großen Einfluss auf das seelische, geistige und körperliche Wohlbefinden“, davon ist Marcus Glatt überzeugt. Er lebt, liebt und unterrichtet diese effektiven Techniken und das alte Wissen der Yogis in seinen Kursen. Er möchte, dass die Teilnehmer die Wirkungen des Yoga selbst erfahren und sie so zum eigenen Praktizieren motivieren.

Im Schlafworkshop am 21.11.2020 wird dieses traditionelle Wissen mit modernen Erkenntnissen aus der Schlafwissenschaft durch die Co-Referentin Daniela Belitsch erweitert.

Website des Dozenten: www.jot-yoga.de

Lernen Sie in diesem Workshop, warum Ihr Schlaf die höchste Priorität haben sollte. Schlaf ist das Fundament für körperliches und geistiges Wohlbefinden.

Wir verbringen ca. 1/3 unserer Lebenszeit im Schlaf und fühlen uns doch morgens manchmal wie gerädert oder kommen nicht richtig in die Gänge. Dieser Workshop unterstützt Sie dabei, Ihre Schlafqualität zu verbessern. Impulsreferate mit modernen Erkenntnissen aus der Schlafwissenschaft kombiniert mit traditionellem Wissen und Übungen aus dem Yoga helfen Ihnen, den Schlaf als Ihre Superpower zu erkennen und zu nutzen.

Die Dozenten Daniela Belitsch und Marcus Glatt halten gemeinsam Seminare und vereinen dabei ihr Wissen aus modernem Coaching und dem traditionellen Yoga. Der Workshop ist explizit auch für Menschen geeignet, die bisher noch keine Erfahrungen mit Yoga oder Meditation gesammelt haben. Bitte kommen Sie in leichter und bequemer Kleidung und bringen Sie etwas zu trinken mit.

Beginn: Sa., 21.11.20, 14:00-17:00 Uhr
Sa., 21.11.20, 14:00-17:00 Uhr
1 Nachmittag (3,67 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 31,20 €
Belegung: 9-9

Beginn: Sa., 21.11.20, 14:00-17:00 Uhr
Sa., 21.11.20, 14:00-17:00 Uhr
1 Nachmittag (3,67 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 31,20 €
Belegung: 9-9

Bewegung

Fitness und Kondition

HB5300 Fit von klein auf: Mama- und Babyfitness, Babys 1-2 Jahre

**Anastasia Noll, Fitnesstrainerin Tanz
Gymnastik Rhythmus, Erzieherin**
Langeweile? Hier kommt keine auf. Bei uns bleiben sowohl die Mamas 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., 22.09.20, 16:00-16:45 Uhr
6 Termine (6 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 27,00 €
Belegung: 5-8

HB5301 Pilates

Cornelia Fink, Pilatetrainerin
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., 24.09.20, 18:30-19:30 Uhr
15 Abende (20 UE)
Ort: Grundschule Schnetzenhausen
Kosten: 64,00 €
Belegung: 8-12

HB5302 Faszien und Pilates

Cornelia Fink, Pilatetrainerin
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., 24.09.20, 17:30-18:30 Uhr
15 Abende (20 UE)
Ort: Grundschule Schnetzenhausen
Kosten: 64,00 €
Belegung: 8-12



HB5305A Pilates

**Stefanie Martin, Physiotherapeutin,
Pilatetrainerin**
Inhalte siehe HB5304. Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken mit Noppen, warme Socken, Decke oder Gymnastikmatte, Handtuch und flaches Kissen mitbringen.

Beginn: Di., 12.01.21, 11:15-12:15 Uhr
10 Vormittage (13,33 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 52,00 €
Belegung: 8-10

HB5306 Pilates

**Ekaterina Finke, Dipl. Sport- und Fitness-
betriebswirtin**
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 rückerleichtende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut, 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., 22.09.20, 19:45-20:45 Uhr
15 Abende (20 UE)
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 78,00 €
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.

HB5307 BodyBalancePilates

**Christina Dobslaw, Physiotherapeutin,
BodyBalancePilates-Instruktor**
Ziel des Kurses ist, das muskuläre Gleichgewicht wiederherzustellen. Bitte bringen Sie ein großes Handtuch zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Mi., 30.09.20, 10:15-11:15 Uhr
10 Vormittage (13,33 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 52,00 €
Belegung: 8-10

HB5308 Pilates plus Rücken Anfänger/Mittelstufe

**Claudia Kallfass, Diplom-Sportwissen-
schaftlerin, 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 guttun 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., 25.09.20, 09:30-10:30 Uhr
14 Vormittage (18,67 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 72,90 €
Belegung: 10-15

HB5309 Piloxing

Yasmin Rahman
Piloxing – Mix aus Boxen, Pilates und Tanzen Das Groupfitness-Programm kombiniert die kraftvollen, schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen aus dem Pilates. Piloxing ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Flexibilität, Beweglichkeit und Ausdauer werden bei dem Workout durch die Elemente aus dem Fitness-Boxen gefördert. Die Übungen, die unter dem Einfluss von Pilates stehen, kräftigen die tiefer liegenden Muskelgruppen und die Körperhaltung verbessert sich insgesamt. Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen ein großes Handtuch mit.

Beginn: Mo., 21.09.20, 16:15-17:15 Uhr
10 Nachmittage (13,33 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Gebühren: 52,00 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-15

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**

HB5310 FunTone Basic

Nadine Braun
Das funktionelle Toning für den ganzen Körper und jede Problemzone. Modern, einfach, effizient – jedoch intensiv, ist es für alle geeignet, die schnell sichtbare Ergebnisse, eine Figurstraffung sowie Fettreduktion erzielen möchten. 45 seconds, be ready. Bitte bringen Sie ein großes Handtuch und was zu Trinken mit.

Beginn: Di., 22.09.20, 19:30-20:30 Uhr
8 Abende (10,67 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Gebühren: 41,60 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-15

HB5311 FunTone Sensibility

Nadine Braun
Barfuß und intensiv wird der gesamte Körper trainiert. Das Körpergefühl wird von den Zehenspitzen bis zu den Haarspitzen verbessert und dies trägt zu einer gesunden Körperhaltung, einem effizienten Stoffwechsel sowie einer inneren Balance bei. 45 seconds, be ready. Bitte bringen Sie ein großes Handtuch und was zu Trinken mit.

Beginn: Di., 24.11.20, 19:30-20:30 Uhr
8 Abende (10,67 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Gebühren: 41,60 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-15

HB5314 Medical Running - Gesünder, besser und schneller Laufen

**Alexander Beer, Sportlehrer, Medien-
pädagoge, Triathlon Trainer C Breiten
und Leistungssport**
Sie wollen Ihren Laufstil verbessern und an Ihrer Laufökonomie arbeiten, dann ist dieser Kurs genau für Sie gemacht. Wir werden in mehreren aufeinander folgenden Terminen an den wichtigsten Elementen des korrekten Laufens arbeiten. Nach einer Videoanalyse Ihres individuellen Laufstils erfahren Sie, welche technischen Veränderungen Ihnen helfen können gesünder, länger und schneller zu Laufen. Mit einer kleinen Leistungsdiagnostik werden Ihre Pulszonen bestimmt, damit sie Ihr Training zukünftig nach neuesten wissenschaftlichen Standards steuern. Durch laufspezifisches plyometrisches Krafttraining und Lauf ABC Übungen werden Sie lernen Ihre Kraft zukünftig in Vortrieb umzuwandeln. In jedem Training werden wir uns einem spezifischen Element der konditionellen Entwicklung widmen. Zum Abschluss werden wir in einer zweiten Diagnostik überprüfen, wie das Training bei Ihnen gewirkt hat.

Beginn: Do., 19.11.20, 17:00-18:30 Uhr
8 Termine (16 UE)
Ort: Charlottenhof
Kosten: 51,20 €
Belegung: 6-10

HB5315 Tabata-Training

**Ekaterina Finke, Dipl. Sport- und Fitness-
betriebswirtin**
Beim Tabata-Training reichen 4 Minuten Workout, um Ihre Ausdauer und Fitness maximal zu fordern. Wir verraten, warum das hochintensive Intervalltraining Sie fitter und schneller macht als jedes andere. Trainingsprogramm. Tabata ist eine Form des hochintensiven Intervalltrainings (HIIT), bei der sich kurze Phasen der extremen körperlichen Ausdauer-Belastung mit noch kürzeren Erholungs-Phasen abwechseln. Es verbrennt Fett, geht schnell und ist sehr effektiv. Die kurzen intensiven Einheiten trainieren Ihr gesamtes Herz-Kreislauf-System. Sie verbessern Ihre aerobe und anaerobe Leistungsfähigkeit. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.

Beginn: Do., 24.09.20, 19:45-20:45 Uhr
15 Abende (20 UE)
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 78,00 €
Belegung: 8-15

Bildung verschenken

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

HB5317 Zumba Party

**Tanja Anger, Aerobic Trainerin mit B-Li-
zenz, Aqua-Trainerin, Zumba-Trainerin,
STB- GroupFitness Trainer**
Ob Du ein begeisterter Zumba-Fan bist oder es an diesem Tag zum ersten Mal ausprobieren möchtest, verpass dieses tolle Event nicht und lass Dich von lateinamerikanischer Musik mitreißen! An diesem Vormittag macht Zumba Fitness Instructor Tanja Anger mit Euch drei Zumba Masterclasses:
09:30-10:30 Uhr 1. Zumba Stunde
10:45-11:45 Uhr 2. Zumba Stunde
12:00-13:00 Uhr 3. Zumba Stunde
Drei Stunden geballter Zumba Party Spaß, das darfst Du Dir nicht entgehen lassen! Ein Sekt-Empfang und kleine gesunde Snacks runden das ganze Event ab. Zögere nicht, sei dabei! Ich freu mich auf Dich! Bitte ausreichend zu Trinken mitbringen.
Beginn: Sa., 07.11.20, 09:30-13:00 Uhr
1 Termin (4,67 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 35,00 €
Belegung: 10-30

HB5318 bodyART® STRENGTH

Claudia Tagmann
Das ganzheitliche Kursprogramm bodyART® STRENGTH basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital! Trainiert wird barfuß - das stabilisiert die Fußgelenke und erdet. Bitte Handtuch und Trinkflasche mitbringen.

Beginn: Do., 24.09.20, 19:05-20:00 Uhr
13 Abende (15,89 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 62,00 €
Belegung: 6-19

HB5319 bodyART® STRENGTH

Claudia Tagmann
Inhalte siehe Kurs HB5318.
Bitte Handtuch und Trinkflasche mitbringen.

Beginn: Do., 24.09.20, 20:05-21:00 Uhr
13 Abende (15,89 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 62,00 €
Belegung: 10-18

HB5320 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 funktionalen Trainings. Bei gutem Wetter findet das Training im Strandbad statt. Bitte Sportkleidung, Handtuch und Trinkflasche mitbringen.

Beginn: Fr., 25.09.20, 17:00-18:00 Uhr
10 Abende (13,33 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 52,00 €
Belegung: 10-18

HB5324 Fitness und Pilates

Claudia Kalfass, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin
Wollen Sie Ihre Kraft und Koordination verbessern und Ihren Körper im Sinne von Pilates belastbarer machen. Dann finden Sie hier die richtige Mischung. Sie trainieren Ihre Fitness und 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 und des Rückens kennen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen ein großes Handtuch, bei Bedarf ein kleines Kissen mit.

Beginn: Fr., 25.09.20, 08:30-09:30 Uhr
14 Vormittage (18,67 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 72,90 €
Belegung: 10-12

HB5328 Faszientraining mit Massagerollen Faszienyoga, Yin & Yang Yin-Yoga

Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. B-Lizenz Aerobic-Train., Yogalehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.

Dieser Kurs zeigt Ihnen wie Sie mit wohltuender Anstrengung topfit, beweglich und schmerzfrei werden. Sie erwartet ein abwechslungsreiches Programm aus Ausdauer-elementen, die federnd, schwungvoll und mit kleinen Sprüngen richtig Spaß machen. Dies ist kombiniert mit statischen Dehnübungen aus dem Yoga und Rollmassagen zur Entspannung der Muskeln und Faszien.

Beginn: Do., 24.09.20, 18:30-19:30 Uhr
15 Abende (20 UE)
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 78,00 €
Belegung: 8-10

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.

HB5329 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 Fitnesslevel.
Kursort: vhs-Eingangsbereich und nach Absprache weitere Treffpunkte im Riedlewald.
Beginn: Mi., 23.09.20, 17:00-17:45 Uhr
15 Nachmittage (15 UE)
Ort: vhs-Eingangsbereich
Kosten: 48,00 €
Belegung: 10-12

HB5330 Flexi-Bar Toning & Wellness

Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. B-Lizenz Aerobic-Train., Yogalehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.

Wollen Sie schöne, kräftige Muskeln durch schnelle, ständige Wackelbewegung mit dem glasfaserverstärkten Kunststoffstab? Das vielseitige Training mit Yoga- und Pilates Elementen ist ideal für die tief liegende Haltemuskulatur Ihres Körpers und für einen starken Rücken. Es gleicht muskuläres Ungleichgewicht aus und macht beweglich. Weitere Hilfsmittel wie Physiorollen, Balance Pads, Gymnastikbälle werden eingesetzt. Der Trainingsspaß ist von Frau Danckert garantiert!

Beginn: Mo., 21.09.20, 16:55-17:55 Uhr
15 Nachmittage (20 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 78,00 €
Belegung: 10-10

HB5331 Athletic Workout

Neele Onnen, Sportlehrerin
Athletic Workout ist ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining mit oder ohne Zusatz-equipment, basierend auf den Pfeilern Funktionalität, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit.
Für den ambitionierten Sportler ist es genau das Richtige, um sich auszupeinern und die eigenen Grenzen zu testen. Sie sollten eine Grundfitness mitbringen, damit Sie die anspruchsvollen Übungen technisch korrekt und sauber ausführen können.

Bitte Sportkleidung, Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Beginn: Mo., 21.09.20, 20:15-21:15 Uhr
15 Abende (20 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 78,00 €
Belegung: 10-16

Ausgleichsgymnastik für Reifere

HB5339 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 guttut? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Bitte Theraband und Bodenmatte mitbringen.
Beginn: Do., 24.09.20, 17:45-18:45 Uhr
15 Abende (20 UE)
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Haus
Kosten: 64,00 €
Belegung: 10-12

HB5340 Ausgleichsgymnastik mit Spaß fit und gesund bleiben

Renate Mayer-Kiemel, Übungsleiterin
STB; Rückenschullehrerin
Inhalte siehe Kurs HB5339.

Bitte Theraband und Bodenmatte mitbringen.
Beginn: Do., 24.09.20, 19:00-20:00 Uhr
15 Abende (20 UE)
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Haus
Kosten: 64,00 €
Belegung: 10-12

HB5341 Gesundheitsgymnastik für Wirbelsäule und Gelenke mit viel Musik 50plus

Margret Schulmeister, Gymnastiklehrerin
für pflegerische Gymnastik

Suchen Sie Gymnastik zur Kräftigung Ihrer Wirbelsäule und Ihres gesamten Körpers? In diesem Kurs finden Sie genau die Übungen dafür. Sie werden sehen und spüren, dass der Aufbau der Stunden auf Ihre Schwächen in Rücken und Gelenken eingeht. Die Übungen sind eingepackt in Bewegungsfolgen. Sie trainieren mit flotter Musik und Sie haben Spaß.
Bringen Sie bitte eine Bodenmatte mit.
Beginn: Di., 22.09.20, 18:00-19:00 Uhr
15 Abende (20 UE)
Ort: Bodenseeschule, Raum St. Martin
Kosten: 64,00 €
Belegung: 10-26

Rückhalt

HB5345 Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

Christine Ederer, Sportlehrerin (Gym.), Nordic Walking Ausbildung, Rückenschullehrerin (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 rüchenschonende 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, wohltut, 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., 23.09.20, 18:45-20:15 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 93,60 €
Belegung: 8-15

HB5346 Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

Christina Helmer, Physiotherapeutin
Inhalte siehe HA5345

Bitte bringen Sie eine Matte und ein großes Handtuch mit.
Beginn: Mi., 23.09.20, 18:30-19:30 Uhr
10 Abende (13,33 UE)
Ort: Tannenhag-Schule, Turnhalle
Kosten: 42,70 €
Belegung: 8-14



Gesundheitscoaching und Personal Training

Gemeinsam erreichen wir Ihr persönliches Gesundheitsziel:

effektiv – professionell – individuell
Unser Gesundheitszentrum bietet eine große Bandbreite an gesundheitlichen Trainingsformen. Sie können ganz nach Ihrem Geschmack wählen. Zu moderaten Preisen und in hoher Qualität.
Wir unterstützen Sie mit einer umfassenden, fachlichen Beratung und das kostenlos.
Sie erhalten Ihr persönliches Angebot mit Wunschtrainings zur passenden Zeit, am richtigen Ort, bei einem Profi.
Vereinbaren Sie einen Termin bei Dorothea Siegle, Fachbereichsleiterin Gesundheitszentrum,
T: 07541/203 3406, siegle@vhs-fn.de

HB5347 Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR und Forum
Gesunder Rücken - besser leben e.V.

Inhalte siehe HB5345.
Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.
Beginn: Di., 22.09.20, 11:00-12:00 Uhr
10 Vormittage (13,33 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 52,00 €
Belegung: 10-15

HB5348 Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR und Forum
Gesunder Rücken - besser leben e.V.

Inhalte siehe HB5345.
Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.
Beginn: Di., 22.09.20, 08:00-09:00 Uhr
10 Vormittage (13,33 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 52,00 €
Belegung: 10-15

HB5349 Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A.,
Rückenschullehrerin KdR und Forum
Gesunder Rücken - besser leben e.V.

Inhalte siehe HB5345.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen
Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

**Beginn: Di., 22.09.20, 09:00-10:00 Uhr
10 Vormittage (13,33 UE)**

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 52,00 €

Belegung: 10-15

HB5350 Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A.,
Rückenschullehrerin KdR und Forum
Gesunder Rücken - besser leben e.V.

Inhalte siehe HB5345.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen
Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

**Beginn: Di., 22.09.20, 10:00-11:00 Uhr
10 Vormittage (13,33 UE)**

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 52,00 €

Belegung: 10-15

HB5351 Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule

Ellen Pottschien

Inhalte siehe HB5345.

Bitte bringen Sie aus hygienischen
Gründen ein Handtuch zur Auflage auf die
Matten mit.

**Beginn: Mo., 21.09.20, 14:00-15:00 Uhr
15 Nachmittage (20 UE)**

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 78,00 €

Belegung: 10-16

HB5353 Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule am Vormittag

Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A.,
Rückenschullehrerin KdR und Forum
Gesunder Rücken - besser leben e.V.

Inhalte siehe HB5345.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen
Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

**Beginn: Fr., 25.09.20, 10:00-11:00 Uhr
10 Vormittage (13,33 UE)**

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 52,00 €

Belegung: 8-15

Rückenfit

HB5355 Rückenfit

Daniela Ernst, Physiotherapeutin

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewe-
gungsübungen, vielfältiger Körperwahrneh-
mung und Entspannung lernen Sie im Kurs
verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des
Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit
und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Locke-
rungs- und Entspannungsfähigkeit kennen.
Sie erlernen gelenk- und rückerchonende
Körperhaltungen und üben rückengerechte
Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Da-
durch wird Ausgleich für Bewegungsmangel
und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags
geschaffen. Entspannungs- und Atemübun-
gen sorgen für Erholung und ein positives
Körpergefühl.

Dazu gibt es praxisnahe Informationen und
Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerech-
ter gestaltet werden kann und Übungen, die
in kurzen Pausen, z.B. am Arbeitsplatz, Seite
5/8 eingesetzt werden können. Sie werden
viele finden, was Freude macht, interessant
und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit
stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag
erweitert.

**Beginn: Mo., 21.09.20, 09:10-09:55 Uhr
12 Vormittage (12 UE)**

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 46,80 €

Belegung: 10-15

HB5356 Rückenfit

Daniela Ernst, Physiotherapeutin

Inhalte siehe HB5355.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen
Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.
Dieser Kurs ist für Senioren geeignet.

**Beginn: Mo., 21.09.20, 10:20-11:05 Uhr
12 Vormittage (12 UE)**

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 46,80 €

Belegung: 10-15

HB5357 Rückenfit

Daniela Ernst, Physiotherapeutin

Inhalte siehe HB5355.

ab 50+

Bitte bringen Sie eine Matte mit.

**Beginn: Di., 22.09.20, 17:30-18:30 Uhr
10 Abende (13,33 UE)**

Ort: Merianschule

Kosten: 42,70 €

Belegung: 6-6

Bildung verschenken

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

HB5358 Rückenfit

Daniela Ernst, Physiotherapeutin

Inhalte siehe HB5355

Bitte eine Matte mitbringen.

**Beginn: Di., 22.09.20, 18:45-19:45 Uhr
10 Abende (13,33 UE)**

Ort: Merianschule

Kosten: 42,70 €

Belegung: 2-2

HB5361 Rückenfit

Ellen Pottschien

Inhalte siehe HB5355.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen
Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

**Beginn: Mi., 23.09.20, 08:30-09:30 Uhr
15 Vormittage (20 UE)**

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 78,00 €

Belegung: 8-16

HB5365 Rückenfit

Michael Höllwarth, Master of Arts Sport-
wissenschaften (Gesundheitssport und
Sporttherapie)

Inhalte siehe HB5355.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen
Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

**Beginn: Do., 24.09.20, 08:10-09:10 Uhr
10 Vormittage (13,33 UE)**

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 52,00 €

Belegung: 8-15

HB5366 Rückenfit

Michael Höllwarth, Master of Arts Sport-
wissenschaften (Gesundheitssport und
Sporttherapie)

Inhalte siehe HB5355.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen
Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

**Beginn: Do., 24.09.20, 09:20-10:20 Uhr
10 Vormittage (13,33 UE)**

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 52,00 €

Belegung: 10-15

HB5370 Rückenfit

Renate Moritz, staatl. gepr. Gymnastik-
lehrerin/Rückenschullehrerin

Inhalte siehe HB5355.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen
ein Handtuch zur Auflage auf die Matten mit.

**Beginn: Mo., 21.09.20, 19:00-20:15 Uhr
12 Abende (20 UE)**

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 78,00 €

Belegung: 10-15

HB5371 Rückenfit

Renate Moritz, staatl. gepr. Gymnastik-
lehrerin/Rückenschullehrerin

Inhalte siehe HB5355.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen
Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

**Beginn: Mo., 21.09.20, 18:00-19:00 Uhr
12 Abende (16 UE)**

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 62,40 €

Belegung: 10-14

HB5371A Rückenfit

Renate Moritz, staatl. gepr. Gymnastik-
lehrerin/Rückenschullehrerin

Inhalte siehe HB5355.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen
Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

**Beginn: Mo., 11.01.21, 18:00-19:00 Uhr
12 Abende (16 UE)**

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 62,40 €

Belegung: 10-14

HB5372 Rückenfit

Renate Moritz, staatl. gepr. Gymnastik-
lehrerin/Rückenschullehrerin

Inhalte siehe HB5355.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen
Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

**Beginn: Mi., 23.09.20, 11:00-11:55 Uhr
12 Vormittage (14,67 UE)**

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 57,20 €

Belegung: 10-15

HB5373 Rückenfit

Renate Moritz, staatl. gepr. Gymnastik-
lehrerin/Rückenschullehrerin

Inhalte siehe HB5355.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen
ein Handtuch zur Auflage auf die Matten
mit.

**Beginn: Mi., 23.09.20, 09:40-10:55 Uhr
12 Vormittage (20 UE)**

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 78,00 €

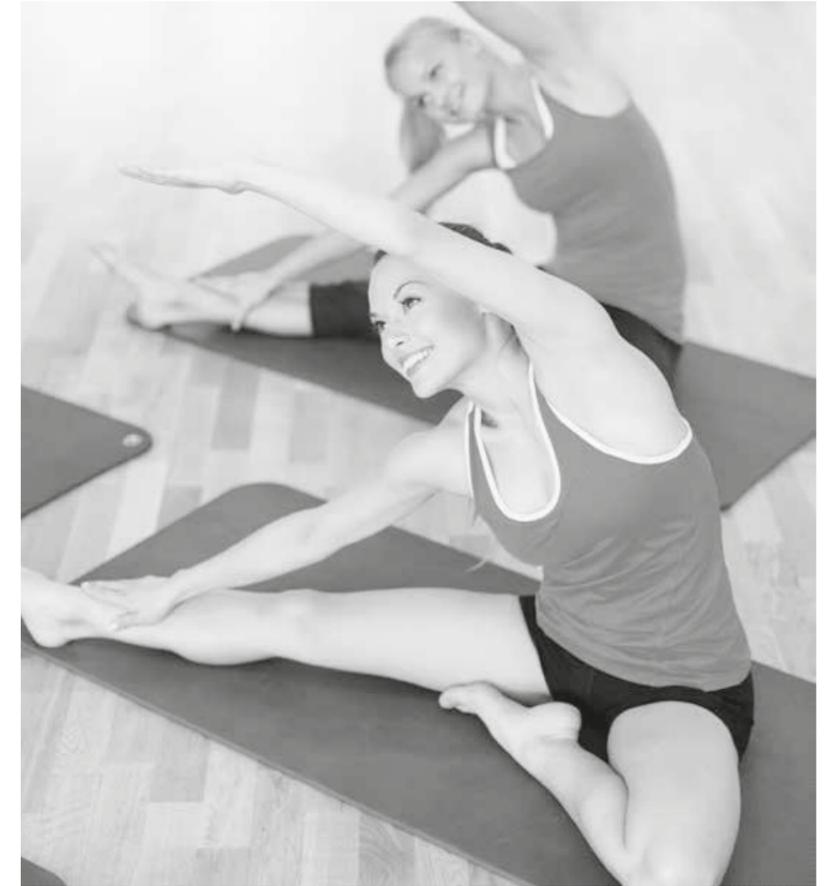
Belegung: 10-15

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: Sprach-
kenntnisse testen und mit einem
interaktiven Lernbegleiter vertiefen.

Weitere Infos dazu finden Sie unter
www.die-vhs-app.de



Herz aktiv - Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf

HB5375 Herz aktiv - Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf

Dorothea Siegle, Sportlehrerin M.A.,
Rückenschullehrerin KdR

Mit kurzen Ausdauertrainingsphasen zur
Kräftigung von Herz und Kreislauf lernen
Sie Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen
und können sie erweitern. Ergänzend zum
Ausdauerprogramm erleben Sie wohltuen-
de und herausfordernde Bewegungen mit
verschiedenen Kleingeräten. Mit vielfältiger
Körperwahrnehmung und Entspannung,
Dehnungsübungen, der zur Verkürzung
neigenden Muskulatur und Lockerung
verspannter Muskulatur lernen Sie im Kurs
verschiedene Möglichkeiten zur Verbes-
serung Ihrer Fitness, Beweglichkeit und
Entspannungsfähigkeit kennen. Sie werden
viele finden, was Freude macht, interessant
und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit
stärkt und Ihre Ressourcen für den (Berufs-/
Familien)Alltag erweitert.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen
Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

**Beginn: Do., 24.09.20, 17:00-18:00 Uhr
10 Nachmittage (13,33 UE)**

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 52,00 €

Belegung: 10-15

HB5376 Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Michael Höllwarth, Master of Arts Sport-
wissenschaften (Gesundheitssport und
Sporttherapie)

Mit wohltuenden und herausfordernden
Übungen werden körperliche Leistungs-
fähigkeit, Fitness, Kraft, Beweglichkeit und
Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen
Leistungsgrenzen kennen und können sie
erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und
Dehnungsübungen, der zur Verkürzung
neigenden Muskulatur und Lockerung
verspannter Muskulatur, Körperwahr-
nehmung und Entspannung, lernen Sie im
Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen.
Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden,
Muskelverspannungen sowie Muskelschwä-
che vorzubeugen. Sie werden vieles finden,
was Freude macht, interessant und span-
nend ist, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und
Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)
Alltag erweitert.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen
eigene Matten oder Handtücher zur Auflage
auf die Matten mit.

**Beginn: Mi., 23.09.20, 16:45-17:45 Uhr
10 Nachmittage (13,33 UE)**

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 52,00 €

Belegung: 8-15

HB5376A Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Michael Höllwarth, Master of Arts Sportwissenschaften (Gesundheitssport und Sporttherapie)

Inhalte siehe HB5376.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen eigene Matten oder Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

**Beginn: Mi., 13.01.21, 16:45-17:45 Uhr
10 Nachmittage (13,33 UE)**

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 52,00 €

Belegung: 8-15

HB5377 Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Michael Höllwarth, Master of Arts Sportwissenschaften (Gesundheitssport und Sporttherapie)

Inhalte siehe HB5376.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen eigene Matten oder Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

**Beginn: Mi., 23.09.20, 17:45-18:45 Uhr
10 Nachmittage (13,33 UE), Ferienkurs**

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 52,00 €

Belegung: 8-15

Wirbelsäulengymnastik

HB5380 Wirbelsäulengymnastik

Daniela Zapkau-Arnold

Wirbelsäulengymnastik abwechslungsreich gestaltet mit Elementen aus Yoga, Pilates Faszien- und Herz-Kreislauftraining. Den Abschluss der Stunde bildet immer eine Entspannungseinheit. Die Übungen sind ideal, um die Muskulatur zu kräftigen, die Beweglichkeit zu verbessern, das Herz-Kreislauftraining anzukurbeln. Außerdem Körper und Geist zu entspannen. Bringen Sie bitte Matten mit.

**Beginn: Do., 24.09.20, 10:30-11:30 Uhr
12 Vormittage (16 UE)**

**Ort: Allmand-Carré, Allmandstraße 18,
88045 Friedrichshafen, EG**

Kosten: 51,20 €

Belegung: 8-11

Funktionsgymnastik

HB5382 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., 29.09.20, 09:45-10:30 Uhr
10 Vormittage (10 UE)**

Ort: vhs FN, Vortragsaal 1 (EG)

Kosten: 39,00 €

Belegung: 10-15

HB5383 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 Gelenkproblemen 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., 29.09.20, 10:30-11:15 Uhr
10 Vormittage (10 UE)**

Ort: vhs FN, Vortragsaal 1 (EG)

Kosten: 39,00 €

Belegung: 10-15

HB5385 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

Können kommen im Sinne einer „Sturzprophylaxe“ zum Einsatz.

**Beginn: Do., 24.09.20, 14:30-15:30 Uhr
10 Nachmittage (13,33 UE)**

**Ort: Allmand-Carré, Allmandstraße 18,
88045 Friedrichshafen, EG**

Kosten: 42,70 €

ermäßigte Senioreng Gebühr

Belegung: 6-12

Gesundheitscoaching und Personal Training

Gemeinsam erreichen wir Ihr persönliches Gesundheitsziel:

effektiv – professionell – individuell
Unser Gesundheitszentrum bietet eine große Bandbreite an gesundheitlichen Trainingsformen. Sie können ganz nach Ihrem Geschmack wählen. Zu moderaten Preisen und in hoher Qualität.

Wir unterstützen Sie mit einer umfassenden, fachlichen Beratung und das kostenlos.

Sie erhalten Ihr persönliches Angebot mit Wunschtrainings zur passenden Zeit, am richtigen Ort, bei einem Profi.

Vereinbaren Sie einen Termin bei Dorothea Siegle, Fachbereichsleiterin Gesundheitszentrum,
T: 07541/203 3406, siegle@vhs-fn.de

HB5386 Bewegungsgymnastik im Sitzen für Senioren*innen

Michael Höllwarth, Master of Arts Sportwissenschaften (Gesundheitssport und Sporttherapie)

Inhalte siehe HB5385.

**Beginn: Mo., 21.09.20, 09:20-10:20 Uhr
11 Vormittage (14,67 UE)**

**Ort: Allmand-Carré, Allmandstraße 18,
88045 Friedrichshafen, EG**

Kosten: 47,00 €

ermäßigte Senioreng Gebühr

Belegung: 6-12

HB5389 Knie aktiv

Elisabeth Eckardt, Lehrerin für Tai Chi Ch'uan 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., 21.09.20, 17:30-18:30 Uhr
15 Nachmittage (20 UE)**

Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)

Kosten: 78,00 €

Belegung: 6-11

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.

Beckenbodentraining

HB5390 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., 23.09.20, 17:30-18:30 Uhr
10 Abende (13,33 UE)**

Ort: Tannenhag-Schule, Turnhalle

Kosten: 42,70 €

Belegung: 12-14

HB5391 Der Beckenboden ein starkes Stück Frau

Claudia Kalfass, 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., 25.09.20, 10:30-11:30 Uhr
14 Vormittage (18,67 UE)**

Ort: vhs FN, Vortragsaal 1 (EG)

Kosten: 72,90 €

Belegung: 10-15

Nordic Walking

HB5401 g.e.t. Nordic Walking Präventionskurs

Christine Ederer, Sportlehrerin (Gym.), Nordic Walking Ausbildung, Rückenschulleiterin (KddR), QiGong-Kursleiterin

Nordic Walking fördert nachweislich die Herz-Kreislauffunktion, wirkt muskulären Dysbalancen entgegen, steigert den Kalorienverbrauch durch den Einsatz großer Muskelgruppen und wirkt entspannend und stimmungsaufhellend durch das Training in der freien Natur. Die Teilnehmer am g.e.t. Nordic Walking Präventionskurs (kompakt) sollen befähigt werden, Nordic Walking in der unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Leistungsfähigkeit optimalen Technik und in der individuell optimalen Intensität auszuüben. Die im Kurs vermittelte Bewegungsausführung kann problemlos als Ganzjahressport umgesetzt werden: Das ganze Jahr - mit Stöcken - in der freien Natur!

Neben den verschiedenen Nordic Walking - Techniken werden auch Informationen zum herzfrequenzorientierten Training vermittelt. Spezifische Dehn- und Kräftigungsübungen sind ergänzende Inhalte.

Bei Fragen können Sie sich gerne an Frau Ederer persönlich wenden T: (07542) 9408573. Beim ersten Mal ist der Treffpunkt Parkplatz, CAP-Rotach Campingplatz. An den weiteren Terminen lernen Sie verschiedene Nordic-Walking-Strecken kennen.

**Beginn: Di., 22.09.20, 17:30-19:00 Uhr
8 Abende (16 UE)**

Ort: Parkplatz, CAP-Rotach Campingplatz

Kosten: 19,20 €

Belegung: 8-16

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**

HB5403 Gesundheitswochenende im Schwarzwald mit Nordic Walking, Aquagym. und mehr

Christine Ederer, Sportlehrerin (Gym.),
Nordic Walking Ausbildung, Rückenschul-
leiterin (KdDR), Qigong-Kursleiterin
Wollen Sie in schöner Umgebung sich zwei
Tage Ihrer Gesundheit widmen und gleich-
zeitig etwas verwöhnen lassen? Dann haben
wir genau das Richtige für Sie!
Sie wohnen in einem schönen, familiär
geführten Hotel in Schönwald im Schwarz-
wald und werden kulinarisch verwöhnt. Die
Umgebung ist optimal für ausgedehnte und
abwechslungsreiche Nordic-Walking Touren.
Dieses Wochenende wendet sich an Perso-
nen, die Nordic-Walking kennenlernen, oder
ihre Kenntnisse auffrischen und ihre Technik
überprüfen und optimieren lassen wollen.
Nordic-Walking ist ein Ganzkörpertraining
mit speziellen Stöcken, bei diesem werden
90 % Ihrer Muskulatur trainiert. Gleichzei-
tig ist es ein sehr schonendes Herz-Kreis-
lauftraining. Die Kursleiterin, Frau Ederer,
informiert Sie ausführlich über Material,
Technik, Training, und gibt Gesundheits- und
Ernährungstipps. Die Praxiseinheiten werden
mit Gymnastik-, Dehnungs-, Entspannungs-
übungen und Spaß abgerundet. Neugierig
geworden?

Leistungen:
2 Übernachtungen mit Vollpension im
Doppelzimmer (Einzelzimmer auch möglich,
gegen einen Aufpreis von 10,- €) im
****Hotel Dorer mit familiärer Atmosphäre
(www.hotel-dorer.de)

- Einführung und Verbesserung der Nordic-Walking Technik
- Nordic-Walking auf ausgezeichneten Nordic-Walking Strecken
- Rahmenprogramm mit Gymnastik, Stretching, Aquagym., Qigong und Entspannung
- Leihweise Nordic-Walking Stöcke
- Hinweise zur gesunden sportgerechten Ernährung
- Massagen können im Hotel dazu gebucht werden (Kosten excl.)
- Relaxen im neuen Wellnessbereich des Hotels

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Kör-
pergröße an, damit bei Bedarf die Stöcke be-
reitgestellt werden können. Die Hotelzimmer
können frühestens ab 15:00 Uhr bezogen
werden. Anmeldeschluss: bis 10. September
2020. Es gelten die Geschäftsbedingungen
der vhs & Heilbäder 2015.

**Beginn: Fr., 09.10.20 ab 15:00 Uhr Checkin,
So., 11.10.20 um 15:00 Uhr Ende**
3 Termine (24 UE), Wochenendseminar
Ort: Schönwald im Schwarzwald
Kosten: 249,00 €, im Doppelzimmer
Belegung: 6-12

Aqua Fitness

HB5422 Wassergymnastik: Mach mit, bleib fit!

Christina Helmer, Physiotherapeutin
Sie denken darüber nach, wie Ihr Körper wie-
der fit wird? Sie lieben die sanfte Fitness. Das
Gefühl der Schwerelosigkeit fasziniert Sie.
Der Vormittag ist eine gute Zeit, weil Sie vor-
mittags endlich Zeit haben. Dann besuchen
Sie diesen Kurs.
Die Wassergymnastik ist ideal zum Aufbau
von Muskeln, Kondition und schont die Ge-
lenke. Sie trainieren mit und ohne Gerät bei
einer Wassertiefe von 1,35 m.
Die Eintrittskarte erhalten Sie an der Rezep-
tion.

Nur für Personen geeignet, die schwimmen
können.

Beginn: Mo., 21.09.20, 13:30-14:15 Uhr
10 Termine (10 UE)
Ort: Hotel Traube in Fischbach
Kosten: 89,00 €,
inkl. Eintritt Schwimmbad 50,00 €
Belegung: 5-8

HB5423

Aqua-Fitness

Daniela Zapkau-Arnold
Aquafitness ist ein Allroundprogramm zur
Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems,
Kräftigung der Muskulatur und Förderung
der Beweglichkeit. Verschiedene Elemente
werden aus dem Bereich Aerobic, Aquajog-
ging, Spiele und Gymnastik durchgeführt.
Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.
Die Eintrittskarte erhalten Sie an der Rezep-
tion.

Nur für Personen geeignet, die schwimmen
können.

Beginn: Mo., 21.09.20, 14:15-15:00 Uhr
7 Termine (7 UE)
Ort: Hotel Traube in Fischbach
Kosten: 62,30 €,
inkl. Eintritt Schwimmbad 35,00 €
Belegung: 8-8

HB5424

Aqua-Fitness

Daniela Zapkau-Arnold
Inhalte siehe Kurs HB5423.
Die Eintrittskarte erhalten Sie an der Rezep-
tion.
Nur für Personen geeignet, die schwimmen
können.

Beginn: Mo., 21.09.20, 15:00-15:45 Uhr
7 Termine (7 UE)
Ort: Hotel Traube in Fischbach
Kosten: 62,30 €,
inkl. Eintritt Schwimmbad 35,00 €
Belegung: 8-8

HB5430

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 Entspan-
nungselementen? 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 mit-
bringen.

Nur für Personen geeignet, die schwimmen
können.

Beginn: Do., 24.09.20, 11:45-12:30 Uhr
15 Termine (15 UE)
Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7
**Kosten: 127,50 €, inkl. Eintritt Schwimm-
bad 60,00 €**
Belegung: 6-10

HB5431

Aquajogging: Give me a break - Die aktive Mittagspause zum Auftanken und Abschalten

Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train.,
staatl. gepr. B-Lizenz Aerobic-Train.,
Yogalehrerin, Faszien- und
XCO-Mastertrain.

Inhalte siehe Kurs HB5430.
Bitte Badebekleidung und Handtuch mit-
bringen.

Nur für Personen geeignet, die schwimmen
können.

Beginn: Do., 24.09.20, 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

HB5432

Aquajogging

Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train.,
staatl. gepr. B-Lizenz Aerobic-Train.,
Yogalehrerin, Faszien- und
XCO-Mastertrain.

Wer seine Kondition aufbauen und zwischen
600 bis 1000 Kalorien verbrennen will und
das ohne Belastung der Gelenke. Wer sich
nebenher vom Wasser massieren lassen
und straffe Haut bekommen will. Wer die
einfach so nebenher laufende Lymphdrain-
age zum Abtransport der Abfallprodukte
im Körper wahrnehmen will. Wer sich von
der ansteckenden Gruppendynamik treiben
lassen und mit Spaß sehr gute Trainingsreize



über gezielte Übungen setzen will, der ist
hier richtig.

Auftriebsmittel wie Aquadisks und Aqua-
Noodles sowie weitere kleine Handgeräte
sorgen für effektives und vielseitiges
Training. Schwimmen können wird voraus-
gesetzt und gute Laune kriegen wir dann
schon hin!

Bitte Badebekleidung und Handtuch mit-
bringen.
Nur für Personen geeignet, die schwimmen
können.

Die Verhaltens- und Hygieneregeln sowie die
Haus- und Badeordnung des Sportbades sind
einzuhalten.

Beginn: Fr., 25.09.20, 14:00-14:45 Uhr
12 Termine (12 UE)
Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken
Kosten: 88,80 €
Belegung: 6-12

HB5433

Aquajogging

Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl.
gepr. B-Lizenz Aerobic-Train., Yogaleh-
rerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.

Inhalte siehe HA5432.
Schwimmen können wird vorausgesetzt und
gute Laune kriegen wir dann schon hin!
Bitte Badebekleidung und Handtuch mit-
bringen. Die Verhaltens- und Hygieneregeln
sowie die Haus- und Badeordnung des Sport-
bades sind einzuhalten.

Beginn: Fr., 25.09.20, 14:45-15:30 Uhr
12 Termine (12 UE)
Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken
Kosten: 111,00 €
Belegung: 6-12

Bildung verschenken

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

Fit und gesund im Hallenbad

HB5440 Aquafitness

Ann-Kathrin Müller

Wasser leistet Widerstand, aber auch Auf-
trieb. Darum ist Training im Wasser ideal für
ein gelenkschonendes
und effektives Herz-Kreislauf-Training. For-
dern und kräftigen Sie den ganzen Körper.
Bitte melden Sie sich am Eingang. Nur für
Personen geeignet, die schwimmen können.
Dieser Kurs ist eine Kooperationsveranstal-
tung mit der AOK - Die Gesundheitskasse
Bodensee-Oberschwaben.

Die Verhaltens- und Hygieneregeln sowie die
Haus- und Badeordnung des Sportbades sind
einzuhalten.

Beginn: So., 04.10.20, 09:30-10:30 Uhr
8 Termine (10,67 UE)
Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken
Kosten: 84,30 €
Belegung: 4-4

HB5449

Aquafitness

Ann-Kathrin Müller

Inhalte siehe HB5440.
Bitte melden Sie sich am Eingang. Nur für
Personen geeignet, die schwimmen können.
Die Verhaltens- und Hygieneregeln sowie die
Haus- und Badeordnung des Sportbades sind
einzuhalten.

Beginn: So., 04.10.20, 10:30-11:15 Uhr
6 Vormittage (6 UE)
Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken
Kosten: 44,40 €
Belegung: 8-15

HB5455

Aquajogging

Aquatrainer Sportbad

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.
Die Verhaltens- und Hygieneregeln sowie die
Haus- und Badeordnung des Sportbades sind
einzuhalten.

Beginn: Mi., 07.10.20, 14:30-15:15 Uhr
6 Nachmittage (6 UE)
**Ort: Sportbad Friedrichshafen, Sprung-
becken**
Kosten: 44,40 €
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.

HB5456

Aquajogging

Aquatrainer Sportbad

Inhalte siehe HB5455
Bitte melden Sie sich am Eingang. Nur für
Personen geeignet, die schwimmen können.
Die Verhaltens- und Hygieneregeln sowie die
Haus- und Badeordnung des Sportbades sind
einzuhalten.

Beginn: Do., 08.10.20, 18:00-18:45 Uhr
6 Nachmittage (6 UE)
Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken
Kosten: 44,40 €
Belegung: 6-15

HB5457

Aquajogging

Aquatrainer Sportbad

Inhalte siehe Kurs HB5455.
Bitte melden Sie sich am Eingang. Nur für
Personen geeignet, die schwimmen können.
Die Verhaltens- und Hygieneregeln sowie die
Haus- und Badeordnung des Sportbades sind
einzuhalten.

Beginn: Do., 08.10.20, 18:45-19:30 Uhr
6 Abende (6 UE)
Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken
Kosten: 44,40 €
Belegung: 6-15



Kritik und Anregungen

Mich interessieren Kurse zu folgenden Themen:

Meine Kritik, meine Anregungen:

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

HB5458

Aquajogging

Ann-Kathrin Müller

Beim Aquajogging schwebt der Körper im Wasser und erhält Auftrieb durch einen Auftriebsgurt. 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. Die Verhaltens- und Hygieneregeln sowie die Haus- und Badeordnung des Sportbades sind einzuhalten.

**Beginn: Mi., 07.10.20, 13:30-14:15 Uhr
6 Nachmittage (6 UE)**

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Sprungbecken

Kosten: 44,40 €

Belegung: 6-15

HB5471

AquaRider: Radfahren im Wasser - Effektives Training für alle Aquatrainier Sportbad

Lieben Sie das Wasser und suchen Sie ein Ganzkörpertraining, das Ihre Kraft, Koordination und Ausdauer beansprucht? Probieren Sie den Aquarider. Sie fahren auf einem speziellen Fahrradergometer im Wasser und profitieren von dem Gefühl der Leichtigkeit im Wasser. Ihr Körper ist jedoch mehr gefordert als an Land. Melden Sie sich gleich an. Bitte melden Sie sich am Eingang. Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

Bitte geschlossene Badeschuhe mitbringen. Im Bad können für 19,70 € passende Schuhe gekauft werden. Außerdem ist es sinnvoll, eine Radlerhose und ein Bade T-Shirt anzuziehen.

Die Verhaltens- und Hygieneregeln sowie die Haus- und Badeordnung des Sportbades sind einzuhalten.

**Beginn: Mi., 07.10.20, 18:45-19:30 Uhr
6 Abende (6 UE)**

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken

Kosten: 72,00 €

Belegung: 6-15

HB5472

AquaRider: Radfahren im Wasser - Effektives Training für alle Aquatrainier Sportbad

Inhalte siehe HB5471

Bitte melden Sie sich am Eingang. Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

Bitte geschlossene Badeschuhe mitbringen. Im Bad können für 19,70 € passende Schuhe gekauft werden. Außerdem ist es sinnvoll, eine Radlerhose und ein Bade T-Shirt anzuziehen.

Die Verhaltens- und Hygieneregeln sowie die Haus- und Badeordnung des Sportbades sind einzuhalten.

**Beginn: Mi., 07.10.20, 19:45-20:30 Uhr
6 Abende (6 UE)**

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken

Kosten: 72,00 €

Belegung: 6-15

HB5473

AquaRider: Radfahren im Wasser - Effektives Training für alle Aquatrainier Sportbad

Inhalte siehe HB5471

Bitte melden Sie sich am Eingang. Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

Bitte geschlossene Badeschuhe mitbringen. Im Bad können für 19,70 € passende Schuhe gekauft werden. Außerdem ist es sinnvoll, eine Radlerhose und ein Bade T-Shirt anzuziehen.

Die Verhaltens- und Hygieneregeln sowie die Haus- und Badeordnung des Sportbades sind einzuhalten.

**Beginn: Fr., 09.10.20, 19:15-20:00 Uhr
6 Abende (6 UE)**

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken

Kosten: 72,00 €

Belegung: 6-15

ANMELDUNG		Städt. Volkshochschule, Charlottenstraße 12/2, 88045 Friedrichshafen, Fax 07541/203 3435, Internet: www.vhs-fn.de Gläubiger-Identifikationsnummer: DE51ZZZ00000111765. Mandatsreferenznummer: siehe Kontoauszug	
Adresse*		Kursnummer	Titel
Name und Vorname des Teilnehmers			
Straße/Haus-Nr.			
PLZ Wohnort	<input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> divers <input type="checkbox"/> männlich	Geburtsdatum*	
Tel.Nr. privat	Tel.Nr. geschäftlich	E-Mail	
Bankverbindung			
Name der Bank / Sparkasse			
IBAN		BIC (8 od. 11 Stellen)	
D E			
(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

ANMELDUNG		Städt. Volkshochschule, Charlottenstraße 12/2, 88045 Friedrichshafen, Fax 07541/203 3435, Internet: www.vhs-fn.de Gläubiger-Identifikationsnummer: DE51ZZZ00000111765. Mandatsreferenznummer: siehe Kontoauszug	
Adresse*		Kursnummer	Titel
Name und Vorname des Teilnehmers			
Straße/Haus-Nr.			
PLZ Wohnort	<input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> divers <input type="checkbox"/> männlich	Geburtsdatum*	
Tel.Nr. privat	Tel.Nr. geschäftlich	E-Mail	
Bankverbindung			
Name der Bank / Sparkasse			
IBAN		BIC (8 od. 11 Stellen)	
D E			
(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

ANMELDUNG		Städt. Volkshochschule, Charlottenstraße 12/2, 88045 Friedrichshafen, Fax 07541/203 3435, Internet: www.vhs-fn.de Gläubiger-Identifikationsnummer: DE51ZZZ00000111765. Mandatsreferenznummer: siehe Kontoauszug	
Adresse*		Kursnummer	Titel
Name und Vorname des Teilnehmers			
Straße/Haus-Nr.			
PLZ Wohnort	<input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> divers <input type="checkbox"/> männlich	Geburtsdatum*	
Tel.Nr. privat	Tel.Nr. geschäftlich	E-Mail	
Bankverbindung			
Name der Bank / Sparkasse			
IBAN		BIC (8 od. 11 Stellen)	
D E			
(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
vhs 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/der Teilnehmerin.

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 benutzen.

An die
vhs 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/der Teilnehmerin.

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 benutzen.

An die
vhs Friedrichshafen
Charlottenstr. 12/2
88045 Friedrichshafen

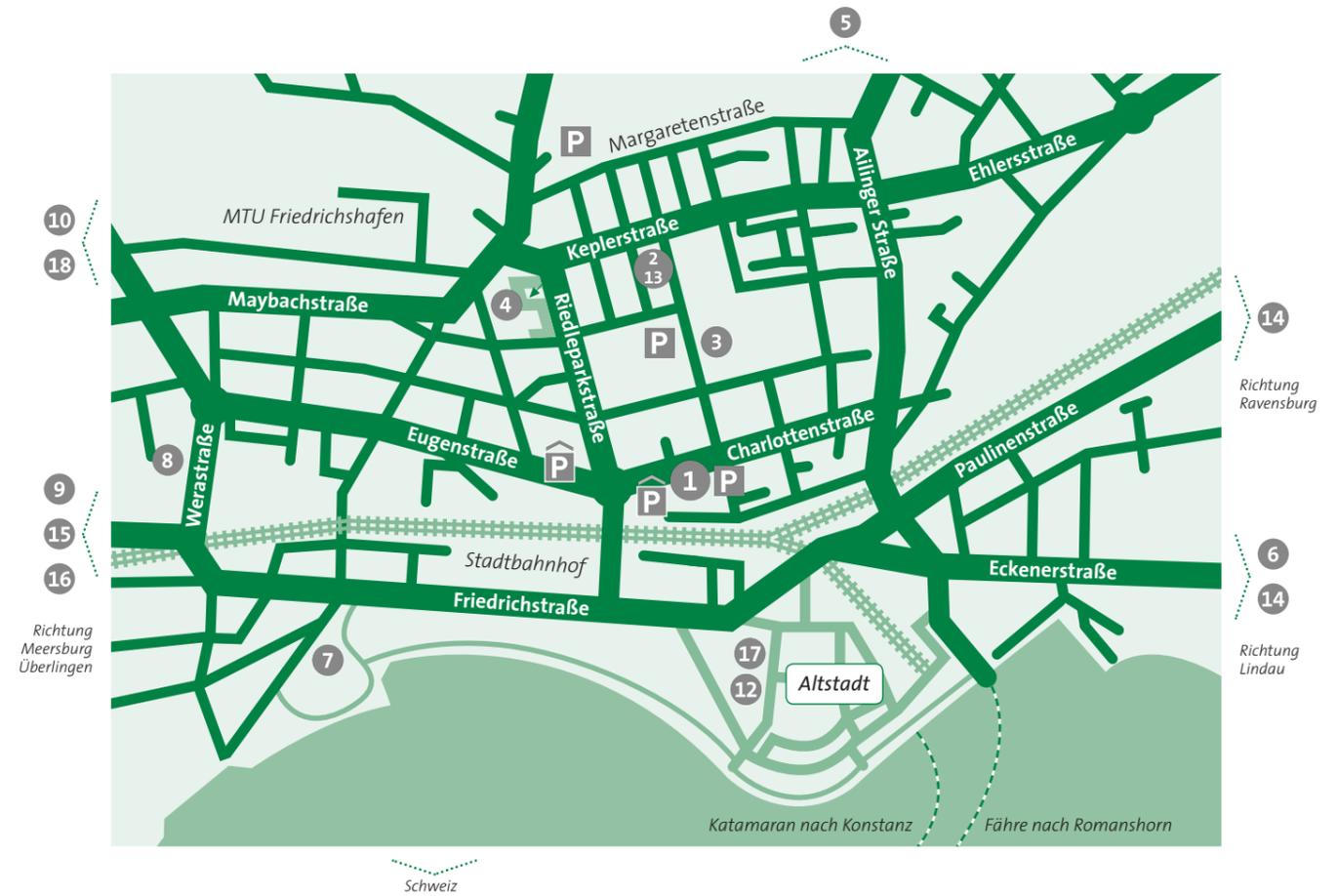
Anmeldungen werden nicht bestätigt. Die vhs informiert bei Änderungen, Überbelegung oder Absage der Kurse per SMS, E-Mail, Telefon oder Brief.

Hinweis für Selbstzahler: Bitte bezahlen Sie das Entgelt nach Kursbeginn und vermerken Sie auf dem Überweisungsformular die Kursnummer und den Namen des Teilnehmers/der Teilnehmerin.

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 benutzen.

Veranstaltungsorte der vhs Friedrichshafen

Lagepläne: 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

P gebührenpflichtige
Parkmöglichkeiten

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.

Für spezielle Interessen

Die junge vhs

Mit Rhythmik erziehen, mit Musik und Bewegung fördern
15.10.2020 / 14:45–15:30 > [HB1255](#)

Mathe - Paukkurs für Realschüler (10. Kl.)
12.10.2020 / 16:30–18:00 > [HB3501](#)

Mathe - Paukkurs für Realschüler (10. Kl.)
11.01.2021 / 16:30–18:00 > [HB3502](#)

Mathe Auffrischkurs (12. Kl.)
26.10.2020 / 08:30–12:30 > [HB3503](#)

Mathe Auffrischkurs (12. Kl.)
13.01.2021 / 20:00–21:30 > [HB3504](#)

Mathe Auffrischkurs (12. Kl.)
23.09.2020 / 20:00–21:30 > [HB3505](#)

Mathe Auffrischkurs (13. Kl.)
23.09.2020 / 18:30–20:00 > [HB3506](#)

Mathe Auffrischkurs (13. Kl.)
13.01.2021 / 18:30–20:00 > [HB3507](#)

Fit für die EUROKOM-Prüfung
30.09.2020 / 15:30–17:00 > [HB3508](#)

Coaching Course, Kursstufe, Fach Englisch
06.10.2020 / 16:30–18:00 > [HB3509](#)

Vorbereitungskurs Englisch, Mittlere Reife
03.02.2021 / 15:30–17:00 > [HB3510](#)

Préparation du Abitur
02.11.2020 / 16:30–18:00 > [HB3511](#)

Präsentieren mit PowerPoint für die GFS
10.10.2020 / 09:00–16:00 > [HB3724](#)

NEU: KREATIV-FERIEN I
26.10.2020 / 09:00–12:00 > [HB4201](#)

NEU: KREATIV-FERIEN II
26.10.2020 / 13:00–16:00 > [HB4202](#)

vhs-Näh-Club für Jugendliche (ab 10 Jahre)
09.10.2020 / 16:30–19:00 > [HB4253](#)

Fotokurs für Jugendliche (12 - 17 Jahre)
27.10.2020 / 10:00–15:00 > [HB4302](#)

vhs Theaterclub für Kinder (8 - 12 Jahre)
17.10.2020 / 09:30–12:00 > [HB4701](#)

Feengruppe (Kinder ab 4 Jahre) – Vorstufe, Teil 2
22.09.2020 / 15:30–16:15 > [HB4780](#)

Wölkchengruppe Kinder ab 5 Jahre Teil 2
29.09.2020 / 16:15–17:00 > [HB4781](#)

Lavendelgruppe ab 6 Jahre, Fortsetzung
24.09.2020 / 14:45–15:30 > [HB4782](#)

Schnupperkurs Ballett 4-6 Jahre
24.09.2020 / 14:00–14:45 > [HB4783](#)

Beerengruppe ab 7 Jahre, Fortsetzung
24.09.2020 / 15:30–16:15 > [HB4784](#)

Kinder kochen - mit Mama, Papa, Oma & Co. (5 - 8 Jahre)
26.09.2020 / 10:00–13:00 > [HB4850](#)

Kochkurs für Kinder in den Herbstferien (8 - 12 Jahre)
27.10.2020 / 10:00–13:00 > [HB4851](#)

vhs-Kinderkochclub ab 9 Jahre
10.10.2020 / 10:00–13:00 > [HB4852](#)

vhs-Kinderkochclub ab 9 Jahre
10.10.2020 / 14:00–17:00 > [HB4853](#)

Kinder-Yoga (4 - 7 Jahre)
07.11.2020 / 10:00–10:45 > [HB5270](#)

Kinder-Yoga (8 - 11 Jahre)
07.11.2020 / 11:00–11:45 > [HB5275](#)

Piloxing
21.09.2020 / 16:15–17:15 > [HB5309](#)

FunTone Basic
22.09.2020 / 19:30–20:30 > [HB5310](#)

FunTone Sensibility
24.11.2020 / 19:30–20:30 > [HB5311](#)

Frauen vhs

Altersversorgung Frauen
13.10.2020 / 19:00–21:15 > [HB1117](#)

„Ab heute schlagfertig“
07.11.2020 / 10:00–18:00 > [HB1222](#)

Wendo Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen
Bildungszeit Angebot
24.10.2020 / 10:00–18:30 > [HB1225](#)

„Gut gegen Gegenwind“
03.11.2020 / 18:30–21:30 > [HB1226](#)

Frauenwirtschaftstage 2020 Auftaktveranstaltung:
Mein Führungsstandem mit einem Mann
13.10.2020 / 17:30–20:00 > [HB1230](#)

Frauenwirtschaftstage 2020:
Ich fange nochmals von vorne an
16.10.2020 / 09:00–16:30 > [HB1231](#)

Frauenwirtschaftstage 2020:
Gute Mädchen kommen in den Himmel – Powerfrauen überall hin
17.10.2020 / 09:00–16:30 > [HB1232](#)

Frauenwirtschaftstage 2020:
Frauen bloggen
15.10.2020 / 09:00–16:30 > [HB1233](#)

Perspektive Wiedereinstieg -
Qualifizierung für die moderne Bürowelt
21.09.2020 / 08:00–11:45 > [HB3101](#)

Fit für den Büroalltag
14.01.2021 / 08:00–11:45 > [HB3702](#)

Vorher - nachher, ein neuer Typ:
Schminkkurs für Frauen
02.10.2020 / 17:45–21:30 > [HB4702](#)

Orientalischer Tanz Abendkurs -
Fortgeschrittene
21.09.2020 / 18:30–20:00 > [HB4742](#)

Orientalischer Tanz - Arbeitskreis
21.09.2020 / 09:30–11:00 > [HB4743](#)

Luna-Yoga für Frauen
21.09.2020 / 09:30–11:00 > [HB5260](#)

Luna-Yoga für Frauen
22.09.2020 / 20:00–21:30 > [HB5261](#)

Luna-Yoga für Frauen
22.09.2020 / 18:00–19:30 > [HB5262](#)

Yoga für Frauen ab 50
23.09.2020 / 10:30–12:00 > [HB5266](#)

Yoga für Frauen ab 50
25.11.2020 / 10:30–12:00 > [HB5266A](#)

Kundalini-Yoga für Frauen
15.10.2020 / 16:30–18:00 > [HB5264](#)

Fit von klein auf- - Mami- und Babyfitness
22.09.2020 / 16:00–16:45 > [HB5300](#)

Der Beckenboden - ein starkes Stück Frau
25.09.2020 / 10:30–11:30 > [HB5391](#)

Senioren vhs

Englisch f. Senioren, Konversationskurs
21.09.2020 / 16:00–17:30 > [HB2242](#)

Englisch für Senioren, Mittelstufe 10
22.09.2020 / 10:10–11:40 > [HB2261](#)

Englisch für Senioren:
Welcome to Easy Conversation
24.09.2020 / 10:10–11:40 > [HB2262](#)

Computer-Einführungskurs „60plus“
09.10.2020 / 09:30–11:45 > [HB3704](#)

Computer-Auffrischkurs „60plus“
14.01.2021 / 09:30–11:45 > [HB3705](#)

Computer-Einführungskurs „60plus“,
Individuelles Seminar für Einzelpersonen
oder mit Partner / Freund
17.11.2020 / 10:00–11:45 > [HB3706](#)

Computer-Einführungskurs „60plus“,
Individuelles Seminar für Einzelpersonen
oder mit Partner / Freund
11.01.2021 / 09:15–11:00 > [HB3707](#)

Windows 10 Einführungskurs „60plus“
29.09.2020 / 16:00–18:15 > [HB3708](#)

Ordnung auf dem PC schaffen:
Daten und Bilder speichern – aber wie
und wohin?
12.10.2020 / 17:45–20:45 > [HB3710](#)

Kaufen und verkaufen bei eBay
10.11.2020 / 18:30–21:30 > [HB3727](#)

Internetkriminalität
03.11.2020 / 09:00–12:00 > [HB3728](#)

WhatsApp, Twitter & Co - leicht verständlich
03.11.2020 / 14:00–17:45 > [HB3733](#)

Erstellen eines Fotobuchs mit dem Layout-
Programm CEWE
12.11.2020 / 18:30–20:45 > [HB3740](#)

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP
18.01.2021 / 18:30–21:30 > [HB3741](#)

Tablets & Smartphones, Orientierungskurs
mit allen Betriebssystemen
19.10.2020 / 17:45–21:20 > [HB3746](#)

Tablets & Smartphones, Grundlagen
Android
09.11.2020, 18:30–21:30 > [HB3747](#)

Tablets & Smartphones, Vertiefung
Android
08.12.2020 / 18:30–20:45 > [HB3748](#)

Tablets & Smartphones, Grundlagen
iPad & iPhone – Individuelles Seminar für
Einzelpersonen
08.10.2020 / 17:15–19:30 > [HB3749](#)

Tablets & Smartphones, Grundlagen
iPad & iPhone – Kleingruppe
16.11.2020 / 18:30–20:45 > [HB3750](#)

Tablets & Smartphones, Vertiefung
iPad & iPhone – Kleingruppe
01.12.2020 / 18:30–20:45 > [HB3751](#)

60 - na und? Lust auf mehr Ausstrahlung!
02.10.2020 / 13:30–17:15 > [HB4703](#)

Stylingtipps - Was kleidet Sie am besten?
19.01.2021 / 10:00–13:45 > [HB4704](#)

Neues Image - und Sie fühlen Sie sich
wieder gut!
19.01.2021 / 14:15–18:00 > [HB4705](#)

T'ai Chi Ch'uan Anfängerkurs für Seniorin-
nen und Senioren
24.09.2020 / 09:15–10:15 > [HB5220](#)

T'ai Chi Ch'uan Fortgeschrittene für
Seniorinnen und Senioren
24.09.2020 / 10:30–11:30 > [HB5221](#)

Ausgleichsgymnastik für Ältere
24.09.2020 / 17:45–18:45 > [HB5339](#)

Ausgleichsgymnastik
24.09.2020 / 19:00–20:00 > [HB5340](#)

Gesundheitsgymnastik 50plus
22.09.2020 / 18:00–19:00 > [HB5341](#)

Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule
21.09.2020 / 14:00–15:00 > [HB5351](#)

Rückenfit
21.09.2020 / 10:20–11:05 > [HB5356](#)

Rückenfit
11.01.2021 / 10:20–11:05 > [HB5356A](#)

Rückenfit
22.09.2020 / 17:30–18:30 > [HB5357](#)

Rückenfit
12.01.2021 / 17:30–18:30 > [HB5357A](#)

Rückenfit
23.09.2020 / 08:30–09:30 > [HB5361](#)

Rückenfit
23.09.2020 / 11:00–11:55 > [HB5372](#)

Rückenfit
13.01.2021 / 11:00–11:55 > [HB5372A](#)

Bewegungsgymnastik im Sitzen
24.09.2020 / 14:30–15:30 > [HB5385](#)

Bewegungsgymnastik im Sitzen
14.01.2021 / 14:30–15:30 > [HB5385A](#)

Bewegungsgymnastik im Sitzen
21.09.2020 / 09:20–10:20 > [HB5386](#)

Bewegungsgymnastik im Sitzen
11.01.2021 / 09:20–10:20 > [HB5386A](#)

Ferien vhs

NEU: KREATIV-FERIEN I
26.10.2020 / 09:00–12:00 > [HB4201](#)

NEU: KREATIV-FERIEN II
26.10.2020 / 13:00–16:00 > [HB4202](#)

Fotokurs für Jugendliche (12 - 17 Jahre)
27.10.2020 / 10:00–15:00 > [HB4302](#)

Bühnentraining
26.10.2020 / 15:30–17:00 > [HB4791](#)

Bühnentraining
26.10.2020 / 17:15–18:45 > [HB4792](#)

Kochkurs für Kinder in den Herbstferien
(8 - 12 Jahre)
27.10.2020 / 10:00–13:00 > [HB4851](#)

Schichtarbeitende

English in the Afternoon
21.09.2020 / 15:30–18:30 > [HB2243](#)

vhs unterwegs

Geologische Halbtagesexkursion
Eistobel - Adelegg
26.09.2020 / 09:00–12:00 > [HB1403](#)

Kräuter am Wegesrand - gesunde Partner
für heimische Milchprodukte
06.11.2020 / 15:00–16:30 > [HB4847](#)

Vorträge / Abendveranstaltungen

Semester-Auftakt an der vhs-FN
mit offenem Atelier, Schnupper-Sprach-
kursen, Kurzsessions in Yoga, Meditation
und Bewegung
18.09.2020, 19:00 > [HB4200](#)

Italienischer Abend -
Da Topolino a Zerocalcare:
Fumetti e graphic novels in Italia
16.10.2020 / 19:00–22:00 > [HB2401](#)

Über Waffensysteme, die die Menschheit
vernichten könnten
13.10.2020 / 20:00–21:30 > [HB1105](#)

„Antisemitismus – Geschichte, Hintergründe
und vom Umgang damit“
03.11.2020 / 20:00–21:30 > [HB1107](#)

„Seriöse Wissenschaft“
20.10.2020 / 20:00–21:30 > [HB1108](#)

Beteigeuze - eine Supernova vor unserer
Haustür
06.10.2020 / 19:30–21:00 > [HB1401](#)

Das „Digitale Banking“ - heute und morgen
21.01.2021 / 19:00–20:30 > [HB3731](#)

Der Kaffee - Genuss und Anregung -
seine Rolle in der Kultur
21.10.2020 / 18:30–20:00 > [HB4102](#)

Mit Nadel und Faden - Frauen und ihre Handarbeiten in der Kunst I
13.01.2021 / 18:30-20:00 > [HB4105](#)

Haar und Bart in Geschichte, Kultur und Kunst I
27.01.2021 / 18:30-20:00 > [HB4106](#)

Pro und Contra Impfen: Die Sicht eines Kinder- und Jugendarztes
24.11.2020 / 19:30-21:00 > [HB5100](#)

Vortragsreihe

Die Brücke - Architektur, Mythos, Allegorie und Symbolik I
02.12.2020 + 09.12.2020 / 18:30-20:00
> [HB4104](#) / [HB4104A](#)

Städtebau der vergangenen hundert Jahre II
18.11.2020 + 25.11.2020 / 18:30-20:00
> [HB4103](#) / [4103A](#)

Heilige Berge und ihre Mythologie VII
23.09.2020 + 14.10.2020 / 18:30-20:00
> [HB4101](#) / [HB4101A](#)

Online-Angebote

Vorbereitung auf das Goethe-Zertifikat C2 - Online
21.09.2020 / 18:00-19:30 > [HB2196](#)

Italienisch Grammatik-Kurs - Online
21.09.2020 / 18:00-19:30 > [HB2420](#)

Italienisch Grammatik-Kurs - Online
02.11.2020 / 18:00-19:30 > [HB2440](#)

Xpert Business Onlinekurse - Infoveranstaltung
22.10.2020 / 18:00-20:15 > [HB3106](#)

Finanzbuchführung (1) - Online
10.11.2020 / 18:30-20:30 > [HB3107](#)

Finanzbuchführung (2) - Online
10.11.2020 / 18:30-20:30 > [HB3108](#)

Finanzbuchführung mit DATEV - Online
24.11.2020 / 18:30-20:30 > [HB3109](#)

Bilanzierung - Online
10.11.2020 / 18:30-20:30 > [HB3110](#)

Finanzwirtschaft - Online
10.11.2020 / 18:30-20:30 > [HB3111](#)

Kosten- und Leistungsrechnung - Online
10.11.2020 / 18:30-20:30 > [HB3112](#)

Controlling - Online

10.11.2020 / 18:30-20:30 > [HB3113](#)

Einnahmen-Überschussrechnung - Online
10.11.2020 / 18:30-20:30 > [HB3114](#)

Betriebliche Steuerpraxis - Online
10.11.2020 / 18:30-20:30 > [HB3115](#)

Lohn und Gehalt (1) - Online
10.11.2020 / 18:30-20:30 > [HB3116](#)

Lohn und Gehalt (2) - Online
10.11.2020 / 18:30-20:30 > [HB3117](#)

Lohn und Gehalt mit DATEV - Online
24.11.2020 / 18:30-20:30 > [HB3118](#)

Personalwirtschaft - Online
10.11.2020 / 18:30-20:30 > [HB3119](#)

Word 2016 Grundlagen - Online
02.11.2020 / 18:00-21:30 > [HB3714](#)

Excel 2016 Grundlagen - Online
07.12.2020 / 18:00-21:30 > [HB3717](#)

Excel 2016 Makros und VBA - Online
16.10.2020 / 18:00-20:15 > [HB3720](#)

PowerPoint 2016 Grundlagen - Online
17.11.2020 / 18:30-21:30 > [HB3722](#)

Daten speichern in der Cloud - Online
09.10.2020 / 18:30-20:45 > [HB3732](#)

Mit Facebook- und Instagram-Werbung Kunden und Mitarbeiter gewinnen
26.11.2020 / 18:00-21:00 > [HB3734](#)

ZOOM - Meeting in der Cloud - Online
20.11.2020 / 18:00-20:15 > [HB3739](#)

NEU: Tiefenentspannt durch die Adventszeit - Online
24.11.2020 / 18:00-19:30 > [HB5213](#)

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.

Einbürgerungstest: **Mi., 18.11.20**
Anmeldeschluss: **Mi., 21.10.20**

Weiterbildungseinrichtungen in Stadt und Region

Volkshochschule (VHS) Bodenseekreis
07541/204-5246, www.vhs-bodenseekreis.de

vhs Landkreis Konstanz e. V.
www.vhs-landkreis-konstanz.de

VHS Lindau
08382/277480, www.vhs-lindau.de

Bernd-Blindow-Schulen Friedrichshafen
07541/50 120, www.blindow.de

BBQ Berufliche Bildung gGmbH
07541/39793-10, www.biwe-bbq.de

Bildungsakademie Friedrichshafen der Handwerkskammer Ulm
07541/3758-0, www.hk-ulm.de

Elektronikschule Tettngang (EST)
07542/9372-0, www.elektronikschule.de

Industrie- und Handelskammer (IHK) Bodensee-Oberschwaben
0751/409-0, www.weingarten.ihk.de

Kreishandwerkerschaft Bodenseekreis
07541/38792-0, www.khs-fn.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Städtischen vhs Friedrichshafen

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 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 weniger Anmeldungen, die auf Wunsch der Teilnehmenden 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 verpflichten sich die Teilnehmenden, 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. Die Dozenten sind 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) 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) 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 zurückzahlen, 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.

Datenschutzbestimmungen

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. Ihr Geburtsjahr 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 E-Mail-Adresse und 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-Mail-Adresse 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-Mail-Adresse 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. Telc-Sprachprüfungen, 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.

Finden 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/in oder Kursteilnehmer/in 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.

Kontakt Daten des Ansprechpartners Datenschutz und Datenspeicherung:

Externer behördlicher Datenschutzbeauftragter der Stadt Friedrichshafen
Krailenshaldenstr. 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

Druckhaus Müller OHG
Bildstock 9
88085 Langenargenn

+49 (0) 7543 9301-0
mailbox@druckhaus-mueller.de
www.druckhaus-mueller.de

Für Ihre gesunde Lebensweise

Gesundheitskurse oder -reisen

bis 160 € jährlich

Zusatz- versicherungen

günstige Tarife zur
individuellen Absicherung

Schutzimpfungen

für zu Hause und Ihren Urlaub

Haut-Screening

bereits ab 18 Jahre

BKK ZF & Partner
Otto-Lilienthal-Straße 10
88046 Friedrichshafen

Telefon 07541 3908-0
friedrichshafen@
bkk-zf-partner.de



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit

