

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 3400 / lehmann@vhs-fn.de

Doris Meissner

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

Ariane Siepelt

T: 203 3402 / 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-Sprachenschule (Deutsch & Integration)

Fachbereichsleitung und Einstufungsberatung

Taisa Maurer, M.A. Sprachwiss.

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

vhs-Sprachenschule (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

Babette Reitz

T: 203 3408 / reitz@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-Tettnang eG

IBAN: DE43 6519 1500 0101 1000 00

BIC: GENODES1TET

Sommersemester 2021

Mo., 22.02.21 bis Sa., 17.07.21

Ferien und unterrichtsfreie Tage

Fastnachtsferien

Do., 11.02.21 bis Sa., 20.02.21

Osterferien

Mo., 29.03.21 bis Sa., 10.04.21

Tag der Arbeit

Sa., 01.05.21

Christi Himmelfahrt

Do., 13.05.21

Pfingstferien

Sa, 22.05.21 bis Sa., 05.06.21

Seehasenmontag

Mo., 19.07.21

Sommerferien 2021

Do., 29.07.21 bis Sa., 11.09.21

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

Das VhS-EN_Team

vorne: Babette Reitz, Christoph Frisch, Ariane Siepelt, Detlev Maaß hinten: Christine Härle, Dorothea Siegle, Doris Meissner, Hatice Bayram, Taisa Maurer, Rosa Faneli, Andrea Graf-Hess, Karin Lehmann, Sandra Friedrich



Vorwort



Liebe Freundinnen und Freunde der städtischen VHS Friedrichshafen,

gerade in einer außergewöhnlichen Zeit spielt Bildung eine ganz besondere Rolle. Deshalb waren wir dankbar, dass unserer städtische **v/hS**-f/M ihren Bildungsbetrieb weitestgehend fortführen konnte. Teilnehmerinnen und Teilnehmer freuten sich, miteinander ins Gespräch zu kommen, gemeinsam Neues zu lernen und das eigene Leben bereichern zu können. Für das kommende Frühjahr und den Sommer stehen die Chancen gut, dass Vieles stattfinden kann. Einige Kursangebote starten deshalb etwas später im Jahr. Dank des funktionierenden Hygiene-Konzepts, das mit großem Bedacht umgesetzt wird, können Sie sich sicher in der vhs-FN fühlen. Wichtig ist, dass Sie sich für alle Bildungsangebote anmelden, auch für kostenfreie Vorträge.

Wie Sie sehen und lesen werden, sind digitale Lernformate in der vhs-FN inzwischen etabliert, was nicht heißt, dass schon alles reibungslos funktioniert. Die Digitalisierung ist in der Bildung angekommen und unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie unser Dozententeam gestalten diesen Prozess aktiv mit. Wir sind auf einem guten Weg, dennoch brauchen wir Ihre Unterstützung, um diesen Weg erfolgreich zu gehen.

Gleichwohl, es gibt auch jede Menge Bildung in Präsenz. Zubereitete Speisen in unserem Kochstudio schmecken gemeinsam besser als vor dem Monitor, gemeinsames Musizieren oder die gegenseitige Unterstützung im Gesundheitskurs ist wichtig für den Lernerfolg.

Eine Kombination aus Unterricht vor Ort und Lernen von zu Hause aus, das sogenannte hybride Lernen, hat sich vor allem für das Erlernen von Sprachen bewährt. Mit der vhs wir über 175 Kurse an, Sie können zwischen 12 Sprachen und verschiedenen Formaten auswählen wie online, vor Ort, hybrid, Kleingruppenkurs, Wochenendkurs oder Kurse 6oplus. Schwerpunkt bildet der Bereich Deutsch und Integration.

Mit zu den Highlights gehört dieses Semester der Kurs "klimafit", in dem Sie erfahren, wie Sie persönlich Ihren Alltag klimafreundlicher gestalten können. Ebenso interessant sind die Onlinekurse "vhs.wissen live", mit denen die vhs-FN Nobelpreisträger und hochkarätige Referenten nach Friedrichshafen holt. Die Kurse werden live übertragen, Sie können von zuhause aus teilnehmen oder in die vhs kommen.

In der beruflichen Weiterbildung und Qualifizierung finden Sie Angebote, die Sie dabei unterstützen, im beruflichen Kontext neues Wissen zu erwerben. Das Office-Programm von Microsoft ist im Bereich EDV genauso vertreten wie die Nutzung von Social Media und die Nutzung von Videokonferenzen. In allen Bereichen geht es darum, digitale Kompetenz zu

erwerben. Relativ neu ist die vhs.cloud, eine digitale Lern- und Arbeitsumgebung für Volkshochschulen. Für die vhs-FN ermöglicht sie die flexible Gestaltung mit vielen Funktionen für die gesamte vhs-FN Welt, also für Mitarbeitende, Kursleitungen und Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Alle können webbasiert kommunizieren und online zusammenarbeiten. Wichtig ist, dass sie deutschem und europäischem Recht unterliegt, mit anderen Worten, Datenschutz und Datensicherheit sind garantiert. Wenn Sie einen Kurs buchen, der in oder mit der vhs.cloud stattfindet, wird Ihnen die Nutzung und der Umgang erklärt, alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der vhs-FN sind in der vhs.cloud unterwegs.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern und freuen uns auf Ihre Teilnahme, Sie sind uns herzlich Willkommen. Wenn Sie nicht wissen, welchen Schwerpunkt Sie setzen wollen oder sich nicht entscheiden können, das vhs-Team berät Sie gerne.

Mit herzlichen Grüßen

Indrew from

Andreas Brand Oberbürgermeister

Inhalt

Wissen und Orientierung					3
Gesellschaft	3	Persönlichkeit + Beruf	9	Länder und Heimatkunde	12
Weiterbildung Ehrenamt	5	Angebote für Frauen	11	vhs.wissen live	13
vhs-Ratgeber	7	Philosophie	11		
Pädagogik	9	Angebote für Kinder und Jugendliche	12		
Sprachenschule					18
	••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • •
Die Sprachenschule stellt sich vor	18	Vorbereitung Cambridge-Prüfungen	28	Russisch	36
Deutsch als Fremdsprache	19	Englisch für spezielle Anwendungen	29	Spanisch	36
Integrationskurse	24	Französisch	30	Andere Fremdsprachen	38
Englisch	25	Italienisch	32		
Weiterbildung Beruf					40
Förderung und Beratung	40	Mathematik für Schüler	48	Einführungskurse 60 plus	55
Firmenseminare	41	PC-Einsteiger	49	Webseitenerstellung & Programmieru	
Wiedereinstieg in den Beruf	42	Betriebssysteme	49	Online Kommunikation	ing 50
Kaufmännische Grundlagen	43	Sonstiges	50	Tablets & Smartphones	57
Xpert Business Onlinekurse	45	Microsoft-Office 2016	50	Tastschreiben	59
Englisch für den Beruf	48	Internet & Soziale Netzwerke	54	Mit 3D gestalten	59
	•••••		••••••••••••		,
Kultur und Gestalten					60
Kunstgeschichte	60	Kreativangebot für Kinder	68	Weinseminare	76
Vorträge	60	Keramik / Töpfern	68	Kochen	78
Seminare	62	Schmuckherstellung	69	vhs-Gourmet - die Premiumreihe	78
Künstlerisches Gestalten	62	Bildhauerei / Plastisches Gestalten	69	Internationale Küche	79
Angebote für Kinder und Jugendliche	62	vhs-Forum Fotografie	70	Basiswissen / Spezielle Themen	83
Kalligrafie / Zeichnen und Malen	63	Digitale Bildbearbeitung	73	Angebote für Kinder und Jugendliche	85
Das Dienstags-Atelier	64	Video	74	vhs Tanztreff	86
Verschiedene Maltechniken:	••••••	Bildpräsentation	74	Folklore	86
Pastell / Aquarell / Öl / Acryl	65	Musik	74	Moderner Tanz	87
Filzen / Nähen	67	Literatur / Schreibwerkstatt	75	Ballett	87
Nähkurse für Jugendliche	68	Theater	75		
Marionettenbau	68	Beauty und Outfit	76		
Gesundheitszentrum					89
Gesundheit aktuell	89	0: Cana	92	Fit für den Alltag	105
	89	Qi Gong Yoga	92	Fit für den Alltag Funktionsgymnastik	105
Entspannung Achtsamkeit und Körperwahrnehmung		••••••	99	Nordic Walking	107
Leben im Moment	90	Bewegung Fitness und Kondition	99	Aqua Fitness	108
Entspannungstraining	91	Ausgleichsgymnastik für Reifere	102	Aqua i i i i e s	100
Atemtraining	91	Rückhalt	103		
T'ai Chi Ch'uan	92	Rückenfit	104		
Allgemein					113
Förderung und Beratung	40	Frauen vhs	115	Weiterbildungseinrichtungen	116
Anmeldung	111	Senioren vhs	115	Kalender 2021	119
Veranstaltungsorte	113	Ferien vhs	115	Allgemeine Geschäftsbedingungen	119
Für spezielle Interessen	114	vhs unterwegs	116	Widerrufsbelehrung	119
Online-Angebote	114	Vorträge / Abendveranstaltungen	116	Datenschutzbestimmungen	120
Die junge vhs	114	Einbürgerungstest	116	Date in the state of the state	120
Pic Julike Alis	114	ruinai Rei aii Roteot	110		

Wissen und Orientierung

Gesellschaft

IA1101

Das Ende des Zweiten Weltkriegs in Friedrichshafen

Dr. Hartmut Semmler

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

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

Beginn: Mi., 30.06.21, 20:00-21:30 Uhr 1 Abend (2 UE),

Vortrag (mit Voranmeldung, Abendkasse)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 6,00 € Belegung: 6-20

IA1102

Langer Abend Zeitgeschehen: Wie der Nahe Osten zum Krisenherd wurde

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

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

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

Die Anmeldung ist bis zum 16. Juni 2020 erforderlich.

Beginn: Fr., 25.06.21, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 12,80 €

Belegung: 8-12

IA1103

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

Kursort: Bodenseebibliothek im K55,

Katharinenstr. 55, FN Anmeldung erforderlich unter Tel. 07541-209 153 oder

boden see bibliothek @friedrich shafen. de

Beginn: Mo., 28.06.21, 18:30-20:00 Uhr

1 Abend (2 UE)
Ort: Bodenseebibliothek,

Katharinenstr. 55, 1. OG

Belegung: 8-50



Ein neuer Präsident in den USA - eine neue Politik?

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

Mit Joe Biden wird ein Mann in den USA Präsident, der auf eine lange politische Karriere zurückblicken kann. Ein Mann, der versuchen wird, dass die Welt die vier Jahre Trump schnell vergessen soll. Allerdings wird er auch dafür Sorge tragen, dass die USA wieder als internationale Führungsmacht wahrgenommen wird. Das heißt, dass er sich intensiv mit dem Führungsanspruch seitens der VR China auseinandersetzen und zeitgleich Russland wieder in seine Schran-



Semester-Auftakt an der Vhs-FN

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



Was hat die vhs-FN zu bieten? Was wollten Sie schon immer mal ausprobieren?

Worauf haben Sie schon lange Lust, aber konnten sich bisher nicht so richtig entscheiden?

Bei unserem Semester-Auftakt am Freitag, den 12. Februar 2021 können Sie sich ab 19 Uhr informieren und nach Herzenslust ausprobieren.

Nutzen Sie die Chance unsere Dozenten ganz unverbindlich kennenzulernen.

Wie der Abend genau abläuft und welche Angebote wir für Sie vorbereiten, entnehmen Sie bitte ab etwa Mitte Januar der Ankündigung auf unserer Website!

Datum: Fr., 12.02.21, 19:00-21:30 Uhr

Ort: vhs FN Kosten: keine

Anmeldung: bis Di., 09.02.21

ken weisen muss. Die EU wird ihm sicherlich auch am Herzen lieben, aber eher in der Funktion eines treuen Vasallen, statt eines eigenständigen Partners in einer globalisier-

Beginn: Mo., 17.05.21, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE), Vortrag

(mit Voranmeldung, Abendkasse)

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

Kosten: 12,80 €
Belegung: 8-12

IAIA1105

Pasta, Papst und Politik -Italien verstehen und lieben

Fredo Endres, Bürgermeister a.D., Autor

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

Beginn: Di., 04.05.21, 20:00-21:30 Uhr 1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Voranmeldung, Abendkasse) Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 6,00 € Belegung: 6-50

IA1107

Stammtischparolen gekonnt

Silke Weigang M.A., Trainerin und Coach

"Die nehmen uns alles weg!", "Wer will die schon hier haben!", "Die sind doch alle kriminell!"...

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

Wir lernen:

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

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

Beginn: Do., 29.04.21, 18:00-21:00 Uhr 1 Abend (4 UE),

Anmeldeschluss: 16.04.2021

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

Kosten: 12,80 €,

Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 8-12



Stadtarchiv Friedrichshafen

Sie finden bei uns:

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

Öffnungszeiten:

Di. 9–12 und 13–17 Uhr Do. 9–12 und 13–18 Uhr bzw. nach vorheriger Anmeldung.

Ausstellungsraum Museale Sammlung, Öffnungszeiten:

Di., Mi. 9–12 und 13–17 Uhr Do. 9–12 und 13–18 Uhr Fr. 9–12 Uhr u. nach Anmeldung

Adresse:

Katharinenstr. 55, 88045 FN Tel. 07541 209-150 Fax 07541 203-88842 stadtarchiv@friedrichshafen.de

Weitere Informationen:

www.stadtarchiv-fn.de

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

Michael Ibach, Dipl.-Journalist (FJS) Esoterik ist ein mit vielerlei Assoziationen aufgeladener Begriff dieser Tage. Und er verweist gleichzeitig auf ein in dunkler Vergangenheit wurzelndes Denken, das noch keinen verbindlichen Anschluss an Aspekte von Aufklärung und Wissenschaft besaß. Dass okkult-esoterische Denk- und Handlungsmuster dennoch bis heute nicht einfach nur das Leben vieler Menschen bestimmen, sondern teils sogar massiv in gesellschaftliche und politische Vorgänge eingreifen, macht ihre Präsenz zu einem insgesamt ernsthaften Problem. Zumal sie nicht selten unverzichtbares Material liefern dafür, dass sich sogenannte "Fake News", aber auch populistisch vereinfachende Ansichten ungehindert ausbreiten können. Am schillernden Beispiel der esoterischen "Kryonschule" lässt sich das unter anderem darstellen und belegen.

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

Beginn: Do., 06.05.21, 18:00-21:00 Uhr 1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 12,80 € Belegung: 8-14

IA1109

"Seriöse 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., 08.06.21, 20:00-21:30 Uhr 1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Voranmeldung, Abendkasse) Ort: vhs FN, Seminarraum 8 (2. OG) Kosten: 6,00 €

Weiterbildung Ehrenamt

IA1110

Belegung: 5-50

Interkulturelle Kommunikation

Dr. Bettina Kumpfert-Moore

Diversität und Heterogenität prägen unseren Alltag und eine kultursensible und





Bodenseebibliothek im Stadtarchiv

Bestand:

- Wissenschaftliche Literatur zu Geschichte, Kultur und Natur der Bodenseeregion
- 41.000 Bücher & Zeitschriften
- Kleinschriften, Karten, Bildbände

Service: Kostenfreie Ausleihe, Beratung, Buchscanner

Recherche:

- Medienkatalog Medienhaus am See: medienkatalog. friedrichshafen.de
- Regionalkatalog Konstanz: swb.bsz-bw.de/DB=2.203/

Öffnungszeiten:

Di., Mi. 9–12 und 13–17 Uhr Do. 9–12 und 13–18 Uhr Fr. 9–12 Uhr / Mo. geschlossen

Adresse:

Bodenseebibliothek, Katharinenstraße 55, 88045 Friedrichshafen Tel. 07541 209-153 Fax 07541 203-88842 bodenseebibliothek@ friedrichshafen.de www.bodenseebibliothek.de

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

Diese Veranstaltung findet bei ausreichender Teilnehmendenzahl auf jeden Fall statt.
Der Kurs würde bei Absage der Präsenzveranstaltung über das Portal "Zoom" stattfinden.

Beginn: Fr., 16.04.21, 18:00-21:00 Uhr
Sa., 17.04.21, 09:00-16:00 Uhr
2 Termine (12 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 48,00 €,

Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich Belegung: 8-12



Ehrenamtsbonus



Stammtischparolen gekonnt kontern Silke Weigang M.A. 29.04.2021/18:00-21:00 > IA1107

Interkulturelle Kommunikation Dr. Bettina Kumpfert-Moore

16.04.2021/18:00-21:00 > IA1110

Presseseminar - Wie kommt mein Text in die Zeitung? - Martin Hennings 19.05.2021/18:30-21:30 > IA1111

Grundkurs praktische Rhetorik
Günter Erdmann
12.04.2021 / 19:00-21:15 > IA1205

Den eigenen Standpunkt kraftvoll vertreten - Edith Albertz 27.04.2021 / 09:00-17:00 > IA1209

Die Kunst, Nein zu sagen Edith Albertz 26.06.2021/09:30–16:00 > IA1211

Englisch Grundstufe 1 Marianna Theodorou 25.02.2021 / 18:30-20:00 > IA2201

Weiterbildungsberatung - N. N. 22.02.2021 / 08:00-16:00 > IA3121

Richtige und effektive Datensicherung für kleine und mittlere Unternehmen oder ... - Andreas Huchler 24.06.2021/18:30-21:30 > IA3712

Word 2016 Grundlagen Anton Eisele 01.03.2021 / 18:00 – 21:30 > IA3713

Word 2016 Grundlagen - Online Thomas Schwörer 17.05.2021/18:00-21:30 > IA3714

Excel 2016 GrundlagenWerner Schmidberger
08.03.2021 / 18:00 – 21:30 > IA3716

Excel 2016 Grundlagen - Online Thomas Schwörer 19.04.2021/18:00-21:30 > IA3717

PowerPoint 2016 GrundlagenBernhard Rosa
02.03.2021 / 18:30-21:30 > IA3721

PowerPoint 2016 Grundlagen - Online Thomas Schwörer 13.04.2021/18:30-21:30 > IA3722

Videokonferenzen, Online Schulungen, Chats & Co. - Bernhard Rosa 16.04.2021/18:00-21:00 > IA3738

Videokonferenzen, Online Schulungen, Chats & Co. - Bernhard Rosa 09.07.2021/18:00-21:00 > IA3738A

ZOOM - Meeting in der Cloud - Online Dieter Sckell 12.03.2021 / 18:00–20:15 > IA3739

Video kann jeder - so erstellen Sie Ihre eigenen Filme und YouTube-Clip Alexander Beer 02.03.2021 / 17:15-21:00 > IA4335

Presseseminar - Wie kommt mein Text in die Zeitung?

IA1111

Martin Hennings, Journalist, Redaktionsleiter

Sie schreiben und texten gern? Sie wollen von Ihrem Firmeniubiläum 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

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., 19.05.21, 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 IA1112

Schwäbisches - nicht nur für Zugezogene: Ausführungen zu Schwaben, zu Schwäbisch, zum Land und zu den Leuten

Ludwig Dorner

Warum sagt man zu Menschen, die aus anderen Regionen zugezogen sind, eigentlich Raigschmeggde (also "Hereingeschmeckte") und nicht Hereingerochene? Diese brennende Frage nebst vielen anderen wird Ludwig Dorner (urschwäbischer Autor und Referent) in seinem Vortrag seriös und zugleich augenzwinkernd beantworten. Alle Welt (na ja?) hält die Schwaben für die Deppen der Nation, über die und über deren Dialekt man sogleich in wieherndes Gelächter ausbrechen müsse. Dabei beruhen viele Eigenheiten der schwäbischen Sprache auf sprachgeschichtlich gewachsenem Hintergrund. Wo und wie man die hiesigen Einheimischen näher kennenlernen kann, ist auch Gegenstand des Vortrags. Gratzede 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. Anmeldung bis 21.06.2021 ist erforderlich.

Beginn: Fr., 25.06.21, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 12,80 € Belegung: 8-16

vhs-Ratgeber

IA1113

Meine Sozialversicherung - Rechte, Pflichten und der Rechtsweg

Marion Häßler-Kerfai,

Fachanwältin Sozial- u. Arbeitsrecht

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

Im Mittelpunkt des Abends steht aber ein Überblick über die wichtigsten Sozialversicherungen und häufige Problemfälle und "Stolpersteine", die sich in der Praxis ergeben. Je nach Interesse der Teilnehmenden werden dann einzelne Themen vertieft. Gearbeitet wird dabei mit Fallbeispielen und deren Erläuterungen anhand gesetzlicher Regelungen und richterlicher Entscheidungen.

Eine juristische Einzelfallberatung kann und darf jedoch im Kurs nicht erfolgen!

Beginn: Do., 22.04.21, 18:30-21:30 Uhr 1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 27,20 € Belegung: 8-12

IA1115

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., 18.06.21, 18:00-21:00 Uhr 1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 23,20 €

Belegung: 8-12

IA1116

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., 02.07.21, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 23,20 € Belegung: 8-12





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

IA1117 **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, Immobilienund 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



Schuhschrank leer? Setzen Sie auf die richtige Karte.

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

Mehr auf sparkasse-bodensee.de/vorteilswelt

*Debitkarte



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., 07.07.21, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 28,80 € Belegung: 8-12

IA1118

Faszination Segelfliegen - wie geht das?

Heike Nachtigall

Wer hat noch nicht davon geträumt: Ohne Motor lautlos über unsere schöne Landschaft zu gleiten. Dieser Traum lässt sich für jeden verwirklichen. Segelfliegen verkörpert, wie keine andere Disziplin, die ursprünglichen Werte des Fliegens. Der Reiz des Segelfliegens liegt im Zusammenspiel von Technik und dem direkten Kontakt mit der Natur.

Der Luftsportclub Friedrichshafen ermöglicht diese faszinierende Sportart kennen zu lernen. Segelflug ist ein Teamsport und finanziell erschwinglich. Themengebiete der beiden Abendtermine sind Geschichte der Fliegerei, Grundlagen der Aerodynamik, Fliegeralltag, Wettbewerbsfliegerei und viele Geschichten rund um das schöne Hobby. Gekrönt wird die Einführung durch einen Flughafenbesuch mit Besichtigung des Towers sowie einem Schnupperflugtag am 10.07.2021 (ggf. Ausweichtermin nach Absprache). Der Kurs eignet sich für körperlich fitte Menschen, die sich vorstellen können, bei Interesse eine Pilotenlizenz zu erwerben.

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

Beginn: Di., 29.06.21, 19:00-21:15 Uhr Di., 06.07.21, 19:00-21:15 Uhr 2 Abende + 1 Tag (6 UE)

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

Kosten: 57,60 € Belegung: 8-8

IA1119

Faszination Drohne - legal fliegen - Infoabend rund um das Thema Drohne

Sonja Bormann

Drohnen begeistern Hobbypiloten und bieten jede Menge Möglichkeiten im gewerblichen und privaten Bereich. Am 01.01.2021 tritt die neue EU-Drohnenverordnung in Kraft. Die umfangreiche EU-Drohnenverordnung enthält neue Regeln für private und gewerbliche Drohnenpiloten. Was dürfen Drohnenpiloten? Welche Drohnen dürfen wo

geflogen werden? Was gibt es für Verbotszonen und muss ich mich als Drohnenpilot registrieren?

In diesem Kurs werden Ihnen die aktuellen gesetzlichen Regelungen der neuen EU--Drohnenverordnung kompakt und verständlich vermittelt, sowie allgemeine Informationen zum Thema Drohne und Sicherheit. Im zweiten Teil informieren wir Sie über die gängigsten Drohnen und zeigen Ihnen Möglichkeiten auf, wie Sie eine Drohne privat und auch gewerblich nutzen können. Wir bieten Raum für Fragen zu diesem spannenden Thema und sollten die Bedingungen passen, findet im Anschluss eine kurze praktische Drohnendemonstration statt. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die eine Drohne besitzen, Drohnenpilot werden möchten und an alle Interessierten zu diesem Thema.

Beginn: Fr., 18.06.21, 18:30-20:45 Uhr

1 Abend (3 UE)

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

Kosten: 42,00 € Belegung: 8-15

IA1120

Einfach gärtnern! Alle Grundlagen für den ökologischen Anbau im Garten

Katrin Fieberitz, Gärtnerin

Für alle, die eigenes Gemüse im Garten anbauen möchten. Natürlich ökologisch.
Von der Aussaat, Anzucht, über Pflanzung und Pflege, organische Düngung bis zur Ernte und Lagerung werden alle Arbeiten gezeigt, erklärt und direkt im Schul- und Schaugarten selbst ausprobiert. Kostproben inklusive.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

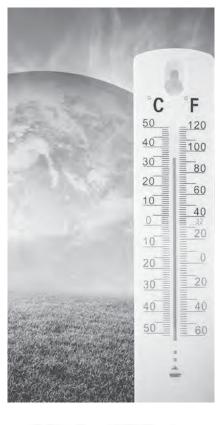
Beginn: Termine jeweils Samstag 20.03., 17.04., 15.5., 12.6., 10.07., 18.09. 2021 9.30-12.30 Uhr + 1 Termin in den Sommerferien nach Absprache.

7 Termine (28 UE)

Ort: Schauhausgarten im Zeppelindorf, König-Wilhelmplatz 12

Kosten: 148,40 €, incl. Kostproben

Belegung: 7-10





#klimafit - Klimawandel vor unserer Haustür!

Was kann ich tun? Detlev Maaß, Theresa van Aken

Rund um den Globus fordern Menschen, unter anderem im Rahmen von Fridays for Future, ein entschlossenes Handeln für mehr Klimaschutz von der Politik. Die Corona-Pandemie hat deutlich gemacht, wie anfällig unser Leben gegenüber äußeren Einwirkungen ist und was das für unseren Alltag bedeuten kann. Dass die Auswirkungen des



Klimawandels auch Deutschland betreffen, merken wir immer deutlicher, beispielsweise: vermehrte Hitzetage über 30 Grad, Dürren, Starkniederschlagsereignisse oder durch den steigenden Meeresspiegel. Klimaschutz und Klimaanpassung sind eine zentrale Aufgabe der Kommunen. Um diese Aufgaben wahrnehmen zu können, braucht die Kommune Bürgerinnen und Bürger, die sich gemeinschaftlich engagieren, mit den Hintergründen vertraut machen und wissen, wie sie sich in ihrem persönlichen Umfeld schützen und anpassen können. Diese Informationen vermittelt der innovative Kurs #klimafit. An sechs Kursahenden macht Sie #klimafit mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klima und Klimawandel vertraut. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel in Deutschland und in Ihrer Region herbeiführt. Darüber hinaus will der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln und effektiven Klimaschutz geben. Der WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen (REKLIM) haben diesen Kurs entwickelt, gefördert wird das Projekt durch die Robert Bosch Stiftung und die Klaus Tschira Stiftung.

Die erfolgreiche Teilnahme wird am Ende des Kurses mit einem Zertifikat ausgezeichnet.

Beginn: Di., 23.03.21, 18:30-20:45 Uhr 6 Abende (18 UE)

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

Kosten: 20,00 € Belegung: 8-16



Bildungszeitangebote



Den eigenen Standpunkt kraftvoll vertreten - Edith Albertz 27.04.2021 / 09:00 – 17:00 > IA1209

Professionell Kritik geben und nehmen im Beruf - Edith Albertz 16.06.2021/09:00-17:00 > |A1210

Wertschätzende Kommunikation Teil 1 Monika Löhle

03.07.2021/09:00-16:00 > IA1219

Wertschätzende Kommunikation Teil 2 Monika Löhle 17.07.2021 / 09:00 – 16:00 > IA1219A

Wertschätzende Kommunikation Teil 3 Monika Löhle

24.07.2021/09:00-16:00 > IA1219B

Spielerisch seine Talente und Fähigkeiten weiter entfalten - Karina Gütges 12.06.2021/10:00-17:00 > IA1222

Digitales Selbstmarketing für Frauen Martina Kuhlmann 23.03.2021/09:30-17:00 > IA1233

Pädagogik

Persönlichkeit + Beruf

IA1201

Erfolgsfaktor Stimme -Sprich aus, was in Dir steckt!

Sven Gört

Wussten Sie, dass konkrete Inhalte bei unserer Kommunikation häufig keine Rolle spielen? 90 % unserer Wirkung auf andere bestimmt unsere Erscheinung. Unsere Stimme hat daran einen maßgeblichen Anteil. Mit unserer Stimme zeigen wir, wer wir sind. Die Stimme ist der akustische Auftritt unserer Persönlichkeit.

Sven Görtz ist Stimmenprofi und zählt mit über einer halben Million verkaufter Hörbücher zur ersten Riege der deutschen Sprecher. Er ist die deutsche Stimme des Bestsellerautors Paulo Coelho ("Der Alchimist").

Im Workshop greift Sven Görtz auf seine langjährigen Erfahrungen zurück. Er zeigt, wie wir die Möglichkeiten unserer Stimme besser nutzen können, um unserer Persönlichkeit einen überzeugenden und erfolgreichen Sprachauftritt zu verschaffen. Denn mit einem bewussten Sprechstil erweitern wir die Palette unserer Erfolgsfaktoren um einen weiteren entscheidenden Faktor. Jeder kann die eigene Stimme zu einem Instrument seines Erfolges machen, unabhängig vom naturgegebenen Klang.

Ein besonderer Schwerpunkt des Seminars ist die Vorbereitung auf:

- · Unterrichtssituationen
- Präsentationen und Fachvorträge Ein besonderes Highlight: Jeder Teilnehmende spricht unter Anleitung von Sven Görtz abschließend einen kurzen Text, der mit einem mobilen Tonstudio mitgeschnitten und als MP3-Datei per E-Mail zugeschickt wird.

Beginn: Sa., 26.06.21, 10:00-18:00 Uhr 1 Termin (9 UE)

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

Kosten: 157,50 € Belegung: 6-10

IA1205

Überzeugend reden - Grundkurs praktische Rhetorik

Günter Erdmann

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

Inhalte:

- Warum wirken offensichtlich manche Menschen überzeugender als andere?
- Wie kann ich meine Anliegen verständlicher "rüberbringen"?
- Wie steigere ich meine Überzeugungskraft?
- Übungen zu Körpersprache und Aussprache

 Aufbau von Kurzreden und Übung von Diskussionssituationen

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

Beginn: Mo., 12.04.21, 19:00-21:15 Uhr 5 Abende (15 UE)

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

Kosten: 112,50 €,

Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

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 freistellen zu lassen. Während der Bildungszeit wird das Arbeitsentgelt weiter gezahlt.

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

Unter www.bildungszeitgesetz.de finden Sie alle Informationen zur Bildungszeit.

IA1206

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., 11.06.21, 18:45-21:15 Uhr Sa., 12.06.21, 09:30-18:00 Uhr 2 Termine (13 UE), Wochenendseminar Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG) Kosten: 92,40 €, inkl. Kopien Belegung: 5-10

IA1209

Den eigenen Standpunkt kraftvoll vertreten -

Selbstbewusst und achtsam zu sich stehen

Edith Albertz, Kommunikationstrainerin und Mediatorin

Fällt es Ihnen im Berufsalltag manchmal schwer, für Ihren Standpunkt einzustehen? Gibt es Situationen, in denen Sie "Ja" sagen und "Nein" meinen? Und Sie ärgern sich danach über sich und die anderen? Im Umgang mit Kunden, Kollegen oder Vorgesetzten retten wir uns oft in "nettes Verhalten", um nicht anzuecken. Dabei bleibt auf der Strecke, was wir wirklich wollen. Wie Sie klar zu sich stehen, Ihre Position vertreten und gleichzeitig achtsam mit dem anderen umgehen können, ist Thema dieses Seminars. Sie lernen eine Methode kennen, mit der Sie Ihre Anliegen klar und kraftvoll äußern und gleichzeitig für Ihr Gegenübers offenbleiben. Dabei geht es nicht darum, den eigenen Standpunkt durchzudrücken, sondern Lösungen zu finden, die von allen Beteiligten getragen werden.

So können Sie nachhaltig das erreichen, was Ihnen wichtig ist.

Das Seminar ist eine Mischung aus theoretischen Inputs und Übungen, in denen Sie mit Beispielen aus Ihrem Alltag das Gelernte umsetzen können.

Beginn: Di., 27.04.21, 09:00-17:00 Uhr 1 Termin (9,33 UE)

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

Kosten: 76,50 €,

Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 8-12



vhs-Kursfinder löst vhsAPP ab

Über den vhs-Kursfinder der Volkshochschulen finden Sie auch unsere Kurse. Auswahlfelder und Filteroptionen liefern Ihnen den passenden Kurs. Optimiert für Smartphones und Tablets.

Anregungen erhalten Sie in der vhs-Kurswelt, dem bunten Online-Magazin rund um den Kursfinder, das Trends und Saisonthemen aufgreift und besondere Kursangebote vorstellt.

www.volkshochschule.de/kursfinder www.volkshochschule.de/kurswelt

IA1210

Professionell Kritik geben und nehmen im Beruf -Grundlagen für ein konstruktives Miteinander

und Mediatorin

Kritik zu äußern fällt gerade im Berufsalltag schwer - aus Angst, den anderen zu In diesem Seminar lernen Sie, auch Unangenehmes klar auszudrücken und gleichzeitig offen zu sein für die Sichtweise vor Kritik steckt und wie Sie gelassener damit umgehen können. Wir arbeiten

praxisnah mit Beispielen aus Ihrem Alltag, so dass Sie das Gelernte gleich ausprobieren und üben können. Das Seminar kombiniert theoretischen Inputs, Praxisübungen mit eigenen Beispielen und Umsetzung des Erlernten durch Rollenspiele.

Beginn: Mi., 16.06.21, 09:00-17:00 Uhr 1 Termin (9,33 UE)

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

Kosten: 76,50 € Belegung: 8-12

IA1211

Die Kunst, Nein zu sagen

Edith Albertz, Kommunikationstrainerin und Mediatorin

Wie oft sagen wir ja und meinen Nein? Trauen uns nicht, für uns einzustehen – aus Sorge, dass der andere es uns krummnimmt oder aus Pflichtgefühl?

In diesem Seminar üben Sie, Ihr "Nein" kraftvoll und ohne schlechtes Gewissen zu vertreten und gleichzeitig die Bedürfnisse des Gegenübers zu sehen. Denn so wird es möglich, in Verbindung zu bleiben. Weiterhin befassen wir uns mit der anderen Seite: der Kunst, ein "Nein" zu hören, ohne verletzt zu sein oder sich abgewiesen zu fühlen. Lernen Sie die positive Seite jeden "Neins" kennen und schätzen – nämlich als einen ehrlichen Ausdruck von positiver Selbstfürsorge.

Beginn: Sa., 26.06.21, 09:30-16:00 Uhr

1 Termin (7,33 UE)

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

Kosten: 60,10 €,

Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 8-12

IA1219

Wertschätzende Kommunikation: Gefühle verstehen – Probleme bewältigen, im Beruf und privat. Teil 1: Wertschätzender Selbstausdruck

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., 03.07.21, 09:00-16:00 Uhr 1 Termin (9 UE), Wochenendseminar Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)

Kosten: 65,00 € Belegung: 8-12

Edith Albertz, Kommunikationstrainerin

verletzen oder vor einer negativen Reaktion. des anderen. Sie lernen, was hinter der Angst

AMBULANTE DIENSTE





FREIWILLIGE GESUCHT

- Unterstützung von Menschen mit Behinderung im Alltag und bei Freizeitaktivitäten
- Aufwandsentschädigung, Fahrtkostenerstattung, Versicherung, fachliche Anleitung und Schulungen

WWW. ZIEGLERSCHE.DE

Interessiert? Gerne beraten wir Sie persönlich Ambulante.Dienste-FN@zieglersche.de | 07544 9519491

IA1219A

Wertschätzende Kommunikation Gefühle verstehen – Probleme bewältigen, im Beruf und privat. Teil 2: Verständnisvolles Zuhören

Monika Löhle

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

Beginn: Sa., 17.07.21, 09:00-16:00 Uhr 1 Termin (8,67 UE), Wochenendseminar Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)

Kosten: 65,00 € Belegung: 8-12



Schon gewusst?

um diese Kontaktdaten.

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

IA1219B

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., 24.07.21, 09:00-16:00 Uhr 1 Termin (8,67 UE), Wochenendseminar Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)

Kosten: 65,00 € Belegung: 8-12

Angebote für Frauen

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

IA1222

Spielerisch seine Talente und Fähigkeiten weiter entfalten Ein Seminar für Frauen

Karina Gütges, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach und Trainerin

Jeder Mensch besitzt einen großen Schatz an Talenten und Fähigkeiten. Oft beschränken wir uns jedoch nur auf einen kleinen Ausschnitt dieser vielfältigen Möglichkeiten. Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die ihre bisher unSICHTBAREN Potentiale erkennen und entfalten möchten. Wir erforschen spielerisch unser ganzes Spektrum an Qualitäten und inspirieren uns gegenseitig, ganz neue Seiten von uns kennenzulernen und zu leben. Es werden Elemente der Körpersprache und des Improvisationstheaters genutzt sowie Achtsamkeits-, Wahrnehmungs- und Austauschsequenzen in den Tag integriert.

Beginn: Sa., 12.06.21, 10:00-17:00 Uhr 1 Termin (8,44 UE), Wochenendseminar Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)

Kosten: 98,70 € Belegung: 9-18

IA1233

Digitales Selbstmarketing für Frauen Youtuben – Podcasten –

was ist richtig für mich?

Martina Kuhlmann, Qualitätstrainerin digitale Kompetenzen und Sicherheit

Medientraining für Digitale Medien, meine Persönlichkeit sichtbar machen, finanzielle Stolperfallen entlarven?

Welche Chancen bietet Ihnen dieses digitale Personal Branding?

Personal Branding hilft dabei, die eigenen Botschaften, Ideen, Gedanken und Visionen zu teilen. Jede hat damit die Chance, sich selbst zu verwirklichen und in ihrem Bereich eine Bekanntheit zu erlangen. Das Ziel ist es, die eigene Person sichtbar zu machen: Eine "Personal Brand" wird interessant für Ihre eigene Firma, Geschäftspartner*Innen und Arbeitgeber*Innen.

Lassen Sie sich in diesem 1-Tages Workshop in die digitale Welt mitnehmen und erkennen Sie wo Ihre Stärken sind, oder bauen Sie Ihren weiteren erfolgreichen Weg im digitalen Bereich für Ihre Zukunft aus.

Beginn: Di., 23.03.21, 09:30-17:00 Uhr 1 Termin (8,67 UE)

Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG) Kosten: 80,00 €

Belegung: 8-10

Philosophie

IA1240

Club der Denker - Philosophische Texte verständlich gemacht

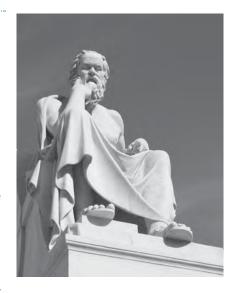
Dr. Hartmut Semmler, Dr. Friederike Lutz Sie interessieren sich für Philosophie, haben Lust am Denken und wollen neue Impulse erhalten, zu denen Sie sich mit anderen austauschen können. Da bietet sich diese lockere Runde im historischen Ambiente des Schulmuseums Friedrichshafen an. Die Referenten werden ein aktuelles populärphilosophisches Werk vorstellen, angereichert mit philosophiegeschichtlichen Anmerkungen. Am 26. März steht das Buch "Wie Bildung gelingt. Ein Gespräch" von Harald Lesch und Ursula Forstner (Verlag wbg Theiss) im Fokus. Hier wird im Gespräch zwischen vier Bildungsexperten die Frage danach verhandelt, was Bildung ist und was sie heute sein kann.

Der Club der Denker ist eine Kooperation von vhs Friedrichshafen und Schulmuseum. Anmeldung über die vhs Friedrichshafen, info@vhs-fn.de oder Tel. 07541 203-3434.

Beginn: Fr., 26.03.21, 18:30-21:30 Uhr 1 Abend (4 UE)

Ort: Schulmuseum, Friedrichstraße 14, 88045 Friedrichshafen

Kosten: 12,80 € Belegung: 4-8



IA1241

Club der Denker - Philosophische Texte verständlich gemacht

Dr. Hartmut Semmler, Dr. Friederike Lutz Inhalte siehe Kurs IA1240.

Beginn: Fr., 18.06.21, 18:30-21:30 Uhr 1 Abend (4 UE)

Ort: Schulmuseum, Friedrichstraße 14, 88045 Friedrichshafen

Kosten: 12,80 € Belegung: 8-16

Angebote für Kinder und Jugendliche

IA1255

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., 11.03.21, 15:45-16:30 Uhr

8 Nachmittage (8 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 40,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 6-8

Länder- und Heimatkunde

IA1401 Schwarze Löcher Wie sehen Schwarze Löcher im Inneren aus?

Dr. Wolfgang Hartmann

Anfang Oktober 2020 erhielt der Deutsche Astrophysiker Reinhard Genzel den Physik-Nobelpreis. Entscheidend waren seine Arbeiten und Forschungen zu Schwarzen Löchern in den Zentren von Galaxien, speziell der Milchstraße. Er teilt sich diese ehrenvolle Auszeichnung mit zwei weiteren Wissenschaftlern: Roger Penrose (Großbritannien) und Andrea Ghez (USA). Reinhard Genzel und Andrea Ghez wurden ausgezeichnet für die Entdeckung eines supermassiven kompakten Objekts im Zentrum unserer Galaxie. Nach aktuellem Forschungsstand hat dieses Schwarze Loch mit dem Namen "Sagittarius A" 4,1 Millionen Mal mehr Masse als die Sonne.

Anlässlich eines Interviews nach der Preisverleihung erzählte Reinhard Genzel



einiges über seine Arbeit und er sagte wörtlich: "Was im Inneren eines Schwarzen Loches passiert, hat mich eigentlich nie interessiert." Aber es gibt natürlich auch Wissenschaftler, die sich genau dafür interessieren.

Wie sieht ein Schwarzes Loch im Innern aus? Man wird nie in ein solches Objekt hineinschauen können, das lassen die Naturgesetze nun einmal nicht zu. Aber man kann theoretische physikalische Modelle entwickeln und berechnen, mit deren Hilfe man in der Lage ist, sich ein anschauliches Bild davon zu machen, wie die Natur im Innern eines Schwarzen Loches aussieht. Eines dieser Modelle wird in diesem Vortrag vorgestellt und erläutert. Es werden von den Zuhörern keine physikalischen oder mathematischen Vorkenntnisse erwartet. Mit Hilfe von anschaulichen Bildern und Diagrammen werden die Naturvorgänge in einem Schwarzen Loch erklärt.

Hinweis: Teilnahme an diesem Vortrag nur mit Anmeldung!

Beginn: Di., 23.02.21, 19:30-21:00 Uhr

1 Abend (2 UE)

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

Kosten: 18,00 € Belegung: 10-14

IA1402

Astrophysik - Grundlagenkurs 1

Dr. Wolfgang Hartmann

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

- Das Sonnensystem
- Kosmogonie: Die Entstehung der

 Planeten
- Physikalische Begriffe, Größen und Messmethoden

- 4. Das elektromagnetische Spektrum
- 5. Teleskope, Observatorien
- 6. Energieerzeugung in Sternen
- 7. Zustandsgrößen der Sterne
- 8. Sternentstehung
- 9. Sternentwicklung
- Endstadien von Sternen: Weiße Zwerge, Neutronensterne, Schwarze Löcher
- 11. Die Milchstraße
- 12. Galaxien

Evtl. Besuch einer Sternwarte.

Beginn: Do., 11.03.21, 20:00-21:30 Uhr

12 Abende (24 UE)

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

Kosten: 84,00 € Belegung: 9-16

IA1403

Der geologische Untergrund von Oberschwaben - Teil 2

Dr. Elmar Schöllhorn

Der Untergrund Oberschwabens steht nach wie vor im Fokus der Geowissenschaften. Das Molassebecken im Untergrund weckt viele Begehrlichkeiten, die die Geologen auf ihre Wirtschaftlichkeit untersuchen. Sie stehen im Zusammenhang mit den Vorkommen von Thermalwässern, Erdwärme, Erdgas und nicht zuletzt als mögliches Endlager für radioaktiven Müll. Kann der Untergrund unter unseren Füßen das alles



leisten? Wir haben die Abfolge der Gesteinsschichten vom Perm bis zur Neuzeit in Baden-Württemberg schon aus verschiedenen Blickwinkeln kennengelernt. Dabei haben wir erfahren, dass die Molassebecken rund um den Alpenbogen im Fokus der geologischen Forschung stehen und werden dieses Thema weiterführen. Ein spezielles Augenmerk wird auf den Übergang des Molassebeckens in die Deckenstapel der Alpen gerichtet werden. Auch Quereinsteiger sind willkommen. Beim 1. Treffen werden die besprochenen Fakten noch einmal zusammengefasst.

Beginn: Di., 02.03.21, 19:30-21:00 Uhr

6 Abende (12 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.0G)

Kosten: 55,20 € Belegung: 9-16

IA1404

vhs-unterwegs: Exkursion um die Adelegg

Dr. Elmar Schöllhorn

Die Geologie der Landschaft zwischen Kempten und Isny kann sehr vereinfacht wie folgt zusammengefasst werden: Wir finden den Alpenschutt aus Gesteinen längst vergangenen Epochen der Erde, der während der Auffaltung der Alpen in eine alpine Vorsenke transportiert wurde. Dort bildeten die Abtragungssedimente mehrere hunderte Meter mächtige Ablagerungen, die Molasse. Dies geschah im jüngeren Tertiär. In geologisch jüngster Zeit, dem Pliozän, wurde die Landschaft von den Gletschern der Eiszeiten überprägt. Auch, hier war es wieder Schutt, in diesem Fall Moränengeröll, aus den Alpen. Vereinfacht gesprochen war das Transportmedium bei diesen geologischen Vorgängen einmal das Wasser und einmal das Eis.

Bei drei kleinen Wanderungen werden wir die Adelegg erkunden und uns dafür an drei konkreten Punkten treffen. Den Teilnehmern wird, wenn möglich, eine Datei mit den Exkursionspunkten und Themen zugesandt. Die Exkursion findet mit Privatwagen statt. Die Exkursion beginnt im Kohletobel von Rohrdorf bei Isny (u.a. Kohle im Tertiär). Die Gegend um den Eschacher Weiher bringt uns Eiszeit und Alpengeologie nahe. Das Kreuztal als Produktionsort für Glas ist ein weiterer Exkursionspunkt. Wir erfahren wieso gerade dort Glas hergestellt wurde und warum in den Bächen in dieser Gegend heute Gold zu finden ist. Beide Faktoren gehören zusammen. Im Haus Tanne im Kreuztal ist eine Einkehr mit Nachbesprechung der Exkursion geplant. Treffpunkt: 09:00 Uhr an der Eistobelbrücke. Anfahrt und Teilnahme auf eigenes Risiko!

Beginn: Sa., 12.06.21, 09:00-15:00 Uhr 1 Termin (8 UE), Exkursion

Ort: Rohrdorf Mitte,

Parkplatz am Ausgang des Kohletobels

Kosten: 28,80 € Belegung: 9-16

vhs . wissen live

Das ist vhs.wissen live

Das digitale Wissenschaftsprogramm

Holen Sie sich die vhs nach Hause! Nehmen Sie online teil an Vorträgen und Gesprächen von renommierten Persönlichkeiten aus Wissenschaft und Gesellschaft. Stellen Sie im Live-Chat Fragen und diskutieren Sie mit. Alles was Sie für den Livestream brauchen, ist ein internetfähiges Gerät. Sie selbst sind dabei nicht sichtbar und brauchen weder Mikrofon noch Kamera. vhs.wissen live ist ein Gemeinschaftsprojekt zahlreicher Volkshochschulen in ganz Deutschland. Bitte melden Sie sich online oder telefonisch bis zum jeweilig angegebenen Anmeldeschluss bei uns an. So

erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn des Vortrags einen Link zur Übertragung.



vhs.wissen live

IA1501

Schönheit der Tiere - Evolution biologischer Ästhetik - Online mit Prof. Dr. Christiane Nüsslein-Volhard

Die mit dem Nobelpreis ausgezeichnete Biologin Christiane Nüsslein-Volhard wird in diesem Vortrag zeigen, welche Funktionen visuelle Attraktion bei Tieren besitzt. Natürliche "standards of beauty" sind, im Anschluss an Darwin, Resultat und Motor zweigeschlechtlicher Fortpflanzung, wobei die relativ schmucklose Oberfläche des Menschen enorme Gestaltungsspielräume ermöglicht. Körperliche Signale - Farben, Töne, Gerüche - besitzen zugleich eine umfassendere kommunikative Funktion im interspezifischen Zusammenleben von Tierund Pflanzenarten. Wie kommt es aber zur Ausbildung von Farben und Mustern an der Körperoberfläche? Erst in jüngster Zeit ist es gelungen, die molekulargenetischen Mechanismen zu entschlüsseln, die zur Farbproduktion und -verteilung führen. Im zweiten Teil ihres Vortrages zeichnet Nüsslein-Volhard die wissenschaftsgeschichtliche Entwicklung der letzten Jahrzehnte nach und fasst ihre bahnbrechenden Studien zum Zebrafisch - ihrem Modellorganismus - zusammen. Prof. Christiane Nüsslein-Volhard, 1942 bei Magdeburg geboren, ist emeritierte Direktorin am Max-Planck-Institut für Entwicklungsbiologie in Tübingen und seit 2013 Kanzlerin des Ordens Pour le Mérite. Für ihre Entdeckungen von Genen, die die Entwicklung von Tier und Mensch steuern, sowie den Nachweis von gestaltbildenden Gradienten im Fliegenembryo hat sie zahlreiche Auszeichnungen erhalten, darunter 1995 den Nobelpreis.

Beginn: Do., 04.02.21, 19:30-21:30 Uhr 1 Abend (2,67 UE) Ort: Online-Kurs Kosten: 4,00 €

Belegung: 1-25

IA1502

Was ist Wissenschaft? - Online mit Prof. Dr. Klaus Mainzer

In Corona-Zeiten sind viele Menschen von Fake-News und Verschwörungstheorien irritiert. Wer, wenn nicht Wissenschaft, soll uns im Zeitalter von Pandemien und Umweltkrisen Orientierung geben? Aber auch die Sicherung unsere Lebensgrundlagen ist ohne Wissenschaft und Technik nicht mehr möglich. Was kann aber Wissenschaft und was kann sie nicht? Mit welchen Methoden arbeitet sie? Was sind die Möglichkeiten und Grenzen wissenschaftlicher Erkenntnis? Diese Fragen berühren philosophische Grundlagen von Wissenschaft und Technik, bestimmen aber auch politische Entscheidungen über die Zukunft der Menschheit.

Prof. Dr. Klaus Mainzer war Professor für, Wissenschafts- und Technikphilosophie an den Universitäten Konstanz, Augsburg und München (TUM). Er ist Mitbegründer des Carl Friedrich von Weizsäcker Center der Universität Tübingen. Er ist Autor zahlreicher Fachbücher mit internationalen Übersetzungen und Mitglied nationaler und internationaler Akademien wie z.B. der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech). Dort arbeitet er z.B. in der Steuerungsgruppe im Auftrag der Bundesregierung für eine Normungsroadmap der Künstlichen Intelligenz.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

Beginn: Di., 09.02.21, 19:30-21:30 Uhr

1 Abend (2,67 UE)

Ort: Online-Kurs

Kosten: 4,00 € Belegung: 1-25

13

Syria, Libya and beyond -Militärische Interventionen und Völkerrecht - Online mit PD Dr. jur. Paulina Starski

Das Völkerrecht verbietet es Staaten, in ihren Beziehungen Gewalt auszuüben - dies allerdings nicht ausnahmslos: Staaten dürfen sich gegen bewaffnete Angriffe verteidigen, sie dürfen militärischen Interventionen externer Akteure zustimmen und der UN Sicherheitsrat verfügt über die Kompetenz, militärisches Eingreifen zu autorisieren. Vor dem Hintergrund dieser Regeln des Friedenssicherungsrechts und der Interventionen in Libyen und Syrien wird sich der Vortrag folgenden Fragen zuwenden: Unter welchen Umständen erlaubt das Völkerrecht militärische Interventionen externer Akteure? Unter welchen Voraussetzungen sollte es diese erlauben? Wann sind Interventionen ein Gebot, wann eine Gefahr?

PD Dr. iur. Paulina Starski ist seit 2014 Referentin am Max-Planck-Institut für ausländisches öffentliches Recht und Völkerrecht. Sie hatte Professurvertretungen an den Universitäten Köln und Berlin (Humboldt) und ist seit 2020 Professurvertreterin an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg.

Beginn: Do., 11.02.21, 19:30-21:30 Uhr

1 Abend (2,67 UE)

Ort: Online-Kurs

Kosten: 4,00 €

Belegung: 1-25



Bildungszeitangebote



Den eigenen Standpunkt kraftvoll vertreten - Edith Albertz 27.04.2021 / 09:00–17:00 > IA1209

Professionell Kritik geben und nehmen im Beruf - Edith Albertz

16.06.2021/09:00-17:00 > IA1210

Wertschätzende Kommunikation Teil 1 Monika Löhle

03.07.2021/09:00-16:00 > IA1219

Wertschätzende Kommunikation Teil 2 Monika Löhle

17.07.2021 / 09:00-16:00 > IA1219A

Wertschätzende Kommunikation Teil 3 Monika Löhle

24.07.2021/09:00-16:00 > IA1219B

Spielerisch seine Talente und Fähigkeiten weiter entfalten - Karina Gütges 12.06.2021 / 10:00 – 17:00 > IA1222

Digitales Selbstmarketing für Frauen Martina Kuhlmann

23.03.2021 / 09:30-17:00 > IA1233

IA1504

Young Rebels - 25 Jugendliche, die die Welt verändern (ab 10 Jahren) - Online mit Benjamin und Christine Knödler

Sie kämpfen für die Umwelt, Minderheiten und Gleichberechtigung, und engagieren sich gegen die Waffenlobby, Diskriminierung und Korruption. 25 Jugendliche im Kampf für eine bessere Welt, porträtiert von Christine und Benjamin Knödler.

Greta Thunberg ist 16, als sie mit ihrem Schulstreik für die Umwelt weltweite Klimaproteste auslöst. Der 14-jährige Netiwit Chotiphatphaisal gründet eine Zeitung, um sich in Thailand für Demokratie, Redefreiheit und eine Bildungsreform einzusetzen. Malala Yousafzai bloggt mit 11 Jahren von der Unterdrückung der Frauen in Pakistan. Und Felix Finkbeiner entwickelt in der 4. Klasse seine Idee, dass Kinder in jedem Land eine Million Bäume pflanzen sollten. Jugendliche auf der ganzen Welt zeigen soziales Engagement und bewirken wegweisende Veränderungen. Ihre Entschlossenheit inspiriert uns alle.

Christine und Benjamin Knödler lesen abwechselnd aus den Porträts, zeigen Bilder, spielen Musik ein und berichten von ihrer Recherche. "Wann, wenn nicht jetzt?" - Christine und Benjamin Knödler geben berührende Einblicke in die Beweggründe der Jugendlichen, die mit dem Publikum diskutiert werden.

Im Anschluss wird im Chat diskutiert: Welche Geschichten findet ihr besonders mutig und bemerkenswert? Wer ist für euch ein echtes Vorbild? Habt ihr ähnliche Ideen, wie ihr die Welt verändern könntet? Zusammen können viele weitere Ideen gesammelt werden. Denn jede noch so kleine Idee kann Großes bewirken, wenn wir den Mut haben, ihr zu folgen. Christine Knödler, 1967 geboren, arbeitet als freie Journalistin, Kritikerin und Moderatorin. Sie schreibt und ediert für Verlage, Zeitungen, Zeitschriften und den Deutschlandfunk. Im Hanser Kinderbuch hat sie mit Reinhard Michl Schnurren und Kratzen - Geschichten von Katzen (2013) herausgegeben. Benjamin Knödler, 1991 geboren, studierte

Philosophie und Sozialwissenschaften an der Humboldt-Universität zu Berlin. Er ist Journalist und arbeitet als Online-Redakteur bei der Wochenzeitung "der Freitag".

Im Frühjahr 2020 erscheint das von Felicitas Horstschäfer illustrierte Jugendsachbuch Young Rebels - 25 Jugendliche, die die Welt verändern von Christine und Benjamin Knödler.

Beginn: Fr., 19.02.21, 17:00-19:00 Uhr

1 Abend (2,67 UE)

Ort: Online-Kurs Kosten: 4,00 €

Belegung: 1-25

IA1505

Rassismus in den USA - Online mit Prof. Michael Hochgeschwender

Der Rassismus in seinen vielfältigsten Formen, einmal gegenüber Schwarzen, zum anderen aber auch gegenüber Juden, Iren oder Asiaten, zählt gemeinhin als die Ursprungssünde der Demokratie in den Vereinigten Staaten. Der Vortrag wird die historischen Wurzeln dieses komplexen Phänomens ausleuchten, sich aber darüber hinaus der Frage stellen, was systemischer Rassismus in der Gegenwart der USA trotz aller Erfolge der Bürgerrechtsbewegungen konkret bedeutet.

Michael Hochgeschwender ist Professor an der LMU München. Er ist einer der besten Kenner der US-amerikanischen Geschichte und Autor zahlreicher Bücher (Die Amerikanische Revolution: Geburt einer Nation, 1763 – 1815, Der Amerikanische Bürgerkrieg)

Beginn: Mo., 22.02.21, 19:30-21:30 Uhr

1 Abend (2,67 UE)
Ort: Online-Kurs

Kosten: 4,00 €

Belegung: 1-25

IA1506

Geschlossene Bühnen, leere Theater: was bleibt von der Kultur nach Corona? - Online mit Alexander Gorkow und Laura Hertreiter

Die Kultur ist einer der großen Verlierer der Pandemie. Konzerte, Kabarett, Lesungen, Theater – vieles musste abgesagt werden oder fand nur mit ganz wenigen Besuchern statt. Musiker, Schauspieler und viele andere Künstler bangen um ihre Existenz. Die grundsätzliche Frage lautet: Wie geht die Gesellschaft in der Krise mit der Kultur um. Die große Sorge lautet, dass in der Pandemie ein Gutteil der kulturellen Substanz verloren geht.

Über diese Fragen diskutieren die beiden SZ-Journalisten Alexander Gorkow und Laura Hertreiter. Beide leiten das Ressort Kultur und Medien.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung statt.

Beginn: Di., 23.02.21, 19:30-21:30 Uhr

1 Abend (2,67 UE)

Ort: Online-Kurs

Kosten: 4,00 €

Belegung: 1-25

IA1507

Was ist Technik? - Online mit Wolfgang König

Technik bestimmt unser Leben, doch unter dem Begriff verstehen wir ganz verschiedene Dinge: Im Ingenieurstudium dominieren Strukturen und Funktionen materieller Dinge, zum Beispiel Motoren und Computer. Philosophen und Historiker wollen Menschen, ihre Kultur und Gesellschaft, in den Technik-

begriff integrieren; ohne sie wäre Technik nie entstanden. Mit Blick auf neuere Entwicklungen in Software und Biotechnologie stellt sich Technik nochmals anders dar. Alle unsere Technikbegriffe haben Auswirkungen auf unser Handeln und Denken, die vorgestellt und anschließend diskutiert werden. Prof. Dr. Wolfgang König ist Professor für Technikgeschichte (a. D.) an der Technischen Universität Berlin und ordentliches Mitglied von acatech. Deutsche Akademie der Technikwissenschaften. Gastprofessuren hatte er an der Technischen Universität Wien und an der Chinesischen Akademie der Wissenschaften in Beijing inne. Für seine Arbeiten zur Technikgeschichte und Technikbewertung ehrte ihn der Verein Deutscher Ingenieure mit seinem Ehrenring und der VDE mit der Karl-Euler-Medaille. Für herausragende wissenschaftliche Beiträge zum Dialog der Geistes-, Natur- und Technikwissenschaften erhielt er den Braunschweiger Abt Jerusalem-Preis. Zu seinen Forschungsfeldern gehören die Konsumgeschichte sowie die Geschichte der Technikwissenschaften und der Berufsgruppe der Ingenieure.

Veranstaltung in Kooperation mit der acatech

Beginn: Di., 02.03.21, 19:30-21:30 Uhr

1 Abend (2,67 UE)

Ort: Online-Kurs

Kosten: 4,00 €

Belegung: 1-25

IA1508

Friedensprojekt Europa? - Online mit Prof. Hans Joas

Ist der stabile Friede in Europa gefährdet? Zwischen den Mitgliedsstaaten der Europäischen Union wird aus guten Gründen der Friede zu den hauptsächlichen Errungenschaften des europäischen Einigungsprozesses gezählt. Heute stellt sich aber nicht nur die Frage, ob dieser Friede in Richtung auf verstärkten Nationalismus gefährdet sein könnte. Es ist vielmehr auch offen, ob Europa bei einer gelingenden Verstärkung der gemeinsamen Verteidigungs- und Sicherheitspolitik lediglich zu einer weiteren eigeninteressierten Großmacht auf globaler Ebene werden wird. Muss Europa nicht auch in der Politik gegenüber Staaten, die der europäischen Friedensordnung nicht angehören, den Prinzipien folgen, die sich als so segensreich für Europa erwiesen haben? Der Vortrag versucht anhand historischer Überlegungen diesen Fragenkomplex aufzuhellen.

Hans Joas ist Professor an der Berliner Humboldt-Universität. Regelmäßig lehrt er auch an der renommierten University of Chicago. Er hat zahlreiche Auszeichnungen erhalten, so 2015 den Max-Planck-Forschungspreis.

Beginn: Do., 04.03.21, 19:30-21:30 Uhr 1 Abend (2,67 UE) **Ort: Online-Kurs**

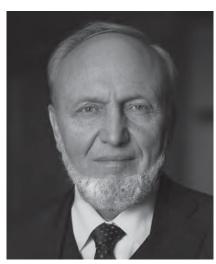
Kosten: 4,00 €

Belegung: 1-25

IA1509

"Green Deal", Energiewende in Deutschland - Online mit Prof. Hans-Werner Sinn

Deutschland betreibt die große Energiewende, denn es will den Klimawandel verlangsamen. Aber kann es dieses Ziel mit den gewählten Instrumenten der Politik überhaupt erreichen? Die Förderung von Wind- und Solarstrom, E-Autos und die meisten anderen Maßnahmen der deutschen Umweltpolitik sind Maßnahmen zur Verminderung der Nachfrage nach fossilen Brennstoffen. Was, wenn die Anbieter nicht mitspielen und ihre fossilen Brennstoffe anderswohin verkaufen? Funktioniert die Politik überhaupt, oder wird Deutschland zum abschreckenden Beispiel für die Welt, indem es seine Industrie ruiniert, ohne der Umwelt helfen zu können? Das sind die Fragen, die Hans-Werner Sinn in seinem Vortrag diskutieren wird, der zu großen Teilen auf seinem Buch "Das Grüne Paradoxon" basiert, das gerade in neuer Auflage erschienen ist.



Prof. Hans-Werner Sinn ist emeritierter Professor der LMU München. Von 1999 bis 2016 war er Präsident des ifo Institut für Wirtschaftsforschung.

Beginn: Fr., 12.03.21, 19:30-21:30 Uhr

1 Abend (2,67 UE)

Ort: Online-Kurs

Kosten: 4,00€

Belegung: 1-25

IA1510

Zwischen Street-Art und Poesie: Cy Twombly im Museum Brandhorst - Online mit Achim Hochdörfer

Der in Lexington, Virginia, geborene Cy Twombly (1928-2011) ist einer der einflussreichsten Künstler der Gegenwart. Ausgehend vom Abstrakten Expressionismus entwickelte er einen eigenwilligen gestischen Stil mit schriftartigen, "linkischen" Zeichen, die er auf großformatigen Leinwänden ins Monumentale steigert. Kein anderer Künstler des 20. Jahrhunderts hat sich dabei so bedingungslos auf den "Nullpunkt" der modernen Kunst eingelassen wie Twombly. Schreibübungen von Kindern, gedankenverlorenes Gekritzel und Graffitis auf Hauswänden dienen ihm als zeitgenössische Ausgangspunkte, um den Erfahrungsgehalt mythischer Erzählungen zu aktualisieren und einen Bogen zu den großen Themen der mediterranen Kulturgeschichte zu spannen. Mit mehr als 200 Werken - Gemälde, Skulpturen, Zeichnungen und Fotografien – aus unterschiedlichen Schaffensperioden verfügt die Sammlung Brandhorst über die bedeutendsten Bestände des Künstlers in Europa. Streifen Sie mit Direktor Achim Hochdörfer durch die Ausstellungsräume und erfahren Sie, wie Cy Twombly bei der Gestaltung seiner späten "Rosen"-Bilder Verse bekannter Lyriker einfließen ließ.

Achim Hochdörfer ist Direktor des Museums Brandhorst in München.

Beginn: Do., 18.03.21, 19:30-21:30 Uhr

1 Abend (2,67 UE)

Ort: Online-Kurs

Kosten: 4,00 €

Belegung: 1-25

IA151

Doping und Schattenwirtschaft statt olympischer Idee: Wie krank ist der Sport? - Online mit Claudio Catuogno

Es hört einfach nicht auf: Immer wieder werden Sportler beim Dopen erwischt, in nicht wenigen Ländern wird der Betrug staatlich organisiert, um mit Titeln und Medaillen zu glänzen. Bei der Vergabe von prestigeprächtigen Großereignissen von Weltmeisterschaften im Fußball bis hin zu den Olympischen Spielen wird getrickst und sogar geschmiert. Hinzu kommen kommerzielle Auswüchse, wie die mögliche Gründung einer europäischen Superliga im Fußball, in der die reichsten Vereine unter sich blieben. Die Corona-Pandemie vertieft die Spaltung zwischen armen und reichen Vereinen und Verbänden wahrscheinlich noch

Claudio Catuogno ist stellvertretender Ressortleiter Sport und Thomas Kistner berichtet seit langem von den Olympischen Spielen und den Welt- und Europameisterschaften im Fußball für die SZ. Er war 2006 "Sportjournalist" des Jahres.

Beginn: Di., 23.03.21, 19:30-21:30 Uhr

1 Abend (2,67 UE)

Ort: Online-Kurs

Kosten: 4,00 €

Belegung: 1-25



Eva Perón – Eine argentinische Ikone - Online mit Prof. Dr. Ursula Prutsch

Der Peronismus prägt Argentinien bis heute. Seine bekannteste Repräsentantin, Eva Perón, von ihren Anhängerinnen und Anhängern Evita genannt, ist im kollektiven Gedächtnis des Landes und darüber hinaus noch immer präsent. Dazu hat das Musical Evita von Andrew Lloyd Webber beigetragen, das eine machtgierige, autoritäre Präsidentengattin zeigt, die für ihre Karriere über Leichen geht. Peronistinnen hingegen - und zu ihnen zählt die aktuelle Vizepräsidentin Cristina Fernández de Kirchner - verteidigen Eva Perón als "Mutter der Armen", als "Märtyrerin der Unterdrückten und erste Feministin in einem konservativen Land, die das Frauenwahlrecht durchzusetzen vermochte. Der Vortrag setzt sich mit dem Aufstieg der Argentinierin vom "Aschenputtel" zu einer der einflussreichsten Frauen ihrer Zeit auseinander. Er erzählt, was die Faszination von Eva Perón ausmacht, warum sie von Gegnerinnen und Gegnern so gehasst wurde und welcher Mythos bis heute

Prof. Dr. Ursula Prutsch unterrichtet US-amerikanische und lateinamerikanische Geschichte an der LMU München. Sie schrieb unter anderem eine Biographie über Eva Perón, die bei C.H. Beck erschienen ist.

Beginn: Mi., 14.04.21, 19:30-21:30 Uhr

1 Abend (2,67 UE)

Ort: Online-Kurs

Kosten: 4,00 €

Belegung: 1-25



IA1513

Grausamkeit, Gottesfurcht und Verzweiflung. König Friedrich Wilhelm I. und der preußische Mythos - Online mit Prof. Stollberg-Rilinger

Friedrich Wilhelm I. von Preußen, der "Soldatenkönig" (1688-1740), traumatisierte seinen Sohn, verprügelte seine Töchter, demütigte seine Beamten, verabscheute die Gelehrten, verachtete den Adel, verspottete die Frauen, war legendär geizig und detailversessen, rauchte, trank, fluchte und tobte, hielt aber peinlich auf Sauberkeit, Drill und strengste Frömmigkeit. Mit seinem bizarren Verhalten desavouierte er sämtliche Normen und Werte seiner Zeit. Im preußisch-deutschen Nationalmythos des 19. und 20. Jahrhunderts gilt er dagegen, für manche noch heute, als "Erzieher des deutschen Volkes zum Preußentum". Im Vortrag möchte ich zwei Fragen nachgehen: erstens, wie die Betroffenen damals mit dem Tyrannen umgingen, und zweitens, wie der extreme Deutungswandel zu erklären ist

Prof. Stollberg-Rilinger ist Historikerin und Rektorin des Wissenschaftskollegs zu Berlin. Sie ist vielfach ausgezeichnet u.a. mit dem Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft.

Beginn: Mi., 21.04.21, 19:30-21:30 Uhr 1 Abend (2,67 UE)

Ort: Online-Kurs

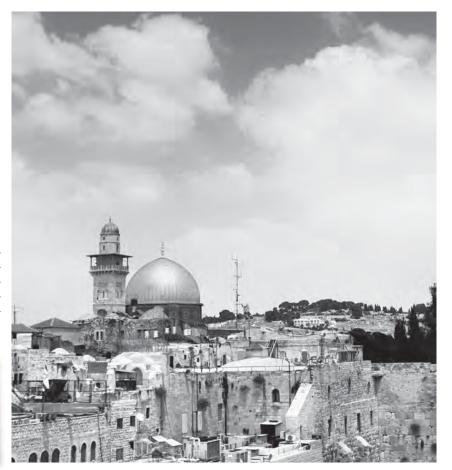
Kosten: 4,00 €

Belegung: 1-25

IA1514

Anspruch auf heiligen Boden: Der israelisch-palästinensische Konflikt um den Tempelberg - Online mit Dr. Joseph Croitoru

Auf dem Tempelberg stand einst der jüdische Tempel, der von Babyloniern und nach seiner Wiedererrichtung von den Römern zerstört wurde. Später errichteten dort die Muslime zwei Moscheen, der Ort wurde zum drittwichtigsten Heiligtum des Islam. Unter der islamischen Herrschaft war es den Juden - anders als in byzantinischer Zeit - erlaubt, an der Klagemauer zu beten. Um die damit verbundenen Auflagen entzündete sich in spätosmanischer Zeit ein Streit, der unter der hritischen Mandatsherrschaft eskalierte Schon damals kam es zu Gewalt von arabischer Seite, wo Mufti al-Husseini das Gerücht verbreitete, die Juden beabsichtigten, die Moscheen zu zerstören, um ihren Tempel wieder zu errichten. Für religiöse Juden war das Betreten des Tempelberg-Plateaus lange tabu. Nun aber pilgern sie in immer größerer Zahl auf den Berg und fordern, auf dem Moscheenareal beten und sogar eine Synagoge bauen zu dürfen. Die Palästinenser fühlen sich zunehmend provoziert, zumal die jüdischen Eiferer durch ranghohe rechtsgerichtete israelische Politiker unterstützt werden. Auf den palästinensischen Widerstand reagiert Israel mit immer rigiderer Kontrolle. Dr. Joseph Croitoru ist ein deutscher Historiker, freier Journalist und Autor. Er schreibt u.a. für die FAZ, NZZ und die SZ.



Im Januar 2021 erscheint bei C.H. Beck das Buch "Al-Aqsa oder Tempelberg. Der ewige Kampf um Jerusalems heilige Stätten".

1 Abend (2,67 UE)





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

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

Unter www.bildungszeitgesetz.de finden Sie alle Informationen zur Bildungszeit.



Navid Kermani im Gespräch -**Online** mit Prof. Michael Brenner

Navid Kermani, ist freier Schriftsteller und habilitierter Orientalist. Er ist Mitglied der Deutschen Akademie für Sprache und Dichtung sowie der Hamburger Akademie der Wissenschaften. Für sein akademisches und literarisches Werk wurde er vielfach ausgezeichnet, u.a. mit dem Friedenspreis des Deutschen Buchhandels und zuletzt mit der Buber-Rosenzweig-Medaille. Michael Brenner ist Professor für jüdische Geschichte und Kultur an der LMU München. Er ist ordentliches Mitglied der Bayerischen

Akademie der Wissenschaften. Beginn: Do., 27.05.21, 19:30-21:30 Uhr 1 Abend (2,67 UE) Ort: Online-Kurs

Kosten: 4,00 € Belegung: 1-25

Kritik und Anregungen
Mich interessieren Kurse zu folgenden Themen:
Meine Kritik, meine Anregungen:
Name, Tel., E-Mail (nur wenn Sie informiert werden möchten):

elenen

Mit gutem Gefühl zum Raumkonzept



Sprachenschule

... an Ihren Bedürfnissen orientiert

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

... anwendungsorientiert

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

... zielgerichtet in entspannter Atmosphäre

Keine Angst im Umgang mit der Fremdsprache. Ziel des Unterrichts ist weniger Perfektion als vielmehr Kommunikation - und da sind auch mal Fehler erlaubt. Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter verlangen nichts Unmögliches. Sie arbeiten intensiv, aber auch behutsam und immer mit dem Blick fürs Ganze.

... international und interkulturell

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

... eröffnet neue Horizonte

Das Erlernen einer Fremdsprache birgt viele Überraschungsmomente. Sie werden Unterschiede und Ähnlichkeiten zur eigenen Sprache und Kultur feststellen. Auf Reisen kommen Sie weiter und haben dank der Sprache Gelegenheit, Menschen anderer Länder kennenzulernen. Neue Horizonte eröffnet das Sprachenlernen natürlich auch für Ausbildung und Beruf. Mit der zunehmenden Internationalisierung der Arbeitswelt ist Sprachenlernen eine lohnende Investition für die Zukunft.

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

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

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

Der GER ermöglicht eine einheitliche Grundlage für das Lehren und Lernen von Fremdsprachen sowie die Beschreibung und Beurteilung von fremdsprachlicher Komnetenz.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen in der vhs-Sprachenschule

Bei regelmäßiger, akti Hören	ver Teilnahme können S Sprechen	ie am Ende der Stufe Fo Lesen	lgendes: Schreiben	International anerkannte Abschlussprüfungen:	Sprachver wendung
ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen	sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen	jede Art geschrie- benen Texts mühelos lesen	anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken	 Goethe Institut: Kleines Deutsches Sprachdiplom (KDS) Universität Cambridge: Certificate of Proficiency 	C2 kompetent
Unterhaltungen und Radio- und Fernseh- sendungen relativ mühelos verstehen	sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken	komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen	sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhal- te schreiben	Goethe Institut: C1-Prüfung Universität Cambridge: Certificate in Advanced English, BEC Higher	C1
im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardspra- che gesprochen wird	sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen	detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben	Goethe Institut: B2-Prüfung Universität Cambridge: First Certificate, BEC Vantage Telc B2-Prüfung	B2 selbständig
das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verste- hen, wenn langsam gesprochen wird	in einfachen zusam- menhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen	persönliche Briefe schreiben	 Telc Zertifikatsprüfungen in Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch, Russisch Universität Cambridge: BEC Preliminary 	B1 selbständig
einfache Alltagsge- spräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen	kurze, einfache Gespräche in Situa- tionen des Alltags führen	kurze, einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen	kurze Notizen und Mitteilungen abfassen	• Telc Start 2: Prüfungen in Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch, Russisch	A2 elementar
einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen	sich auf einfache Art über vertraute The- men verständigen	einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten	einfache Standard- formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen	• Telc Start 1: Prüfungen in Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch	A1 elementar

Semester-Auftakt an der Vhs-FN

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



Was hat die vhs-FN zu bieten? Was wollten Sie schon immer mal ausprobieren?

Worauf haben Sie schon lange Lust, aber konnten sich bisher nicht so richtig entscheiden?

Bei unserem Semester-Auftakt am Freitag, den 12. Februar 2021 können Sie sich ab 19 Uhr informieren und nach Herzenslust ausprobieren.

Nutzen Sie die Chance unsere Dozenten ganz unverbindlich kennenzulernen.

Wie der Abend genau abläuft und welche Angebote wir für Sie vorbereiten, entnehmen Sie bitte ab etwa Mitte Januar der Ankündigung auf unserer Website!

Datum: Fr., 12.02.21, 19:00-21:30 Uhr Ort: vhs FN Kosten: keine

Deutsch als Fremdsprache

Niveau A1

IA2101

Deutsch als Fremdsprache: Grundstufe 1, Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1 Nadine Bergmann

Schritte plus neu 1, Lektion 1 Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Beginn: Mo., 22.02.21, 19:30-21:00 Uhr 14 Termine,

montags und mittwochs (28 UE)

Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z2.48 Kosten: 102,80 €, inkl. Kopien

Belegung: 7-12

IA2102

Deutsch als Fremdsprache: Grundstufe 1, Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2 Nadine Bergmann

Schritte plus neu 1, Lektion 4
Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7-14
Personen intensiv lernen und rasche
Fortschritte machen möchten.

Beginn: Mo., 26.04.21, 19:30-21:00 Uhr 14 Termine,

montags und mittwochs (28 UE)

Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z2.48

Kosten: 102,80 €, inkl. Kopien

Belegung: 7-12

IA2103

Deutsch für Zwischeneinsteiger: Grundstufe 1, Intensiver Kleingruppenkurs

Milieva Juditha Catona

Schritte plus neu 1, Lektion 1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Beginn: Mi., 21.04.21, 19:45-21:15 Uhr 20 Abende,

mittwochs und donnerstags (40 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.360

Kosten: 144,00 €

Belegung: 7-14

IA2104

Deutsch als Fremdsprache: Grundstufe 2

Traude Bartenbach

Schritte plus neu 1, Lektion 5 Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Beginn: Di., 23.02.21, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Seminarraum 09, (3.OG)

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-12

IA2105

Deutsch als Fremdsprache: Grundstufe 3,

Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1 Sabina Delic Mesic

Schritte plus neu 2, Lektion 8
Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen,
die in einer kleinen Gruppe von 7-14
Personen intensiv lernen und rasche
Fortschritte machen möchten.

Beginn: Mo., 22.02.21, 18:30-20:45 Uhr 14 Termine,

montags und mittwochs (42 UE)

Anmeldung: bis Di., 09.02.21

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

Kosten: 151,20 € Belegung: 7-14

IA2106

Deutsch als Fremdsprache: Grundstufe 3,

Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2 Sabina Delic Mesic

Schritte plus neu 2, Lektion 11 Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen,

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

Beginn: Mo., 26.04.21, 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

IA2107

Deutsch als Fremdsprache: Grundstufe 4, Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

Marion Morcher

Schritte plus neu 2, Lektion 11 Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Mi., 24.02.21, 19:30-21:00 Uhr 14 Abende,

mittwochs und donnerstags (28 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.380

Kosten: 100,80 €

Belegung: 7-14

Deutsch als Fremdsprache: Grundstufe 4,

Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

Marion Morcher

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

Beginn: Mi., 28.04.21, 19:30-21:00 Uhr 14 Abende,

mittwochs und donnerstags (28 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.380

Kosten: 100,80 € Belegung: 7-14

Niveau A2

Deutsch als Fremdsprache: Grundstufe 5

Milieva Juditha Catona

Schritte plus neu 3, Lektion 1 Für Anfänger mit Vorkenntnissen

Beginn: Do., 25.02.21, 18:00-19:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.360

Kosten: 96,00 € Belegung: 9-14

IA2131

Deutsch als Fremdsprache: Grundstufe 6, 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: Di., 23.02.21, 18:00-21:00 Uhr

7 Abende (28 UE)

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

Kosten: 100,80 € Belegung: 7-14

IA2132

Deutsch als Fremdsprache: Grundstufe 6, 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

Beginn: Di., 27.04.21, 18:00-21:00 Uhr

7 Abende (28 UE)

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

Kosten: 100,80 € Belegung: 7-14

IA2133

Deutsch als Fremdsprache: Grundstufe 7, Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

Angela Hirschel

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

Beginn: Mo., 22.02.21, 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

IA2134

Deutsch als Fremdsprache: Grundstufe 7, Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2 Angela Hirschel

Schritte plus neu 5, Lektion 1

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

Beginn: Mo., 26.04.21, 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

IA2140

Deutsch als Fremdsprache: Mittelstufe 1, Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

Milieva Juditha Catona

Schritte plus neu 5, Lektion 1 Für fortgeschrittene Anfänger, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen

Beginn: Mo., 22.02.21, 18:00-21:00 Uhr 7 Abende (28 UE)

Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z1.50 Kosten: 100,80 €

Belegung: 7-14

IA2141

Deutsch als Fremdsprache: Mittelstufe 1, Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

Milieva Juditha Catona

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., 26.04.21, 18:00-21:00 Uhr 7 Abende (28 UE)

Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z1.50 Kosten: 100,80 €

Belegung: 7-14

IA2142

Deutsch als Fremdsprache: Mittelstufe 1, 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

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

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., 31.03.21, 09:00 Uhr Anmeldeschluss: Mi., 10.02.21, 12:00 Uhr

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

IA2143

Deutsch als Fremdsprache: Mittelstufe 1, 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., 26.04.21, 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

Vorbereitung auf den Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)

Taisa Maurer M.A.

Der Deutschtest für Zuwanderer ist ein anerkannter Nachweis deutscher Sprachkenntnisse. Er bescheinigt dem PrüfungskanVoraussetzung 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.

Prüfungstermin: 07.05.21 Anmeldeschluss: 12.04.21

Beginn: Mi., 03.03.21, 17:30-19:45 Uhr

Mi., 10.03.21, 17:30-19:45 Uhr Mi., 17.03.21, 17:30-19:45 Uhr Mi., 24.03.21, 17:30-19:45 Uhr Mi., 14.04.21, 17:30-19:45 Uhr Mi., 21.04.21, 17:30-19:45 Uhr Mi., 28.04.21, 17:30-19:45 Uhr Mi., 05.05.21, 17:30-19:45 Uhr 8 Abende (24 UE)

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

Kosten: 104,40 €, inkl. Kopien

Belegung: 8-14

IA2145

Vorbereitung auf den Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)

Taisa Maurer M.A.

Der Deutschtest 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 16.07.21 oder 17.07.21 Anmeldeschluss: 21.06.21

Beginn: Mi., 12.05.21, 17:30-19:45 Uhr Mi., 19.05.21, 17:30-19:45 Uhr Mi., 09.06.21, 17:30-19:45 Uhr Mi., 16.06.21, 17:30-19:45 Uhr Mi., 23.06.21, 17:30-19:45 Uhr

Mi., 30.06.21, 17:30-19:45 Uhr Mi., 07.07.21, 17:30-19:45 Uhr Mi., 14.07.21, 17:30-19:45 Uhr 8 Abende (24 UE)

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

Kosten: 104,40 €, inkl. Kopien

Belegung: 8-14

IA2146 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., 31.03.21, 09:00 Uhr

Anmeldeschluss: Mi., 10.02.21, 12:00 Uhr

Beginn: Mi., 31.03.21, 09:00-12:00 Uhr 1 Termin (4 UE)

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

Kosten: 25,00 € Belegung: 5-30

Niveau B1+

IA2156 **Deutsch Mittelstufe 1: Abendkurs**

Lana Barth

Mittelpunkt neu B1+, Lektion 1 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., 23.02.21, 17:45-20:00 Uhr

15 Abende (45 UE)

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

Kosten: 144,00 € Belegung: 9-11

Niveau B2

IA2160

Deutsch für den Beruf B1+/B2

Michael Sieg

Im Beruf neu (Hueber-Verlag), Lektion 1 Der Kurs wendet sich an Teilnehmende mit guten 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., 09.03.21, 18:00-19:30 Uhr

13 Abende (26 UE)

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

Kosten: 112,20 €,

inkl. Teilnahmebescheinigung

Belegung: 9-12

IA2161

Deutsch als Fremdsprache: Mittelstufe 2, Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

Traude Bartenbach

Berliner Platz neu 4, Lektion 2 Für fortgeschrittene Lerner, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen

Beginn: Mo., 22.02.21, 18:30-20:00 Uhr 14 Termine, montags und mittwochs (28 UE) Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z0.47

Kosten: 100,80 €

Belegung: 7-14

IA2162

Deutsch als Fremdsprache: Mittelstufe 2, Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

Traude Bartenbach

Belegung: 7-14

Berliner Platz neu 4, Lektion 3 Für fortgeschrittene Lerner, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Mo., 26.04.21, 18:30-20:00 Uhr 14 Termine, montags und mittwochs (28 UE) Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z0.47 Kosten: 100,80 €





Deutsch Mittelstufe 2: Wiederholung,

Traude Bartenbach

Berliner Platz 4 neu, Lektion 4

Beginn: Mo., 22.02.21, 08:30-11:45 Uhr

7 Vormittage (28 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Seminarraum 11, (3.0G)

Kosten: 95,20 €

Belegung: 9-12



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.

IA2164

Deutsch Mittelstufe 2: Wiederholung, Teil 2

Traude Bartenbach

Berliner Platz 4 neu, Lektion 9

Beginn: Mo., 26.04.21, 08:30-11:45 Uhr

7 Vormittage (28 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Seminarraum 11, (3.OG)

Kosten: 95,20 €

Belegung: 9-12

IA2165

Deutsch Mittelstufe 3: Teil 1, **Abendkurs**

Bettina Pönisch

Berliner Platz 4 neu, Lektion 7

Beginn: Mo., 22.02.21, 18:00-19:30 Uhr montags und mittwochs (28 UE)

Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z0.45

Kosten: 95,20 €

Belegung: 9-14

IA2166

Deutsch Mittelstufe 3: Teil 2, **Abendkurs**

Bettina Pönisch

Berliner Platz 4 neu, Lektion 10

Beginn: Mo., 26.04.21, 18:00-19:30 Uhr

montags und mittwochs (28 UE)

Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z0.45

Kosten: 95,20 €

Belegung: 9-14

IA2167

Deutsch Mittelstufe 3: Vormittagskurs 2mal/Woche, Teil 1

Traude Bartenbach

Berliner Platz neu 4, Lektion 7

Beginn: Mi., 24.02.21, 08:30-11:45 Uhr

10 Vormittage,

mittwochs und donnerstags (40 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Seminarraum 11, (3.OG)

Kosten: 136,00 €

Belegung: 9-10

IA2168

Deutsch Mittelstufe 3: Vormittagskurs 2mal/Woche, Teil 2

Traude Bartenbach

Berliner Platz neu 4, Lektion 9

Beginn: Mi., 14.04.21, 08:30-11:45 Uhr

11 Vormittage,

mittwochs und donnerstags (44 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Seminarraum 11, (3.0G)

Kosten: 149,60 €

Belegung: 9-10

IA2169

Deutsch Mittelstufe 3: Vormittagskurs 2mal/Woche, Teil 3

Traude Bartenbach

Berliner Platz neu 4, Lektion 11

Beginn: Mi., 09.06.21, 08:30-11:45 Uhr

14 Vormittage,

mittwochs und donnerstags (56 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Seminarraum 11, (3.OG)

Kosten: 190,40 €

Belegung: 9-10

IA2170

Grammatik auffrischen und anwenden: **Kompaktkurs**

Sabine Maidhof

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

Angesprochen sind Lernende, die bereits über Deutschkenntnisse auf B1-Niveau verfügen, aber mehr Sicherheit in Bezug auf das spontane Reden erlangen möchten. Der Kurs ist auch geeignet für all diejenigen, die ihre Deutschkenntnisse insgesamt verbessern wollen. Kursende ist 24.03.21. Das Lehrwerk wird am ersten Tag bekannt gegeben.

Beginn: Mo., 01.03.21, 14:00 - 16:15 Uhr

montags - mittwochs (36 UE)

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

Kosten: 151,20 €

Belegung: 7-12

IA2171

Sommerkurs: Sicher schreiben und kommunizieren können

Sabine Maidhof

Dieser Kurs wendet sich an Lernende auf dem Niveau B1/B2, die gezielt das Schreiben privater und beruflicher Korrespondenzen wie Briefe, Karten, E-Mails, Bewerbungen, Beschwerden etc. üben möchten. Neben der Fertigkeit, einen Brief mit Hilfe von Sprachbausteinen aufzubauen, geht es in diesem Kurs auch darum den Wortschatz zu erweitern, grammatische Strukturen zu festigen und die Rechtschreibung zu verbessern. Außerdem wollen wir aktuelle Themen diskutieren, verschiedene Teile lesen und darüber sprechen und somit unser Deutsch anwenden. Kursende ist 05.08.21. Das Lehrwerk wird am ersten Tag bekannt gegeben.

Beginn: Mo., 26.07.21, 09:00 - 11:15 Uhr montags - donnerstags (24 UE), Ferienkurs Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)

Kosten: 100,80 €

Belegung: 7-9

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): 15.05.21

Anmeldeschluss: 31.03.21

Beginn: Di., 23.02.21, 19:30-21:00 Uhr

10 Abende (20 UE)

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

Kosten: 98,00 €, inkl. Kopien

Belegung: 8-14

Niveau C1

IA2180

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., 23.02.21, 08:30-11:00 Uhr dienstags und donnerstags (30 UE) Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)

Kosten: 111,00 €

Belegung: 9-9

IA2181

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., 13.04.21, 08:30-11:00 Uhr dienstags und donnerstags (33 UE) Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)

Kosten: 122,10 € Belegung: 9-9

IA2182

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., 08.06.21, 08:30-11:00 Uhr dienstags und donnerstags (36 UE)

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

Kosten: 133,20 €

Belegung: 9-9

vhs-Kursfinder löst vhsAPP ab



Über den vhs-Kursfinder der Volkshochschulen finden Sie auch unsere Kurse.
Auswahlfelder und Filteroptionen liefern Ihnen den passenden Kurs. Optimiert für Smartphones und Tablets.

Anregungen erhalten Sie in der vhs-Kurswelt, dem bunten Online-Magazin rund um den Kursfinder, das Trends und Saisonthemen aufgreift und besondere Kursangebote vorstellt.

www.volkshochschule.de/kursfinder www.volkshochschule.de/kurswelt

IA2183

Deutsch Mittelstufe 4: Abendkurs

Michael Sieg

Mittelpunkt C1, Lektion 3

Beginn: Do., 25.02.21, 18:00-19:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 111,00 € Belegung: 9-11

IA2184

Deutsch Mittelstufe 5: Vormittagskurs

Cordula Hofstätter

Mittelpunkt C1, Lektion 4

Beginn: Mi., 24.02.21, 08:30-10:00 Uhr

15 Termine (30 UE)

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

Kosten: 111,00 € Belegung: 9-9

Niveau C2

IA2196

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.

Zugangsvoraussetzungen:

ein Computer mit Internetverbindung, Kamera, Mikrofon,

ein kostenloser Account in der vhs.cloud

Beginn: Mo., 22.02.21, 18:00-19:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: home office

Kosten: 126,00€

Belegung: 9-14

Integrationskurse

142804

Orientierungskurs am Vormittag

Lana Barth, Helene Isberner, Isolde Kunzmann-Landolt

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): 16.04.21

Beginn: Fr., 26.02.21, 8:30-11:45 Uhr 25 Vormittage (100 UE)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

Belegung: 12-23

IA2806-7

Integrationskurs mit Alphabetisierung am Vormittag

Lana Barth, Helene Isberner

Der Kurs wird aus Mitteln des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge gefördert. Modul 7: 24.02.2021 - 13.04.2021

Modul 8: 14.04.2021 - 20.05.2021 Modul 9: 21.05.2021 - 08.07.2021

Beginn: Mi., 24.02.21, 08:30-11:45 Uhr

25 Vormittage (100 UE)

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

Belegung: 12-16

IA2806-A

Orientierungskurs mit Alphabetisierung

Lana Barth, Helene Isberner

Der Orientierungskurs ist der abschließende Teil des Integrationskurses mit Alphabetisierung 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.

Test "Leben in Deutschland": 29.09.2021

Beginn: Fr., 09.07.21, 08:30-11:45 Uhr 25 Vormittage (100 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG) Belegung: 12-16

Weitere Integrationskurse

... finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-fn.de unter Programm > Sprachenschule

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

Integrationskurs allgemein

Svetlana Gottesbüren

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 5: 08.03.2021 - 23.04.2021

Beginn: Mo., 08.03.21, 8:30-11:45 Uhr

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

IA2807-7

Orientierungskurs am Vormittag

Bettina Gericke, Sabine Maidhof, Svetlana Gottesbüren

Der Orientierungskurs ist der abschließende Teil des Integrationskurses und vermittelt

IA2807-5

Bettina Gericke, Sabine Maidhof,

Der Kurs findet vormittags 5mal/Woche

Modul 6: 26.04.2021 - 15.06.2021

25 Vormittage (100 UE)

Belegung: 12-21

IA2809

Integrationskurs allgemein

Tatiana Aselborn, Michael Sieg, Carmen Wicker-Fuß

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).

Grundkenntnisse über den deutschen Staat.

Wesentliche Themen sind die deutsche

Rechtsordnung, Geschichte, Kultur und

Der Kurs wird mit dem Test "Leben in

Der Test "Leben in Deutschland" (LiD):

Beginn: Mo., 21.06.21, 8:30-11:45 Uhr

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

Integrationskurs am Abend

Modul 3: 22.02.2021 - 03.05.2021

Modul 4: 04.05.2021 - 15.07.2021 Beginn: Mo., 22.02.21, 18:15-21:30 Uhr

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

montags, dienstags und donnerstags

Keine Online-

Anmeldung und Beratung nur

Friedrichshafen möglich.

T: 07541/203 3434

persönlich im Servicebüro der vhs

Bitte vereinbaren Sie einen Termin:

anmeldung möglich

Tatiana Aselborn, Martina Angele

für Migration und Flüchtlinge gefördert.

Der Kurs wird aus Mitteln des Bundesamts

Deutschland" abgeschlossen.

25 Vormittage (100 UE)

Belegung: 15-21

23.07.2021

IA2808

Teilzeit

(100 UE)

Belegung: 12-22

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

Modul 4: 08.03.2021 - 23.04.2021

Modul 5: 26.04.2021 - 15.06.2021 Modul 6: 16.06.2021 - 21.07.2021

Beginn: Mo., 08.03.21, 8:30-11:45 Uhr

25 Vormittage (100 UE)

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

Belegung: 12-20



Integrationskurs mit Alphabetisierung am Vormittag

Helene Isberner, Isolde Kunzmann-Landolt, Michael Sieg

Modul 4: 24.02.2021 - 13.04.2021 Modul 5: 14.04.2021 - 20.05.2021





Modul 6: 21.05.2021 - 08.07.2021 Modul 7: 09.07.2021 - 28.09.2021

Beginn: Mi., 24.02.21, 08:30-11:45 Uhr

25 Vormittage (100 UE)

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

Belegung: 12-14

IA2811

Integrationskurs allgemein am Nachmittag

Antoaneta Smilevska, Helene Isberner, Taisa Maurer M.A.

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: 25.01.2021 - 09.03.2021 Modul 2: 10.03.2021 - 27.04.2021 Modul 3: 28.04.2021 - 17.06.2021 Modul 4: 18.06.2021 - 23.07.2021

Beginn: Mo., 25.01.21, 14:00-17:15 Uhr

25 Nachmittage (100 UE)

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

Belegung: 15-22



Lehrwerk Sprachen



Schon gewusst?

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

Englisch

IA2200

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

Beginn: Onlinetest jederzeit bequem von zu Hause aus möglich.

IA2201

Englisch Grundstufe 1

Marianna Theodorou

Next starter A1, aktualisierte Ausgabe, Unit 1

Englisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Beginn: Do., 25.02.21, 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

IA2202

Englisch Grundstufe 3

Cornelia Ellem

Next A1, aktualisierte Ausgabe, Unit 7 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., 24.02.21, 17:30-19:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-9

IA2203

Englisch Grundstufe 4

Christina Schepkowski

Next A1, Unit 10

Beginn: Mi., 24.02.21, 18:15-19:45 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.360

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

Niveau A2

IA2220

Englisch Wiederanfänger 1

Shikha Shetty

Next A2/1, Unit 1

Dieser Kurs wiederholt Wortschatz und Grammatik, 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., 23.02.21, 18:00-19:30 Uhr

13 Abende (26 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 02.360

Kosten: 83,20 €

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

IA2221

Englisch Grundstufe 7

Marlon Brown

Next A2/1, Unit 9

Beginn: Mi., 24.02.21, 18:30-20:00 Uhr

12 Abende (24 UE)

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

Kosten: 76,80 € Belegung: 9-9

IA2222

Englisch Grundstufe 7

Adam Norris

Next A2/1, Unit 10

Beginn: Mo., 22.02.21, 18:00-19:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-9

IA2223

Sprachliche Fitness erhalten: Sprachjogging Englisch auf A2-Niveau,

Kleingruppenkurs am Abend Ulrike Müller von Kralik

Dieser Kurs wiederholt und festigt in vielfältigen Übungen Wortschatz und Grammatik auf dem Niveau A2. In abwechslungsreichen und kommunikativen Übungen fließt die Grammatik mit ein. Das freie Reden steht dabei im Vordergrund. Das Übungsmaterial ist lehrwerksunabhängig. Angesprochen sind Englischlernende mit A2-Niveau, die die lange Sommerpause verkürzen wollen sowie alle, die ihre Englischkenntnisse reaktivieren und mehr Sicherheit in den Grundlagen der englischen Sprache

Kleingruppenkurse

Sprachkurse auch für kleine und kleinste Gruppen! Die Fortführung von Sprachkursen muss nicht an der vorgegebenen Mindesteilnehmerzahl 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.

erwerben möchten. Denn eine solide Basis ist die beste Voraussetzung für den weiteren Lernweg.

Beginn: Mi., 30.06.21, 18:00-19:30 Uhr Mi., 07.07.21, 18:00-19:30 Uhr Mi., 14.07.21, 18:00-19:30 Uhr Mi., 21.07.21, 18:00-19:30 Uhr

4 Termine (8 UE)

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

Kosten: 41,40 €,

inkl. Kopien, inkl. 3 € Kopien

Belegung: 6-9

Niveau B1

IA2240

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., 23.02.21, 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

IA2241

Englisch Mittelstufe 5

Dorothee Turner

Next B1/1, Unit 1

Beginn: Do., 25.02.21, 18:30-20:00 Uhr 15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.360

Kosten: 96,00 € Belegung: 9-14

IA2242

Englisch für Senioren: Konversationskurs

Adam Norris

Headway B1/1 und andere Texte für eine einfache Konversation

Sie sind 65 plus 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., 22.02.21, 16:00-17:30 Uhr 15 Nachmittage (30 UE)

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

Kosten: 96,00 € Belegung: 9-9

IA2243

English in the Afternoon



Next B1/2. Unit 7

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., 22.02.21, 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: 9-9

IA2244

Small Talk in English, vormittags

Cornelia Ellem

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

Beginn: Do., 25.02.21, 08:30-10:00 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 96,00 € Belegung: 9-9

IA2245

English Conversation



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

Beginn: Mi., 24.02.21, 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

B

Bildung verschenken



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

Yoga-Workshops in englischer Sprache

IA5285

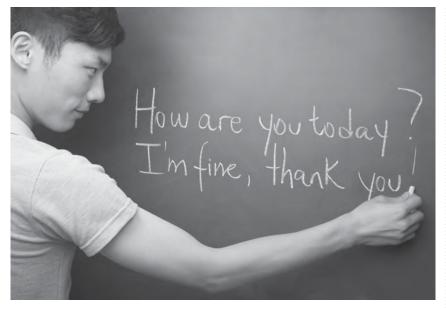
NEU:

Yoga&English - Deep Stillness: Workshop

Debbie Jane Haller-Clarke

Winter is here. A time of deep stillness for nature. As we are a part of nature it is a time for peaceful inner reflection and relaxation for our bodies, minds and souls too. That's where yoga comes in. Get to know the





yogic breathing, stretching and meditative excersizes which intensify the process of inner reflection and relaxation.

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 winter and to practice English in a relaxed atmosphere. More information about Debbie Haller-Clarke: www.yoga-friedrichshafen.com

Beginn: Sa., 27.02.21, 09:00-13:00 Uhr 1 Termin (5 UE), Wochenendseminar Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)

Kosten: 29,50 € Belegung: 6-9

IA5285A **NEU:**

Yoga&English - Springcleaning: Workshop

Debbie Jane Haller-Clarke

Spring is coming. A time where the flowers and trees are blossoming, our spirits awaken and our ideas spring forth. With the energy of this season, we have the opportunity to do some internal spring cleaning, to let go of the things which prevent us from growing. That is where yoga comes into play. Through connecting deeply with our body, mind and soul, we intensify the cleaning process and begin to live to our full potential.

Yoga classes are in English. As yoga is very visual, you don not have to understand everything. Just looking at the teacher and the rest of the class, hearing the words and feeling into your body will help you learn by doing. Just as the native speakers learn. Through yoga, we become more relaxed and in tune and therefore can learn more easily. What a good time it is after yoga to learn some new vocabulary for a spring-related

topic and practice English together in a relaxed atmosphere.

More information about Debbie Haller-Clarke: www.yoga-friedrichshafen.com

Beginn: Sa., 24.04.21, 09:00-13:00 Uhr 1 Termin (5 UE), Wochenendseminar Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 29,50 €

Belegung: 6-10

Niveau B2

IA2260 Willkommen to KEY!

Wilma Menzies Sommer

Key B2/1, Unit 3

Beginn: Mi., 24.02.21, 18:15-19:45 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 € Belegung: 9-11

IA2261

Englisch für Senioren:Welcome to Easy Conversation

Dagmar Baus

In Conversation II, Topic 12 Practise and improve your English while talking about various topics of everyday life based on "In Conversation II".

Beginn: Do., 25.02.21, 10:10-11:40 Uhr 15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 96,00 € Belegung: 9-9

IA2262

Englisch für Senioren: Mittelstufe 10

Dagmar Baus

In Conversation II, Topic 15 sowie Wiederholung grammatikalischer Themen nach Wunsch.

Fachkursförderung in der Vhs-fil

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

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

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



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

Ihre Ansprechpartnerin: Babette Reitz,

T: 07541/203 34<u>08, reitz@vhs-f</u>n.de



EUROPÄISCHE UNION

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

Beginn: Di., 23.02.21, 10:10-11:40 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 96,00 € Belegung: 9-9

IA2263

Early Morning - Easy Conversation Anne Kuypers

In Conversation B2/C1, Topic 7

Beginn: Do., 25.02.21, 08:30-10:00 Uhr

15 Termine (30 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55, Semi-

narraum 09, (3.OG)

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-12

IA2264

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., 22.02.21, 10:00-11:30 Uhr 15 Vormittage (30 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55, Seminarraum 09, (3.OG)

Kosten: 96,00 € Belegung: 9-12

IA2265

Morning Conversation

Anne Kuypers

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

Beginn: Do., 25.02.21, 10:15-11:45 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55, Seminarraum 09, (3.0G)

Kosten: 96,00 € Belegung: 9-12

IA2266

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., 22.02.21, 09:30-11:00 Uhr 15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 96,00 € Belegung: 9-9

IA2267

English Conversation Course in the evening: small group

Shikha Shetty

In conversation B2/C1

If you can already speak English quite fluently but would like to improve your vocabulary and correctness join this class. We II focus on conversation and brush up on grammar if necessary. Share your ideas and opinions on a variety of topics with your fellow students.

Beginn: Di., 23.02.21, 19:45-21:15 Uhr 13 Abende (26 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 02.360

Kosten: 124,80 € Belegung: 6-9

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 BECSuite. Es liegt auf C1-Niveau und verlangt sehr gute Englischkenntnisse.

BEC Vantage

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

BEC Preliminary

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

BEC Preliminary

BEC

Higher

BEC

IA2269 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.

Niveau der Mittleren Reife. Teilnehmer sollten Vorkenntnisse von ca. 5-6 Jahren Schulenglisch mitbringen. Die Teilnahme am Kurs verpflichtet nicht zur Prüfungsanmeldung. Weitere Informationen siehe IA2268. Prüfungstermine und Anmeldeschluss siehe www.cambridgeenglish-bw.de

Beginn: Mi., 24.02.21, 20:15-21:45 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

IA2270

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-customerrelations, 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 IA2268.

Prüfungstermine und Anmeldeschluss siehe www.cambridgeenglish-bw.de

Beginn: Do., 25.02.21, 18:00-19:30 Uhr 12 Abende (24 UE)

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

Niveau C1

IA2271

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, ex-

plaining company performance and products, etc. For further information, look at IA2268. Participants are required to have upper-intermediate language skills, or the equivalent Abitur level ability. Prüfungstermine und Anmeldeschluss siehe www. cambridgeenglish-bw.de

Beginn: Do., 25.02.21, 19:45-21:15 Uhr 12 Abende (24 UE)

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

Kosten: 245,00 €, inkl. Kopien, inkl. Teilnahmebescheinigung, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich Belegung: 3-6

IA2280

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., 24.02.21, 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

IA3401

Marlon Brown

Telephoning (A2/B1): Kompaktes Sprachtraining am Samstag - Online

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.

Der Kurs findet live im Internet in einem geschützten virtuellen Seminarraum der vhs. cloud statt. Vor dem Kursbeginn erhalten Sie die benötigten Informationen zur Registrierung in der vhs.cloud.

Zugangsvoraussetzungen:

ein Computer mit Internetverbindung, Kamera, Mikrofon,

ein kostenloser Account in der vhs.cloud.

Beginn: Sa., 17.04.21, 09:00-12:15 Uhr

Sa., 24.04.21, 09:00-12:15 Uhr

Sa., 08.05.21, 09:00-12:15 Uhr Sa., 15.05.21, 09:00-12:15 Uhr 4 Termine (16 UE),

Anmeldeschluss: 08.04.2021

Ort: home office

Kosten: 97,60 €, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich Belegung: 7-12

IA3402

Englisch für Beruf und Alltag A1+: Kleingruppenkurs

Marlon Brown

Market Leader, Elementary, Unit 3
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, E-Mails schreiben, Produkte beschreiben, Präsentationen, Small Talk. Der Kurs liegt auf A1-Niveau.

Beginn: Di., 23.02.21, 19:00-20:30 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

IA3403

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., 22.02.21, 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



Unsere "Online-Kurse" Sprachenschule

Vorbereitung auf das Goethe-Zertifikat C2 - Dr. Bettina Kumpfert-Moore 22.02.2021 / 18:00 – 19:30 > IA2196

Italienisch Konversationskurs A2/B1 Natalia De Pascale Speck 13.04.2021/18:00-19:30 > IA2426

Italienisch Grammatik-Kurs

Natalia De Pascale Speck

01.03.2021/18:00-19:30 > IA2427

Italienisch Grammatik-Kurs

Natalia De Pascale Speck

19.04.2021 / 18:00-19:30 > IA2440

Japanisch Grundstufe 1 -Kurs in der Mittagspause

Kaori Müller-Shibayama

12.04.2021/12.20.12.20

13.04.2021/12:30-13:30 > IA2715

Telephoning (A2/B1) - Kompaktes Sprachtraining am Samstag - Online Marlon Brown

17.04.2021 / 09:00-12:15 > IA3401

Business English B1 for Work -Kompaktes Sprachtraining - Online Marlon Brown

01.07.2021 / 18:00-19:30 > IA3404

Business English B1 for Meetings -Kompaktes Sprachtraining - Online Marlon Brown

01.07.2021 / 20:00-21:30 > IA3405

IA3404

Business English B1 for Work, Socializing and Travel: Kompaktes Sprachtraining - Online Marlon Brown

Learn and train the English communication skills needed for todays 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.

Der Kurs findet live im Internet in einem geschützten virtuellen Seminarraum der vhs. cloud statt. Vor dem Kursbeginn erhalten Sie die benötigten Informationen zur Registrierung in der vhs.cloud.

Zugangsvoraussetzungen:

ein Computer mit Internetverbindung, Kamera, Mikrofon,

ein kostenloser Account in der vhs.cloud

Beginn: Do., 01.07.21, 18:00-19:30 Uhr

Do., 08.07.21, 18:00-19:30 Uhr Do., 15.07.21, 18:00-19:30 Uhr Do., 22.07.21, 18:00-19:30 Uhr 4 Termine (8 UE),

Anmeldeschluss: 25.06.2021

Ort: home office Kosten: 48,80 € Belegung: 7-12

29



Ehrenamtsbonus



Stammtischparolen gekonnt kontern Silke Weigang M.A.

29.04.2021 / 18:00 - 21:00 > IA1107

Interkulturelle Kommunikation
Dr. Bettina Kumpfert-Moore
16.04.2021 / 18:00 – 21:00 > IA1110

Presseseminar - Wie kommt mein Text in die Zeitung? - Martin Hennings 19.05.2021/18:30-21:30 > IA1111

Grundkurs praktische Rhetorik Günter Erdmann

12.04.2021 / 19:00 – 21:15 > IA1205

Den eigenen Standpunkt kraftvoll

vertreten - Edith Albertz 27.04.2021 / 09:00-17:00 > IA1209

Die Kunst, Nein zu sagen Edith Albertz

26.06.2021/09:30-16:00 > IA1211

Englisch Grundstufe 1

Marianna Theodorou 25.02.2021 / 18:30-20:00 > IA2201

Weiterbildungsberatung Termin nach Vereinbarung > IA3121

Richtige und effektive Datensicherung für kleine und mittlere Unternehmen

oder ... - Andreas Huchler 24.06.2021 / 18:30 – 21:30 > IA3712

Word 2016 Grundlagen

Anton Eisele 01.03.2021 / 18:00 – 21:30 > IA3713

Word 2016 Grundlagen - Online Thomas Schwörer

17.05.2021/18:00-21:30 > IA3714

Excel 2016 Grundlagen

Werner Schmidberger 08.03.2021 / 18:00 – 21:30 > IA3716

08.03.2021 / 18:00 – 21:30 > IA3 / 1 Excel 2016 Grundlagen - Online

Thomas Schwörer 19.04.2021 / 18:00 – 21:30 > IA3717

PowerPoint 2016 Grundlagen Bernhard Rosa

02.03.2021 / 18:30 – 21:30 > IA3721 PowerPoint 2016 Grundlagen - Online

Thomas Schwörer 13.04.2021/18:30-21:30 > IA3722

Videokonferenzen, Online Schulungen, Chats & Co. - Bernhard Rosa 16.04.2021/18:00-21:00 > IA3738

Videokonferenzen, Online Schulungen, Chats & Co. - Bernhard Rosa 09.07.2021 / 18:00 - 21:00 > IA3738A

ZOOM - Meeting in der Cloud - Online

12.03.2021/18:00-20:15 > IA3739

Video kann jeder - so erstellen Sie Ihre eigenen Filme und YouTube-Clip Alexander Beer 02.03.2021 / 17:15-21:00 > IA4335 IA3405

Business English B1 for Meetings and Presentations: Kompaktes Sprachtraining - Online 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.

Der Kurs findet live im Internet in einem geschützten virtuellen Seminarraum der vhs. cloud statt. Vor dem Kursbeginn erhalten Sie die benötigten Informationen zur Registrierung in der vhs.cloud.

Zugangsvoraussetzungen:

ein Computer mit Internetverbindung, Kamera, Mikrofon,

ein kostenloser Account in der vhs.cloud

Beginn: Do., 01.07.21, 20:00-21:30 Uhr Do., 08.07.21, 20:00-21:30 Uhr

Do., 15.07.21, 20:00-21:30 Uhr Do., 22.07.21, 20:00-21:30 Uhr 4 Termine (8 UE),

Anmeldeschluss: 25.06.2021

Ort: home office

Kosten: 48,80 €, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich Belegung: 7-12

Französisch

IA2300

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:

www.vhs-fn.de/pruefung/online-einstufungstest-fuer-sprachen

Beginn: Onlinetest jederzeit bequem von zu Hause aus möglich.

Niveau A1

IA2301

Französisch Grundstufe 1

Wilma Hirtz

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

Beginn: Mi., 24.02.21, 18:15-19:45 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 € Belegung: 9-14

IA2302

Französisch Grundstufe 2

Gabriele Ziegler

Perspectives Allez-y! A1, Unité 7 Französisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Beginn: Mo., 22.02.21, 19:45-21:15 Uhr

12 Abende (24 UE)

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

Kosten: 76,80 € Belegung: 9-14

IA2303

Französisch Grundstufe 5

Gabriele Ziegler

Perspectives Allez-y! A2, Unité 1

Beginn: Mo., 22.02.21, 18:00-19:30 Uhr

12 Abende (24 UE)

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

Kosten: 76,80 € Belegung: 9-14



Französisch für den Urlaub: Kleingruppenkurs

Wilma Hirtz

Der Kurs "Französisch für den Urlaub" ist ideal für alle, die einen vertieften Einblick in die Landessprache ihres Reisezieles bekommen möchten. Vorkenntnisse sind unabdingbar.

Egal ob Sie in die Berge fahren oder ans Meer, in diesem Kurs werden wichtige Aspekte rund um das Thema Urlaub gelernt: Essen bestellen, im Hotel mit Einheimischen sprechen, nach dem Weg fragen. Der Kurs hebt weniger auf grammatikalische Vollständigkeit und Perfektion ab, als mehr auf den kommunikativen Umgang mit wichtigen Wörtern und Strukturen.

Außerdem werden interkulturelle Aspekte berücksichtigt, die Ihre Reise und Kommunikation vereinfachen werden. Bonnes

Materialien werden im Unterricht bekannt gegeben.

Beginn: Mi., 14.04.21, 20:00-21:30 Uhr

10 Abende (20 UE)

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

Kosten: 98,00 €, inkl. Kopien

Belegung: 6-9

IA2305

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 realitätsnähe Situationen erweitern und wiederholen.

Beginn: Fr., 23.04.21, 18:00-21:15 Uhr Sa., 24.04.21, 09:00-12:15 Uhr 2 Termine (8 UE)

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

Kosten: 42,00 €, inkl. Kopien

Belegung: 6-9

B

Bildung verschenken

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

Niveau A2

IA2320

Französisch Grundstufe 7

Wilma Hirtz

Perspectives Allez-y! A2, Unité 7
Für Anfänger mit Vorkenntnissen. Alle
Fertigkeiten werden vielfältig und kleinschrittig in alltagsnahen Szenarien trainiert.

Beginn: Mo., 22.02.21, 19:00-20:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-12

Niveau B1

IA2340

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

Jeannine Barth

Prenons la parole, Unité 5 La lecture de textes faciles nous permettra de parler de thèmes actuels, de réviser quelques difficultés grammaticales et d'enrichir notre vocabulaire.

Beginn: Di., 23.02.21, 08:30-10:00 Uhr

12 Vormittage (24 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Seminarraum 09, (3.OG)

Kosten: 76,80 € Belegung: 9-12

IA2341

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., 23.02.21, 08:30-10:00 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 98,00 €, inkl. Kopien

Belegung: 9-9

Niveau B2

IA2360

Cours de conversation

Marie-Christine Rauner

L'accent est mis sur l'expression orale. Ce

Tipps zum Sprachenlernen

Lernen Sie den Wortschatz einer Fremdsprache schneller, in dem Sie die Vokabeln nach Themen sortieren und in einen logischen Zusammenhang bringen.

Dies kann ganz einfach mit Stift und Papier passieren oder mit Online-Werkzeugen wie z.B. Mind42 (https://mind42.com) oder Spicynodes (http://www.spicynodes.org).

Vorteil der Online-Variante ist: Sie können Bilder zu den einzelnen Wörtern hinzufügen, die Mindmaps speichern und aufs Neue wieder bearbeiten. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg.

Tipp von Rosa Faneli, Fachbereichsleitung vhs-Sprachenschule





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., 23.02.21, 10:15-11:45 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 98,00 €, inkl. Kopien

Belegung: 9-9

IA2361

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

Beginn: Mi., 24.02.21, 18:15-19:45 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 97,50 €, inkl. Kopien

Belegung: 9-14



Unsere "Online-Kurse" Sprachenschule

Vorbereitung auf das Goethe-Zertifikat

C2 - Dr. Bettina Kumpfert-Moore 22.02.2021 / 18:00–19:30 > **IA2196**

Italienisch Konversationskurs A2/B1

Natalia De Pascale Speck

13.04.2021/18:00-19:30 > IA2426

Italienisch Grammatik-Kurs

Natalia De Pascale Speck

01.03.2021/18:00-19:30 > IA2427

Italienisch Grammatik-Kurs

Natalia De Pascale Speck

19.04.2021/18:00-19:30 > IA2440

Japanisch Grundstufe 1 -

Kurs in der Mittagspause

Kaori Müller-Shibayama

13.04.2021 / 12:30 - 13:30 > IA2715

Telephoning (A2/B1) - Kompaktes Sprachtraining am Samstag - Online

Marlon Brown

17.04.2021 / 09:00-12:15 > IA3401

Business English B1 for Work -

Kompaktes Sprachtraining -Online

Marlon Brown

01.07.2021 / 18:00-19:30 > IA3404

Business English B1 for Meetings -Kompaktes Sprachtraining -Online

Marlon Brown

01.07.2021 / 20:00-21:30 > IA3405

Italienisch

IA2400

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

Beginn: Onlinetest jederzeit bequem von zu Hause aus möglich.

ΙΔ2401

Italienisch Grundstufe 1

Gian Paolo Reo

Nuovo Espresso, Bd. 1, Unità 1

Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Beginn: Mo., 22.02.21, 19:00-20:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-12

IA2402

Italienisch Wiederanfänger 1

Jeannine Barth

Nuovo Espresso, Bd.1, Unità 1

Beginn: Mi., 24.02.21, 18:15-19:45 Uhr

12 Abende (24 UE)

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

Ort: VIIS FN, Seminarraum 7 (1.)

Kosten: 76,80 €

Belegung: 9-9

Niveau A1

IA2403

Italienisch Grundstufe 2

Rossella Lapomarda

Nuovo Espresso, Bd. 1, Unità 5 Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Beginn: Mo., 22.02.21, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

IA2404

Italienisch Grundstufe 3

Sara Catauro

Nuovo Espresso, Bd. 1, Unità 7 Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Beginn: Mo., 22.02.21, 18:00-19:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 € Belegung: 9-14

IA2405

Italienisch Grundstufe 2 am Vormittag

Dr. Albina Casoni

Nuovo Espresso, Bd. 1, Unità 7 Italienisch für Anfänger und Wiedereinsteiger mit leichten Vorkenntnissen

Beginn: Do., 25.02.21, 10:45-12:15 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 96,00 € Belegung: 9-9

IA2406

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

Dr. Albina Casoni

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

Beginn: Di., 22.06.21, 18:00-19:30 Uhr
Di., 29.06.21, 18:00-19:30 Uhr
Di., 06.07.21, 18:00-19:30 Uhr
Di., 13.07.21, 18:00-19:30 Uhr
4 Abende (8 UE)

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

Kosten: 39,90 €, (inkl. 1,50 € Kopien)

Belegung: 6-9

Niveau A2

IA2420

Italienisch Grundstufe 5

Daniela Gennari-Maier

Nuovo Espresso, Bd. 2, Unità 1

Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen Beginn: Do., 25.02.21, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.380

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

GESSLER

Buchhandlung

1862 Café & Erlesenes

BÜCHER TRINKEN KAFFEE LESEN

BEI UNS SCHÄUMT SELBST DIE MILCH VOR GLÜCK



Gessler 1862 - Friedrichstraße 53 - 88045 Friedrichshafen +49 (0)7541/7006-62 - gessler 1862.de

IA2421

Italienisch Grundstufe 6

Sara Catauro

Nuovo Espresso, Bd. 2, Unità 3

Beginn: Di., 23.02.21, 18:30-20:00 Uhr 15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.380

Kosten: 96,00 € Belegung: 9-14

IA2422

Italienisch Grundstufe 6: vormittags

Dr. Albina Casoni

Nuovo Espresso, Bd.2, Unità 3 Dieser Kurs ist für die Teilnehmer geeignet, die die Grammatik vom Niveau A2 vertiefen wollen. Wir werden die Konversation

Beginn: Do., 25.02.21, 08:30-10:00 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 96,00 € Belegung: 9-9

IA2423

Italienisch Grundstufe 7

Dr. Albina Casoni

Nuovo Espresso, Bd.2, Unità 6 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., 23.02.21, 20:00-21:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-9

IA2424

Italienisch Grundstufe 8

Sara Catauro

Nuovo Espresso, Bd. 2, Unità 8

Beginn: Do., 25.02.21, 18:00-19:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.210

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

IA2425

Italienisch Grundstufe 8

Daniela Gennari-Maier

Ripetizione della grammatica e semplice conversazione basata sulla lettura del testo "A voi la parola".

Beginn: Mo., 22.02.21, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

IA2426

Italienisch Konversationskurs A2/ **B1- Online**

Natalia De Pascale Speck

A voi la parola, der erfrischend lebendige Online Konversationskurs vermittelt praktisches Italienisch anhand einer Vielzahl interessanter Themen. Er motiviert zum lebhaften Gebrauch der italienischen Sprache und eignet sich für Wiedereinsteiger und Lernende, die nach einem regulären Kurs ihre sprachlichen Kenntnisse anwenden und üben möchten.

Der Kurs findet auf der vhs.cloud Plattform statt, wo eine Phase individueller Arbeit und eine Phase im Video-Konferenz sich einander abwechseln werden.

Vor dem Kursbeginn erhalten Sie die benötigten Informationen zur Registrierung in der vhs.cloud.

Zugangsvoraussetzungen:

ein Computer mit Internetverbindung, Kamera, Mikrofon,

ein kostenloser Account in der vhs.cloud

Beginn: Di., 13.04.21, 18:00-19:30 Uhr

11 Abende (21 UE)

Ort: home office

Kosten: 115,50 €

Belegung: 5-8

IA2427

Italienisch Grammatik-Kurs: Wiederholungskurs A2 - Online

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 "verbi al presente (are/ere/ire + ire), essere / avere, imperativo (tu/voi) " 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 01.03. 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. Vor dem Kursbeginn erhalten Sie die benötigten Informationen zur Registrierung in der vhs.cloud.

Zugangsvoraussetzungen:

ein Computer mit Internetverbindung, Kamera, Mikrofon,

ein kostenloser Account in der vhs.cloud.

Beginn: Mo., 01.03.21, 18:00-19:30 Uhr

5 Termine (10 UE)

Ort: home office

Kosten: 55,00 €

Belegung: 6-9

IA2428

Caffè Italia: Allg. Information

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.,16.03.21 In viaggio
- Di.,20.04.21 L'infanzia
- Di.,18.05.21 L'importante è mangiare bene!
- Di.,15.06.21 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).

heißen Getränk und einem Stück Kuchen). Bitte beachten Sie für jeden Termin den Anmeldeschluss.

Qui si parla italiano mangiando e bevendo!

Termine siehe unten

getrennt buchbar

Ort: Gessler 1862, Friedrichstraße 53, 88045 Friedrichshafen

IA2429

Caffè Italia: In viaggio

Daniela Gennari-Maier

Un'escursione verso l'ignoto che ci fa tornare con nuove scoperte, sorprese e conoscenze.

Beginn: Di., 16.03.21, 09:00-10:30 Uhr

1 Termin (2 UE)

Ort: Gessler 1862, Friedrichstraße 53,

88045 Friedrichshafen

Kosten: 16,50 €

Belegung: 6-9

IA2430

Caffè Italia: L'infanzia

Daniela Gennari-Maier

Esperienze della nostra infanzia, periodo delle curiosità e delle continue scoperte.

Beginn: Di., 20.04.21, 09:00-10:30 Uhr

1 Termin (2 UE)

Ort: Gessler 1862, Friedrichstraße 53,

88045 Friedrichshafen

Kosten: 16,50 €

Belegung: 6-9

IA2431

Caffè Italia: L'importante è mangiare bene!

Daniela Gennari-Maier

"Dimmi quel che mangi e ti dirò chi sei..." La passione per il cibo e l'importanza di un'alimentazione corretta nel corso di tutta la vita.

Beginn: Di., 18.05.21, 09:00-10:30 Uhr

1 Termin (2 UE)

Ort: Gessler 1862, Friedrichstraße 53,

88045 Friedrichshafen Kosten: 16,50 €

Belegung: 6-9

IA2432 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., 15.06.21, 09:00-10:30 Uhr

1 Termin (2 UE)

Ort: Gessler 1862, Friedrichstraße 53,

88045 Friedrichshafen

Kosten: 16,50 € Belegung: 6-9

IA2433

Stammtisch italiano: Info

Wollten Sie schon immer in einem gemütlichen Ambiente mit netten Leuten Italienisch reden? Dann bietet Ihnen diesen "Stammtisch iItaliano" die Möglichkeit dies zu tun. Einmal im Monat treffen sich die Teilnehmenden im Restaurant "I trulli" (Friedrichstraße 40) in Friedrichshafen. Insgesamt sind 3 Termine vorhergesehen. An jedem Termin wird ein anderes Thema behandelt:

- Fr., 23.04.21 La storia d'amore tra gli italiani e la cucina
- Fr., 21.05.21 Il Mediterraneo italiano
- Fr., 18.06.21 Cinema

Je nach Zeit und Interesse können die Termine getrennt gebucht werden. Kosten je Termin: 25,00 € (inkl. Finger Food und ein Getränk)

Bitte beachten Sie für jeden Termin den Anmeldeschluss.

Beginn: Termine siehe oben

3 Termine (6 UE)

Ort: Ristorante Pizzeria "I Trulli"

IA2434

Stammtisch: La storia d'amore tra gli italiani e la cucina

Sara Catauro

In Italia è tutta una questione di cucina! Problemi, discussioni, riunioni di famiglia, incontri con amici e persino trattati politici. Tutto succede a tavola in compagnia del buon cibo.

Beginn: Fr., 23.04.21, 18:00-19:30 Uhr 1 Termin (2 UE), Anmeldeschluss: 19.04.2021

Ort: Ristorante Pizzeria "I Trulli"

Kosten: 25,00 € Belegung: 6-9

IA2435

Stammtisch: Il Mediterraneo italiano

Sara Catauro

8.300 Km di costa offrono spiagge spettacolari. Ma non solo.... Tradizioni, vita e cultura dei paesi italiani vicino al mare.

Beginn: Fr., 21.05.21, 18:00-19:30 Uhr

1 Termin (2 UE),

Anmeldeschluss: 17.05.2021 Ort: Ristorante Pizzeria "I Trulli"

Kosten: 25,00 €

Belegung: 6-9

IA2436

Stammtisch: Cinema

Sara Catauro

Generi, attori e lessico sul tema cinema. Quali generi preferite ? Quali film italiani conoscete ? Raccontare la trama di un film.

Beginn: Fr., 18.06.21, 18:00-19:30 Uhr

1 Termin (2 UE),

Anmeldeschluss: 14.06.2021

Ort: Ristorante Pizzeria "I Trulli"

Kosten: 25,00 € Belegung: 6-9

IA2437

Aperitivo italiano

Sara Catauro

Il venerdì sera? In Italia è "Happy Hour"! Tre incontri per imparare e preparare il tipico aperitivo italiano con vino, aperol spritz e finger food come a Milano. Tutto, naturalmente, accompagnato da conversazione.

Beginn: Fr., 02.07.21, 17:00-18:00 Uhr

3 Nachmittage (4 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 30,00 € Belegung: 6-9

Niveau B1

IA2440

Italienisch Grammatik-Kurs: Wiederholungskurs B1 - Online

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 19.04. 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.
Vor dem Kursbeginn erhalten Sie die
benötigten Informationen zur Registrierung
in der vhs.cloud.

Zugangsvoraussetzungen:

ein Computer mit Internetverbindung, Kamera, Mikrofon,

ein kostenloser Account in der vhs.cloud.

Beginn: Mo., 19.04.21, 18:00-19:30 Uhr 5 Termine (10 UE)

Ort: home office

Kosten: 55,00 €

Belegung: 6-9

Natalia De Pascale Speck

"Ich arbeite gerne bei der vhs, weil die Teilnehmer immer superfreundlich und interessiert sind. Dazu kann ich meine Muttersprache in allen Facetten entde-



cken lassen", sagt

Natalia De Pascale Speck begeistert. Ihre Lieblingsthemen sind die regionale und kulturelle Vielfalt Italiens, Literatur und Musik - und sogar Grammatik.

Die gebürtige Italienerin hat in Neapel und Trient Literaturwissenschaft und Marketing studiert. Seit über 10 Jahren arbeitet Sie an der VHS und ist eine sehr kompetente und flexible Dozentin. Ihr Ziel ist es, das Programm an die individuellen Interessen anzupassen und Italien mit authentischen und aktuellen Materialien erlebbar zu machen.

Sie unterrichtet inzwischen online, zum einen ideal in Pandemiezeiten, zum anderen ist es zeitgemäß. Die Teilnehmenden können es sich daheim bequem machen und müssen nach einem anstrengenden Tag nicht mehr los.

Ihr Motto: "Wer fremde Sprachen nicht kennt, weiß nichts von seiner eigenen", ein Zitat von Johann Wolfgang von Goethe.

IA2441 Italienisch Mittelstufe 5

Irene Mommertz

Nuovo Espresso, Bd. 3, Unità 7 Langsames Vorgehen und viel Wiederholung

Beginn: Mi., 24.02.21, 18:30-20:00 Uhr 15 Abende (30 UE)

Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.33

Kosten: 96,00 € Belegung: 9-14

IA2442

Italienisch Mittelstufe 6

Sara Catauro

Universitalia 2.0, Bd.2, Unità 5 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., 24.02.21, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 98,00 €, inkl. Kopien

Belegung: 9-9

IA2443

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., 23.02.21, 17:45-19:15 Uhr

10 Abende (20 UE)

Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.33

Kosten: 64,00 €

Belegung: 9-14

IA2444

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., 23.02.21, 19:45-21:15 Uhr 15 Abende (30 UE)

Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z0.47

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14





Über den vhs-Kursfinder der Volkshochschulen finden Sie auch unsere Kurse.
Auswahlfelder und Filteroptionen liefern Ihnen den passenden Kurs. Optimiert für Smartphones und Tablets.

Anregungen erhalten Sie in der vhs-Kurswelt, dem bunten Online-Magazin rund um den Kursfinder, das Trends und Saisonthemen aufgreift und besondere Kursangebote vorstellt.

www.volkshochschule.de/kursfinder www.volkshochschule.de/kurswelt

IA2445

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., 24.02.21, 08:30-10:00 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-9

Niveau B2

IA2460

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., 24.02.21, 18:30-20:00 Uhr 15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.380

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14



Parliamo italiano!

Jeannine Barth

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., 23.02.21, 18:15-19:45 Uhr

12 Abende (24 UE)

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

Kosten: 76,80 € Belegung: 9-9

IA2462

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., 22.02.21, 18:45-20:15 Uhr

10 Abende (20 UE)

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

Kosten: 66,00 €, inkl. Kopien

Belegung: 6-9

Russisch

Niveau A1

IA2501

Russisch Grundstufe 2:

Kleingruppe

Tatjana Feyhl

Jasno! Bd.1, Lektion 3

Beginn: Do., 25.02.21, 19:45-21:15 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.0G)

Kosten: 144,00 € Belegung: 5-8

IA2502

Russisch Grundstufe 4: Kleingruppe

Tatjana Feyhl

Jasno! Bd.1, Lektion 5

Beginn: Di., 23.02.21, 19:45-21:15 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 144,00 € Belegung: 5-8

IA2503

Russisch Grundstufe 6: Kleingruppe

Tatjana Feyhl

Jasno! Bd. 1, Lektion 12

Beginn: Mi., 24.02.21, 19:00-20:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 144,00 €

Belegung: 5-8

IA2504

Russisch Grundstufe 8: Kleingruppe

Lana Barth

Jasno! Bd. 1, Lektion 22

Beginn: Mi., 24.02.21, 18:00-19:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.0G)

Kosten: 144,00 € Belegung: 5-6

IA2505

Russisch Lektüre, Konversation, Grammatik: Kleingruppe

Lana Barth

Poechali! - Los geht´s!, Bd. 1, Lektion 28

Beginn: Do., 25.02.21, 18:00-19:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 144,00 € Belegung: 5-8



Lehrwerk Sprachen



Schon gewusst?

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

Spanisch

IA2600

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:

www.vhs-fn.de/pruefung/online-einstufungstest-fuer-sprachen

Beginn: Onlinetest jederzeit bequem von zu Hause aus möglich.

Niveau A1

IA2601

Spanisch Grundstufe 1

Ana Ruttloff de Pedro

Perspectivas ¡Ya! A1, Unidad 1 Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Beginn: Mi., 24.02.21, 20:00-21:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.360

Kosten: 96,00 € Belegung: 9-14

IA2602

Spanisch Grundstufe 2

Gisella González

Perspectivas ¡Ya! A1, Unidad 5 Spanisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Beginn: Di., 23.02.21, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.360

Kosten: 96,00 € Belegung: 9-14

IA2603

Spanisch Grundstufe 3: Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

Marixa Jehle

Perspectivas ¡Ya! A1, Unidad 9
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 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, 24.02.21, 18:00 -19:30 Uhr 5mal mittwochs, 2mal samstags (18 UE), Samstagstermine: 27.02. und 20.03., 09:00 - 12.00 Uhr, VHS, Seminarraum 5

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.210

Kosten: 90,00 €

Belegung: 6-9

IA2604

Spanisch Grundstufe 3: Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

Marixa Jehle

Perspectivas ¡Ya! A1, Unidad 11

Beginn: Mi, 14.04.21, 18:00 -19:30 Uhr 6mal mittwochs, 2mal samstags (20 UE), 5amstagstermine: 17.04. und 08.05., 09:00

- 12.00 Uhr, VHS, Seminarraum 5

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.210

Kosten: 100,00 € Belegung: 6-9

Spanisch Grundstufe 3: Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 3

Marixa Jehle

Perspectivas ¡Ya! A1, Unidad 14

Beginn: Mi, 09.06.21, 18:00 -19:30 Uhr 6mal mittwochs, 2mal samstags (20 UE), Samstagstermine: 12.06. und 03.07., 09:00 - 12.00 Uhr, VHS, Seminarraum 5 Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.210

Kosten: 100,00 € Belegung: 6-9

IA2606

Spanisch Grundstufe 4

Urquia Martinez de Alker

Perspectivas ¡Ya! A1, Unidad 12 Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Beginn: Do., 25.02.21, 17:45-19:15 Uhr 15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.380

Kosten: 96,00 € Belegung: 9-14

IA2607

Spanisch Grundstufe 4

Urquia Martinez de Alker

Perspectivas ¡Ya! A1, Unidad 13 Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Beginn: Mi., 24.02.21, 18:30-20:00 Uhr 15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.210

Kosten: 96,00 € Belegung: 9-14

IA2608

Spanisch für den Urlaub: Kleingruppenkurs

Marixa Jehle

Lehrbuch: Buen viaje, Unidad 1 Dieser Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse hat das Ziel, an 12 Abenden den für die Reise notwendigsten 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 zielt 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., 14.04.21, 19:45-21:15 Uhr 12 Abende (24 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.210

Kosten: 115,20 € Belegung: 6-9

Niveau A2

IA2620

Spanisch Grundstufe 5

Ana Ruttloff de Pedro

Perspectivas ¡Ya! A2. Unidad 1 Spanisch für Anfänger mit guten Vorkenntnissen

Beginn: Mo., 22.02.21, 19:45-21:15 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 € Belegung: 9-9

IA2621

Spanisch Grundstufe 8

Elsa Cortijo de Waibel

Perspectivas ¡Ya! A2, Unidad 12 Spanisch für Anfänger mit guten Vorkennt-

Beginn: Mi., 24.02.21, 18:30-20:00 Uhr 12 Abende (24 UE)

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

Kosten: 76,80 €

Belegung: 9-14



Bildung

verschenken

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

Niveau B1

IA2640

Spanisch Mittelstufe 2

Pola Emmert

Perspectivas B1, Unidad 5

Beginn: Di., 23.02.21, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.380

Kosten: 96,00 € Belegung: 9-14

IA2641

Spanisch Mittelstufe 5

Ana Ruttloff de Pedro

Perspectivas B1, Unidad 12

Beginn: Mi., 24.02.21, 18:15-19:45 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.360

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

Niveau B2 IA2660

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

Beginn: Mo., 22.02.21, 18:00-19:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 € Belegung: 9-9

wiederholt

IA2661

Spanisch Mittelstufe 7: 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., 24.02.21, 18:30 - 20:00 Uhr 5mal mittwochs, 2mal samstags (18 UE), Samstagstermine: 27.02. und 13.03., 09:00 - 12:00 Uhr, VHS, Seminarraum 1

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

Kosten: 90,00 € Belegung: 6-9

IA2662

Spanisch Mittelstufe 7: Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2 Vera Miller-Zang

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt

gegeben. Beginn: Mi., 14.04.21, 18:30 - 20:00 Uhr 6mal mittwochs, 2mal samstags (20 UE), Samstagstermine: 17.04. und 18.05., 09:00

- 12:00 Uhr, VHS, Seminarraum 1

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

Kosten: 100,00 €

Belegung: 6-9

Kleingruppenkurse

Sprachkurse auch für kleine und kleinste Gruppen! Die Fortführung von Sprachkursen muss nicht an der vorgegebenen Mindesteilnehmerzahl 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:

Bitte vereinbaren Sie einen Termir 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.

IA2663

Spanisch Mittelstufe 7: Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 3

Vera Miller-Zang

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Beginn: Mi., 09.06.21, 18:30 - 20:00 Uhr 6mal mittwochs, 2mal samstags (20 UE), Samstagstermine: 12.06. und 10.07., 09:00 - 12:00 Uhr, VHS, Seminarraum 1

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

Kosten: 100,00 € Belegung: 6-9

Niveau C1

IA2680

Conversación en español sobre temas actuales

Micaela Apfelbacher

Si hablas español con fluidez, quieres practicarlo y ampliar tu vocabulario estarás bien en este curso. Trabajamos con temas actuales, diferentes materiales. Gramática no es el punto fuerte en este curso, pero si es necesario repetimos y aclaramos dudas.

Beginn: Mo., 22.02.21, 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

IA2701

Arabisch Grundstufe 2: Kleingruppe

Mayas Hussein

Salam! neu A1-A2, Lektion 3

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 Muttersprachlerin. Die im Kurs gewählte Sprache ist modernes Hocharabisch und dadurch in allen arabischen Ländern hilfreich.

Beginn: Di., 23.02.21, 17:45-19:15 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z0.45

Kosten: 145,00 €, inkl. Kopien

Belegung: 5-8

IA2702

Arabisch Grundstufe 8: Kleingruppe

Karam Sharbat

Salam! neu A1-A2, Lektion 14

Beginn: Mo., 22.02.21, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 144,00 € Belegung: 5-8

IA2703

Arabisch Grundstufe 8: Kleingruppe

Karam Sharbat

Salam! neu A1-A2, Wiederholung und Grammatik

Beginn: Do., 25.02.21, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 144,00 € Belegung: 5-8

IA2704

Chinesisch Grundstufe 2: Kleingruppe

Hua Gong-Müller

Unvergessliches Chinesisch, Stufe A, Lektion 10

Beginn: Fr., 26.02.21, 20:00-21:30 Uhr

12 Abende (24 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG) Kosten: 117,20 €, inkl. Kopien

Belegung: 5-8



Chinesisch Grundstufe 4: Kleingruppe

Xuhua Sheng-Jötten

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Beginn: Di., 23.02.21, 19:30-21:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.360

Kosten: 146,00 €, inkl. Kopien

Chinesisch Mittelstufe 4:

Unvergessliches Chinesisch, Lektion 10

Beginn: Fr., 26.02.21, 18:15-19:45 Uhr

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

Belegung: 5-8

IA2706

Kleingruppe

Hua Gong-Müller

12 Abende (24 UE)

Kosten: 115,20 €

Belegung: 5-8

IA2709

Türkisch Grundstufe 8: Kleingruppe

Sibel Kazankaya

Kolay gelsin, Lektion 11

Beginn: Do., 25.02.21, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.390

Kosten: 144,00 € Belegung: 5-8

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 04.350 Kosten: 144,00 € Belegung: 5-8

15 Abende (30 UE)

Alltagssituationen lernen.

IA2710

Portugiesisch Grundstufe 2: Kleingruppe

Waltraud Wetzel-Kelm

Oi. Brasil! aktuell. Unidade 3

Beginn: Do., 25.02.21, 20:00-21:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.380

Kosten: 144,00 € Belegung: 5-8

Kontaktdaten **Mobilnummer**

Schon gewusst?

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

IA2707

Türkisch Grundstufe 2: Kleingruppe

Emel Coban

Kolay gelsin! neu, Lektion 3

Beginn: Di., 23.02.21, 20:00-21:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 144,00 € Belegung: 5-8

IA2711

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., 26.02.21, 18:00-19:30 Uhr

12 Abende (24 UE)

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

Kosten: 118,20 €, inkl. Kopien

Belegung: 5-8

IA2712

Portugiesisch Grundstufe 6: Kleingruppe

Waltraud Wetzel-Kelm

Oi, Brasil! aktuell

Beginn: Do., 25.02.21, 18:15-19:45 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.380

Kosten: 144,00 € Belegung: 5-8

IA2708

Türkisch Grundstufe 6: Kleingruppe

Emel Coban

Kolay gelsin, Lektion 8

Beginn: Di., 23.02.21, 18:15-19:45 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 144,00 € Belegung: 5-8

IA2713

Ungarisch Grundstufe 2: Kleingruppe

Marta Strohmaier

Szóbeszéd, Ungarisch für Anfänger A1,

Dieser Kurs bietet Einblicke in die ungarische Kultur und Mentalität. Von Anfang an wird dieser Kurs interkulturelle Kompetenz sowie

IA2714

Ungarisch Grundstufe 3: Kleingruppe

Marta Strohmaier

Szóbeszéd, Ungarisch für Anfänger A1,

Beginn: Di., 23.02.21, 18:00-19:30 Uhr

Landeskunde vermitteln. Die Kommunika-

tion wird dabei in den Mittelpunkt gestellt.

Somit können Sie Begrüßungsformeln, Zahlen, höfliche und private Anrede, Fragen

nach dem Weg, Bestellen im Restaurant,

Beginn: Do., 25.02.21, 18:00-19:30 Uhr

Wünsche äußern sowie das Zurechtfinden in

15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.210

Kosten: 144,00 € Belegung: 5-8

IA2715

Japanisch Grundstufe 1: Kurs in der Mittagspause, Kleingruppe - Online

Kaori Müller-Shibayama

Marugoto Starter A1 Katsudoo (Kursbuch, ISBN: 978-3-87548-707-7) Marugoto Starter A1 Rikai

(Arbeitsbuch, ISBN-13: 978-3-87548-708-4) Es werden erste Schritte in den kommunikativen Fähigkeiten "Sprechen" und "Hören" behandelt. Lassen Sie sich von der faszinierenden Kultur Japans inspirieren, denn im Unterricht werden auch Themen wie z.B. die japanischen Traditionen allgemein und der Kommunikationsstil behandelt.

Der Kurs findet live im Internet in einem geschützten virtuellen Seminarraum der vhs. cloud statt. Vor dem Kursbeginn erhalten Sie die benötigten Informationen zur Registrierung in der vhs.cloud.

Zugangsvoraussetzungen:

ein Computer mit Internetverbindung, Kamera, Mikrofon,

ein kostenloser Account in der vhs.cloud

Beginn: Di., 13.04.21, 12:30-13:30 Uhr 10 Abende (14 UE),

Anmeldeschluss: 30.03.2021 Ort: home office

Kosten: 84,00 € 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 Zuschusssatz 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 gründungswillig.
- Sie sind Wiedereinsteiger/in (nach Arbeitslosigkeit, Familienphase o. Ä.).

Für entsprechend gekennzeichnete Kurse (siehe Logo) hat die vhs Friedrichshafen diese Unterstützung bewilligt bekommen. Fragen Sie nach.

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

Ehrenamtsbonus für bürgerschaftlich Engagierte

Um Ihr Engagement zu unterstützen und um Wertschätzung und Anerkennung für Ihren Einsatz zu zeigen, bietet der Landkreis die Möglichkeit, für besondere Kurse einen Zuschuss in Höhe von 50 % zu beantragen. Eine Auflistung der Kurse finden Sie in unserem Kasten "Ehrenamtsbonus".

Den so genannten Ehrenamtsbonus erhalten Sie, wenn Sie sich im Bodenseekreis seit mindestens einem Jahr in Selbsthilfegruppen, Bürgerschaftlichen Initiativen, Bürgerbüros, Familientreffs, Vereinen usw. bürgerschaftlich engagieren oder auf Empfehlung entsprechender Verantwortlicher. Der Zuschuss muss vor Kursbeginn beim Landratsamt genehmigt werden. Kontakt: Servicestelle Bürgerschaftliches Engagement, im Landratsamt T: 07541/204 5605, buergerengagement@bodenseekreis.de, www.bodenseekreis.de > Soziales und Gesundheit > Selbsthilfe > Fortbildungsprogramm

Weitere Infos unter: www.vhs-fn.de/service/ fachkursfoerderung-ehenamtsbonusbildungszeit/

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.bildungzeitgesetz.de

Bildungsprämienberatung

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung unterstützt die individuelle berufliche Weiterbildung für Erwerbstätige. Die vhs Friedrichshafen ist offizielle Bildungsberatungsstelle und kann Prämiengutscheine 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

>> Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie

Fortbildungen. Einen Prämiengutschein 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

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 Bildungsund 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

Weiterbildung Beruf

Berufliche und private Weiterbildung: Ihr Weg zum Erfolg!

Bei uns lernen Sie schnell und effektiv den Umgang mit einem PC, Smartphone oder einer App. Professionelle und kompetente Trainer erklären auch schwierige Lerninhalte leicht und verständlich. Zusätzlich sorgen aktuelle und didaktisch aufbereitete Kursunterlagen dafür, dass Sie Ihren PC möglichst schnell in den Griff bekommen.

Wir bieten Ihnen eine qualifizierte Beratung, die Ihnen zum "richtigen" Seminar verhilft, eine moderne Medienausstattung in klimatisierten Seminarräumen, die den 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! Ihre Ansprechpartnerin ist Babette Reitz, T: 07541/203 3409, reitz@vhs-fn.de



Firmenseminare

IA3000

Firmenschulungen, Inhouse Seminare und Einzelcoachings

Sie wollen

- · wieder auf dem aktuellen Stand sein?
- 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 geringhalten?
 Dann ist die vhs Friedrichshafen genau richtig für Sie!

Wir bieten

 speziell auf die Bedürfnisse Ihrer Firma angepasste Inhalte und Zeitraster.
 Beispielsweise binden wir Beispiele und Vorlagen aus Ihrem Arbeitsalltag in das Schulungskonzept ein und beraten Sie bei der optimalen Zusammenstellung der Schulungs-Gruppen.

- einen Festpreis bei variabler Gruppengröße (4-14 Personen).
- für Einzelpersonen und Kleingruppen bewährte Einzelcoachings zu vielen Themenbereichen.
- ausschließlich erfahrene, professionelle Trainer, die über eine langjährige Erfahrung in Firmenschulungen verfügen.
- moderne, erwachsenengerechte Schulungsräume in der vhs-FN oder gerne auch Inhouse-Schulungen bei Ihnen vor Ort.
- garantierte Qualität, wir sind zertifiziert nach ISO 9001:2015 und AZAV.

Wir schulen

grundsätzlich alle Inhalte unserer offenen Schulungen. Eine Vielzahl möglicher Themen, die unsere Trainerinnen und Trainer unterrichten, sind allerdings für eine Aufnahme in das offene Schulungsprogramm zu speziell.

Die von Firmen am häufigsten gebuchten Kurse waren:

• PC-Qualifikation Excel Grundlagen / Fort-

geschrittene / 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.)

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. Mittlerweile ist die vhs-FN exklusiver Seminaranbieter für einige Großunternehmen und KMUs im Microsoft Office- und Adobe-Bereich geworden. Rufen Sie an - gerne beraten wir Sie unverbindlich.

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

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!



Meersburger Straße 3 • 88212 Ravensburg Telefon 0751 / 56 01 59 – 24 Viona-ravensburg@kbw-gruppe.de

Wiedereinstieg in den Beruf

IA3101 ECDL FSF
Perspektive
Wiedereinstieg Qualifizierung für die moderne
Bürowelt

(Teil 1 und Teil2 inkl. ECDL Base)
Bernhard Rosa, Werner Schmidberger,
Gunna Schiprowski, Trainerin und Coach

Sie planen den Wiedereinstieg in die moderne Bürowelt, z.B. in einen Handwerksoder Dienstleistungsbetrieb? Sie möchten Ihre Effizienz im Büro verbessern?

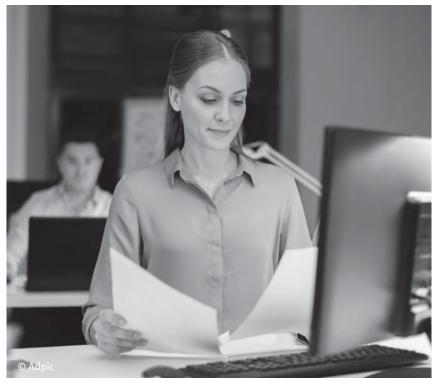
In diesem Kurs erhalten Sie das Handwerkszeug dazu. Mit diesem Lehrgang bereiten Sie sich gründlich und in kompakter Form (zweimal in der Woche) auf diese neuen Tätigkeiten vor.

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 Byte
- 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 3434

Teil 01 IA3102:

ab 12.04.21, 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 IA3102A:

ab 05.07.21, 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. und Mi., 12.04.21, 08:00-11:45 Uhr

24 Vormittage (120 UE)

Ort: vhs FN, EDV-Räume (2. OG)

Kosten: 670,00 €, inkl. Skripte, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich

Belegung: 5-9

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

Bernhard Rosa, Werner Schmidberger Sie planen den Wiedereinstieg in die moderne Bürowelt z.B. nach der Familienphase?

Sie möchten Ihren Mann im Handwerksoder 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 €1

Im Kurspreis sind 4 ausführliche Skripte, die

als Nachschlagewerk geeignet sind, enthalten.

Zugangsvoraussetzungen

geringe PC und Office Grundkenntnisse

Beginn: Mo. und Mi., 12.04.21, 08:00-11:45 Uhr

20 Vormittage (100 UE)

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

Kosten: 610,00 €, inkl. Cert-ID, Skript und Prüfung, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich

Belegung: 5-9

IA3102A

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. und Mi., 05.07.21, 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: 5-8

Kaufmännische Grundlagen

IA3100

Infoveranstaltung Geprüfter Wirtschaftsfachwirt (IHK) Geprüfte Wirtschaftsfachwirtin (IHK)

Otto Karl Rempfer, Dipl.-Volkswirt
Der Trend im Berufsleben geht dahin,
flexibel zu sein. Wer aufsteigen möchte,
erreicht dies im bisherigen Unternehmen
zumeist über eine Höherqualifikation. Sehr
oft ist aber auch ein Stellenwechsel
angesagt, um nach vorn zu kommen. Dabei
wird - neben dem Unternehmen - häufig
auch die Branche getauscht. Für Ihre
Karriereplanung ist es deshalb wichtig, eine
branchenunabhängig ausgerichtete
Weiterbildung zu absolvieren. Diese können
Sie überall hin "mitnehmen" und von ihr
profitieren.

Geprüfte Wirtschaftsfachwirte arbeiten in allen Branchen und Bereichen und sind nicht auf spezielle Wirtschaftszweige beschränkt. Als betriebswirtschaftliche Allrounder übernehmen Wirtschaftsfachwirte vor allem anspruchsvolle kaufmännische Tätigkeiten im mittleren Management. Der Lehrgang "Geprüfte/r Wirtschaftsfachwirt/in (IHK)" baut auf den praktischen Berufserfahrungen auf und versetzt die Absolventen in die Lage, Leitungs- und Führungsaufgaben in allen kaufmännischen Bereichen zu übernehmen. Unterrichtsfächer:

· Lern- und Arbeitstechniken



IA3106 Xpert Business Onlinekurse

IA3107 Finanzbuchführung (1)

IA3108 Finanzbuchführung (2)

IA3109 Finanzbuchführung mit DATEV

IA3110 Bilanzierung

IA3111 Finanzwirtschaft

IA3112 Kosten- und Leistungsrechnung

IA3113 Controlling

IA3114 Einnahmen-Überschussrechnung

IA3115 Betriebliche Steuerpraxis

IA3116 Lohn und Gehalt (1)

IA3117 Lohn und Gehalt (2)

IA3118 Lohn und Gehalt mit DATEV

IA3119 Personalwirtschaft

IA3401 Telephoning (A2/B1) -Kompaktes Sprachtraining am Samstag

IA3404 Business English B1 for Work -Kompaktes Sprachtraining

IA3405 Business English B1 for Meetings - Kompaktes Sprachtraining

IA3714 Word 2016 Grundlagen

IA3717 Excel 2016 Grundlagen

IA3719 Excel 2016 Makros & VBA

IA3720 Excel 2016 Makros und VBA
IA3722 PowerPoint 2016 Grundlagen

IA3722 PowerPoint 2016 Grundlagen
IA3734 Mit Facebook und Instagram

Werbung Kunden und Mitarbeiter gewinnen

IA3739 ZOOM - Meeting in der Cloud



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:

- Für eine Prüfungsteilnahme ist eine schriftliche Anmeldung bis spätestens eine Woche vor dem Prüfungstermin erforderlich.
- 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.

Teil I: Wirtschaftsbezogene Qualifikationen:

- · Volks- und Betriebswirtschaft
- Rechnungswesen
- · Recht und Steuern
- Unternehmensführung

Teil II: Handlungsspezifische Qualifikationen:

- Betriebliches Management
- · Investition, Finanzierung, betriebliches Rechnungswesen und Controlling
- Logistik
- · Marketing und Vertrieb
- · Führung und Zusammenarbeit

Mit dem erfolgreichen Abschluss des Fachstudiengangs erlangen die Absolvent/ innen die anerkannte Zusatzqualifikation "Geprüfte/r Wirtschaftsfachwirt/in (IHK)". Die IHK-Abschlussprüfung verbessert die Chance, qualifizierte berufliche Tätigkeiten zu übernehmen.

Der Fachstudiengang wird berufsbegleitend durchgeführt.

Unterrichtstage sind jeweils freitags von 15:30 bis 20:00 Uhr und samstags von 08:30 bis 13:00 Uhr. Start des Lehrgangs voraussichtlich April 2021.

Ausführliche Informationen und eine Informationsbroschüre erhalten Sie außerdem bei der vhs FN.

Beginn: Fr., 22.01.21, 15:30-17:00 Uhr 1 Termin (2 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 8 (2. OG) Belegung: 12-18

IA3103

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., 02.03.21, 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: 6-8

IA3104

Kaufmännisches Grundwissen: Betriebswirtschaftliche **Grundlagen 2**

Jürgen Bürkle

Inhalte:

- 1. Gegenstand und Grundbegriffe der Betriebswirtschaftslehre
- Was ist Betriebswirtschaftslehre bzw. warum müssen wir wirtschaften?
- Bereiche der Betriebswirtschaft
- Wirtschaftskreislauf
- 2. Materialwirtschaft
- Materialarten
- Materialbeschaffung und Materiallage-
- Beschaffungspolitik
- 3. Produktionswirtschaft
- Fertigungstypen und Organisationsfor-
- · Produktionsablaufplanung
- 4. Kosten- und Leistungsrechnung
- · Produktions- und Kostentheorie
- · Produkt-/Preiskalkulation

Bitte einen Taschenrechner mitbringen.

Beginn: Di., 13.04.21, 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: 6-8

IA3105

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

Fachkursförderung in der V/15-{N

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

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

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



Für die mit den

Fragen Sie nach.

gekennzeichneten Kurse hat die vhs Friedrichshafen diese Unterstützung beantragt.

Ihre Ansprechpartnerin: Babette Reitz, T: 07541/203 34<u>08, reitz@vhs-f</u>n.de





EUROPÄISCHE

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

- · 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: 26.06.21).

Anmeldeschluss zur Prüfung ist der 07.06.21.

Zugangsvoraussetzungen

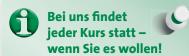
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Beginn: Mo., 01.03.21, 18:30-21:30 Uhr 13 Abende (52 UE)

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

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

Belegung: 6-8



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!

Xpert Business Onlinekurse

IA3106

Xpert Business Onlinekurse Infotermin

N. N.

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: 26.06.21). Anmeldeschluss zur Prüfung ist der 07.06.21. Die Prüfungsgebühr wird separat berechnet.

Die Kurstermine für alle X-Pert-Onlinekurse siehe IA3107.

Beginn: Mi., 10.02.21, 18:00-20:15 Uhr 1 Termin (2 UE)

Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG) Belegung: 10-20

IA3107

Finanzbuchführung (1) mit Xpert Business-Zertifikat -

Online N. N.

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 Zertifikatsprü-

fung Xpert Business teilnehmen. Bitte Prüfungstermin und Anmeldeschluss zur Prüfung beachten. Weitere Infos dazu siehe IA3106.

Ein Infotermin findet am 10.02.2021 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

Beginn: Di., 02.03.21, 18:30-20:30 Uhr Do., 04.03.21, 18:30-20:30 Uhr Di., 09.03.21, 18:30-20:30 Uhr Do., 11.03.21, 18:30-20:30 Uhr Di., 16.03.21, 18:30-20:30 Uhr Do., 18.03.21, 18:30-20:30 Uhr Di., 23.03.21, 18:30-20:30 Uhr Do., 25.03.21, 18:30-20:30 Uhr Di., 13.04.21, 18:30-20:30 Uhr Do., 15.04.21, 18:30-20:30 Uhr Di., 20.04.21, 18:30-20:30 Uhr Do., 22.04.21, 18:30-20:30 Uhr Di., 27.04.21, 18:30-20:30 Uhr Do., 29.04.21, 18:30-20:30 Uhr Di., 04.05.21, 18:30-20:30 Uhr Do., 06.05.21, 18:30-20:30 Uhr Di., 18.05.21, 18:30-20:30 Uhr Do., 20.05.21, 18:30-20:30 Uhr Di., 08.06.21, 18:30-20:30 Uhr

Do., 10.06.21, 18:30-20:30 Uhr dienstags und donnerstags (53,33 UE)

Ort: home office

Kosten: 335,00 €, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich Belegung: 10-20

IA3108

Finanzbuchführung (2) mit Xpert Business-Zertifikat -Online

N.N.

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 hearbeiten.

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 IA3106. Ein Infotermin findet am 10.02.2021 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

Beginn: Di., 02.03.21, 18:30-20:30 Uhr, Einzeltermine siehe IA3107

dienstags und donnerstags (53,33 UE)

Ort: home office

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

Belegung: 10-20

IA3109

Finanzbuchführung mit DATEV mit Xpert Business-Zertifikat -Online

N. N.

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 IA3106. Ein Infotermin findet am 10.02.2021 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1

Beginn: Di., 02.03.21, 18:30-20:30 Uhr, Einzeltermine siehe IA3107

dienstags und donnerstags (43 UE)

Ort: home office

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

Belegung: 10-20

Beratung

Schnupperseminar (15-18 h) und Infoabend (ab 19 h)

(kostenlos u. unverbindlich): 09. März 2021

ptz@cormanninstitute.de

Systemische

berufl. Weiterbildung, 24 Monate, DGSF-anerk. in Lindau mit Sabine u. Walther Cormann

Bitte Unterlagen anfordern:

www.ptz.cormanninstitute.de

T: 08382-3917

IA3110 Bilanzierung mit Xpert Business-Zertifikat -Online

N. N.

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 IA3106. Ein Infotermin findet am 10.02.2021 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

Beginn: Di., 02.03.21, 18:30-20:30 Uhr, Einzeltermine siehe IA3107

dienstags und donnerstags (53 UE)

Ort: home office

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

Belegung: 10-20

IA3111

Finanzwirtschaft mit Xpert Business-Zertifikat - Online



N. N.

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 IA3106. Ein Infotermin findet am 10.02.2021 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

Beginn: Di., 02.03.21, 18:30-20:30 Uhr, Einzeltermine siehe IA3107

dienstags und donnerstags (53 UE)

Ort: home office

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

Belegung: 10-20





im Servicebüro.



N. N.

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

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 IA3106. Ein Infotermin findet am 10.02.2021 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

Beginn: Di., 02.03.21, 18:30-20:30 Uhr, Einzeltermine siehe IA3107

dienstags und donnerstags (53 UE)

Ort: home office

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

Belegung: 10-20

IA3113

Controlling mit Xpert Business-Zertifikat -

N. N.

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 IA3106. Ein Infotermin findet am 10.02.2021 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

Beginn: Di., 02.03.21, 18:30-20:30 Uhr, Einzeltermine siehe IA3107

dienstags und donnerstags (53 UE)

Ort: home office

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

Belegung: 10-20

IA3114

Einnahmen-Überschussrechnung mit Xpert Business-Zertifikat -Online

N. N.

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 IA3106. Ein Infotermin findet am 10.02.2021 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

Beginn: Di., 02.03.21, 18:30-20:30 Uhr, Einzeltermine siehe IA3107

dienstags und donnerstags (29 UE)

Ort: home office

Kosten: 265,00 €, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich

Belegung: 10-20



Betriebliche Steuerpraxis mit Xpert Business-Zertifikat -Online

N. N.

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden. Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen. Bitte Prüfungstermin und Anmeldeschluss zur Prüfung beachten. Weitere Infos dazu siehe IA3106. Ein Infotermin findet am 10.02.2021 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

Beginn: Di., 02.03.21, 18:30-20:30 Uhr, Einzeltermine siehe IA3107

dienstags und donnerstags (53 UE)

Ort: home office

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

Belegung: 10-20

IA3116

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

N. N.

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 IA3106. Ein Infotermin findet am 10.02.2021 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

Beginn: Di., 02.03.21, 18:30-20:30 Uhr, Einzeltermine siehe IA3107

dienstags und donnerstags (53 UE)

Ort: home office

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

Belegung: 10-20



Bei uns findet jeder Kurs statt -

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

Termine und Inhalte sowie persön-

Sprechen Sie uns an – gerne erstellen

IA3118 **Lohn und Gehalt** mit DATEV mit Xpert Business-Zertifikat -Online

N.N.

IA3117

Online

N. N.

Lohn und Gehalt (2)

mit Xpert Business-Zertifikat -

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

Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie

dabei insbesondere auf die zahlreichen

Einkommensarten und die besondere

Arbeitnehmergruppen ein.

steuerrechtliche Behandlung bestimmter

Die Teilnehmer können am Ende des Kurses

an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprü-

Prüfungstermin und Anmeldeschluss zur

Beginn: Di., 02.03.21, 18:30-20:30 Uhr,

Kosten: 335,00 €, Zuschuss von 30 % bis

70 % durch Fachkursförderung möglich

Prüfung beachten. Weitere Infos dazu siehe

IA3106. Ein Infotermin findet am 10.02.2021

fung Xpert Business teilnehmen. Bitte

um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

dienstags und donnerstags (53 UE)

Einzeltermine siehe IA3107

Ort: home office

Belegung: 10-20

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 IA3106. Ein Infotermin findet am 10.02.2021 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

Zugangsvoraussetzungen

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

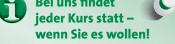
Beginn: Di., 02.03.21, 18:30-20:30 Uhr, Einzeltermine siehe IA3107

dienstags und donnerstags (43 UE)

Ort: home office

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

Belegung: 10-20



Ihr Vorteil: Flexible Gestaltung der

liche Betreuung durch Ihren Trainer.

wir Ihnen ein individuelles Angebot!

Institut für Soziale Berufe

Ravensburg/Wangen/Bad Wurzach/Ulm

In jedem Schuljahr bieten wir 750 Ausbildungsplätze in sozialen Berufen an. Sichern Sie sich Ihre berufliche Zukunft!

Ausbildungen

- · Pflegefachmann/-fachfrau
- AltenpflegehelferIn (auch mit Intensiv-Deutschkurs)
- · ErzieherIn (in 3 Ausbildungsformen)
- · HeilerziehungsassistentIn
- HeilerziehungspflegerIn
- · Jugend- und HeimerzieherIn

Weiterbildungen mit staatlichem Abschluss

- FachwirtIn für Organisation und Führung
- Heilpädagoge/in (Präsenzunterricht und Live-Online-Lernen im virtuellen Klassenraum)

Gerne senden wir Ihnen unser Fort- und Weiterbildungsprogramm zu.

Weitere Informationen: Institut für Soziale Berufe Kapuzinerstraße 2 · 88212 Ravensburg Tel.: (07 51) 36 15 6-0 • Mail: info@ifsb-rv.de • www.ifsb-rv.de



Personalwirtschaft mit Xpert Business-Zertifikat -Online

N. N.

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 IA3106. Ein Infotermin findet am 10.02.2021 um 18.00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

Beginn: Di., 02.03.21, 18:30-20:30 Uhr,

Einzeltermine siehe IA3107

dienstags und donnerstags (53 UE)

Ort: home office

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

Belegung: 10-20



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.

Englisch für spezielle Anwendungen

Englisch für den Beruf

IA3401



Telephoning (A2/B1): Kompaktes Sprachtraining am Samstag - Online

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.

Der Kurs findet live im Internet in einem geschützten virtuellen Seminarraum der vhs. cloud statt. Vor dem Kursbeginn erhalten Sie die benötigten Informationen zur Registrierung in der vhs.cloud.

Zugangsvoraussetzungen:

ein Computer mit Internetverbindung, Kamera, Mikrofon,

ein kostenloser Account in der vhs.cloud.

Beginn: Sa., 17.04.21, 09:00-12:15 Uhr Sa., 24.04.21, 09:00-12:15 Uhr Sa., 08.05.21, 09:00-12:15 Uhr Sa., 15.05.21, 09:00-12:15 Uhr 4 Termine (16 UE), Anmeldeschluss: 08.04.2021

Ort: home office

Kosten: 97,60 €, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich

Belegung: 7-12

IA3402

Englisch für Beruf und Alltag A1+: Kleingruppenkurs

Marlon Brown

Market Leader, Elementary, Unit 3 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, E-Mails schreiben, Produkte beschreiben, Präsentationen, Small Talk. Der Kurs liegt auf A1-Niveau.

Beginn: Di., 23.02.21, 19:00-20:30 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

Mathematik für Schüler

In der Schule bleibt meist wenig Zeit für Wiederholungen. Daher bietet die vhs mit diesen Paukkursen die Chance, die Grundlagen intensiv zu wiederholen, zu vertiefen und zu festigen.

IA3502

Mathe-Paukkurs für Realschüler 10. Klasse in den Osterferien

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: Di., 06.04.21, 16:30-18:00 Uhr

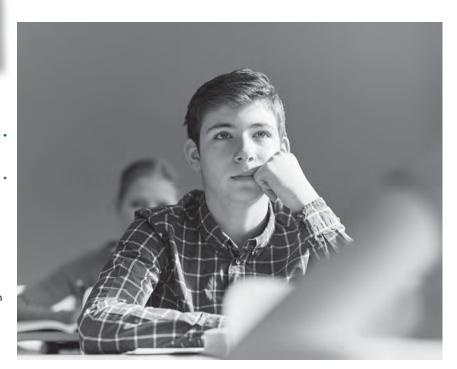
4 Nachmittage (8 UE)

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

Kosten: 56,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 4-8



Mathe Auffrischungskurs in den Pfingstferien für Schüler der Klasse 12 des allgemein bildenden Gymnasiums

Monika Löhle

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

Beginn: Di., 25.05.21, 08:30-12:30 Uhr 4 Termine (20 UE)

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

Kosten: 70,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 8-8

IA3506

Vorbereitungskurs auf das Mathe-Abitur 2021 allgemeinbildendes Gymnasium in den Osterferien

Monika Löhle

Inhalte siehe IA3505

Mitzubringen: Schreibzeug, WTR

Beginn: Di., 06.04.21, 08:30-12:30 Uhr 4 Termine (21,33 UE), Ferienkurs

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

Kosten: 74,70 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 8-8

PC-Einsteiger

IA3703

Computer-Einführungskurs Individuelles Seminar für Einzelpersonen oder mit Partner/Freund

Uschi Gärtner

Möchten Sie PC / Internet Grundlagen erwerben oder Ihre EDV-Kenntnisse verbessern? Gehen Ihnen aber Gruppenkurse zu wenig auf Ihre Bedürfnisse ein?

Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!

Diese Schulung richtet sich an Personen, die eine individuelle Einführung in die Arbeit mit einem Computer benötigen oder wünschen. Sie lernen in dieser Schulung die grundlegende Bedienung des Computers, die Textverarbeitung und den Umgang mit dem Internet kennen.

Ihre Vorteile beim Einzeltraining:

- Vermittlung von maßgeschneiderten Inhalten: Sie lernen nur das, was Sie auch wirklich benötigen
- · Flexible Gestaltung der Inhalte
- Auf Wunsch: Das eigene Notebook kennenlernen und optimal einrichten
- · Persönliche Betreuung durch "Ihren"

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., 11.03.21, 09:30-11:00 Uhr 3 Termine (6 UE) Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)

Kosten: 192,00 € Belegung: 1-1

IA3703A

Computer-Einführungskurs Individuelles Seminar für Einzelpersonen oder mit Partner/Freund

Uschi Gärtner Inhalte: siehe IA3703

Zugangsvoraussetzungen

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte beachten: Andere Termine sind nach Vereinbarung möglich!

Beginn: Do., 10.06.21, 16:00-17:30 Uhr

2 Termine (5 UE)

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

Kosten: 160,00 € Belegung: 1-1

IA3703B

Computer-Einführungskurs Individuelles Seminar für Einzelpersonen (oder mit Partner/Freund)

Uschi Gärtner

Inhalte: siehe IA3703

Zugangsvoraussetzungen

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte beachten: Andere Termine sind nach Vereinbarung möglich!

Beginn: Di., 11.05.21, 14:30-16:00 Uhr

2 Vormittage (4 UE)

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

Kosten: 128,00 €,

ermäßigter Seniorenpreis

Belegung: 1-1

Betriebssysteme

Windows

IA3708

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,...)
- Das neue / alte Start Menü
- · Mit Apps und Programmen arbeiten
- · Das neue Info Center
- · Arbeiten mit dem Explorer: Dateien, Ordner, Laufwerke
- Wichtige PC Einstellungen Systemanpas-
- Drucken

Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs

Beginn: Di., 23.02.21, 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: 3-4

IA3709

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
- 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., 24.02.21, 17:45-21:30 Uhr 1 Abend (5 UE)

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

Kosten: 55,00 €, inkl. Skript

Belegung: 4-9

IA3710

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

Harald Rela

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 Festplatten, CD/DVD, MP3-Player, digitale Kamera oder seit neuem in der Cloud. Bitte bringen Sie, falls vorhanden, Ihre eigenen Speichergeräte wie USB-Stick, CD, MP3-Player, Digitalkamera, Smartphone, Tablet (Akku geladen, mit Lade-Datenkabel) mit.

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., 08.03.21, 17:45-20:45 Uhr Do., 11.03.21, 17:45-20:45 Uhr 2 Abende (8 UE)

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

Kosten: 66,40 € Belegung: 4-8

Linux

IA3711

Die kostenlose Alternative zu Windows



Julian Raßmann

Linux ist ein freies und kostenloses Betriebssystem, welches von einer Gemeinschaft von tausenden Menschen weltweit kontinuierlich entwickelt wird. Es ist leicht und intuitiv zu bedienen und eignet sich ideal für Privatanwender. Es bringt zahlreiche Vorteile in puncto Sicherheit, Zuverlässigkeit, Funktionsumfang und Verfügbarkeit mit sich. Je nach Wahl der Distribution hat Linux schon von Haus aus eine große Sammlung an Software vorinstalliert, mit welcher sich alle alltäglichen Aufgaben (Internet, E-Mail, Office, Bildbearbeitung u.v.m.) zuverlässig und einfach meistern lassen. Linux ist gegen nahezu alle bestehenden Viren, Trojaner und Schadsoftware anderer Couleur immun und ermöglicht dadurch einen besonders sicheren Umgang am Computer und im Internet. Durch die ressourcenschonende Arbeitsweise vieler Linux-Distributionen kann man selbst in die Jahre gekommene Computer weiterhin problemlos verwenden oder gar neu aufleben lassen. Sie haben die Möglichkeit, verschiedene Distributionen (z.B. Mint, Ubuntu und Debian) auszuprobieren. Dieser Kurs gibt einen ersten Einblick in die Welt von Linux und eignet sich für alle Neugierigen und Interessierten.

Inhalte:

- · Was ist Linux?
- · Warum ist Linux kostenlos und sicher?
- · Linux und seine Distributionen
- Einblick in das Software-Angebot
- · Die grundlegende Bedienung
- · Linux als Alternative zu Windows Möglichkeiten
- Linux auf dem eigenen Computer auszuprobieren
- Ich möchte auf Linux umsteigen: Was muss ich beachten?
- · Ausprobieren verschiedener Distributionen

Zugangsvoraussetzung:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs.

Beginn: Mo., 05.07.21, 18:30-21:30 Uhr Mi., 07.07.21, 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: 4-9

Sonstiges

IA3712

Kein Backup - kein Mitleid! Richtige und effektive Datensicherung für kleine und mittlere Unternehmen oder Privatpersonen

Andreas Huchler

Die eigenen Daten gehören zum Wichtigsten, was es auf dem PC gibt. Jahrelang gespeicherte Daten wie Fotos oder wichtige Dokumente können auf einen Schlag unwiederbringlich verloren sein. Unter Umständen kann der komplette Datenverlust sogar die berufliche Existenz gefährden. So ist gegen Verschlüsselungs-Trojaner und aggressive Viren noch kein Kraut gewachsen. Und auch Festplatten gehören zu den fehleranfälligsten Komponenten des Rechners.

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.

- Organisation von Daten / Trennen von Programm und Daten
- Grundlagen der Datensicherung (Grundprinzipien, Arten, Fehlerquellen ...)
- Datensicherung / -herstellung unter
- · 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., 24.06.21, 18:30-21:30 Uhr 1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 48,00 €,

Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 5-8

PC Einsteigerkurse

Diese Kurse richten sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Thema Computer befassen und so gut wie keine Vorkenntnisse besitzen.

Ihre Vorteile:

- Sie steigen mühelos, Schritt für Schritt und absolut ohne Vorwissen ein!
- Sie lernen leicht, übersichtlich und ohne unnötigen Technik-Ballast! Für den beruflichen (Wieder-) Einstieg eignet sich besonders der Kurs Perpektive Wiedereinstieg (siehe IA3101)!

Microsoft-Office 2016

IA3713

Word 2016 Grundlagen



Anton Eisele

- 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., 01.03.21, 18:00-21:30 Uhr Mi., 03.03.21, 18:00-21:30 Uhr 2 Abende (9,33 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: 4-4

IA3714

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

${\bf Zugangsvoraussetzungen:}$

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Windows

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

Beginn: Mo., 17.05.21, 18:00-21:30 Uhr Mi., 19.05.21, 18:00-21:30 Uhr

2 Abende (9,33 UE)

Ort: home office

Kosten: 90,90 €, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich Belegung: 4-8

IA3715

Word 2016 Aufbau I

Thomas Schwörer

Inhalte:

- Absatz- und Seitenformatierung
- Tabstopps



- 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., 05.07.21, 18:00-21:30 Uhr

Mi., 07.07.21, 18:00-21:30 Uhr

2 Abende (9,02 UE)

Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG) Kosten: 90,90 €, (zuzügl. Skript 14 €,

falls noch nicht vom Einführungskurs vorhanden), Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich

Belegung: 4-8

IA3716

Excel 2016 Grundlagen

Werner Schmidberger

Inhalte:

- Aufbau und Funktionsweise einer Tabellenkalkulation
- Einsatzmöglichkeiten aus der Praxis
- Grundlegende Begriffe der Tabellenkalkulation
- Die Excel Hilfe und der Office-Assistent
- Bestehende Tabelle öffnen, bearbeiten, speichern, neues Tabellenblatt erstellen
- Eingeben von Zahlen und Text, Symbolen und Sonderzeichen
- Zellen formatieren
- Zellinhalte markieren, kopieren, verschieben und löschen
- Daten sortieren
- Rechenoperationen und einfache Funktionen
- logische Verknüpfungen von Zellinhalten und Tabellen
- Arbeitsblatt formatieren und ausdrucken

Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Windows.

Beginn: Mo., 08.03.21, 18:00-21:30 Uhr Mi., 10.03.21, 18:00-21:30 Uhr

2 Abende (9,02 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: 4-4

IA3717

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

Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Windows

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

Beginn: Mo., 19.04.21, 18:00-21:30 Uhr Sa., 24.04.21, 18:00-21:30 Uhr

2 Abende (9,02 UE)

Ort: home office

Kosten: 99,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 4-8

IA3718

Excel 2016 Aufbau I



Werner Schmidberger

Inhalte:

- Tabellen und Arbeitsmappen (-verwaltung)
- Spezielle Gestaltungsmöglichkeiten
- · Excel individuell anpassen
- Diagramme erstellen und bearbeiten
- weiterführende Formeln und Funktionen
- · Umgang mit Suchfunktionen
- Mehrfachoperationen
- Zielwertsuche

Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Excel sowie Windows.

Beginn: Di., 27.04.21, 18:30-21:30 Uhr Di., 04.05.21, 18:30-21:30 Uhr 2 Abende (8 UE)

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

Fachkursförderung in der Vhs-M

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

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

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

ESF

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

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





EUROPÄISCHE UNION

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

Kosten: 88,00 €, (zuzügl. Skript 14 €, falls noch nicht vom Einführungskurs vorhanden), Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich Belegung: 4-9

IA3718Z Excel 2016 Aufbau I Werner Schmidberger



Werner Sc 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: Mo., 14.06.21, 18:30-21:30 Uhr Mi., 16.06.21, 18:30-21:30 Uhr

2 Abende (8 UE)

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

Kosten: 88,00 €, (zuzügl. Skript 14 €, falls noch nicht vom Einführungskurs vorhanden), Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich

Belegung: 4-8

IA3719

Excel 2016 Makros & VBA - Online 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., 03.07.21, 09:00-13:30 Uhr Sa., 10.07.21, 09:00-13:30 Uhr 2 Termine (12 UE)

Ort: home office

Kosten: 120,00 €

Belegung: 3-4

IA3720

Excel 2016 Makros und VBA -Online

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

Beginn: Sa., 17.04.21, 18:00-20:15 Uhr Sa., 24.04.21, 18:00-20:15 Uhr

2 Termine (6 UE)
Ort: home office

Kosten: 120,00 € Belegung: 5-8

Dieter Sckell

Dieter Sckell ist ein langjähriger Dozent an der vhs-FN. In den über 20 Jahren Lehrtätigkeit hat er viel Erfahrung angesammelt.



Neben dem haupt- beruflichen Einsatz als Gymnasiallehrer für Mathematik, Physik und Informatik hat er stets an der Erwachsenenbildung Gefallen gefunden: "Die Themen und durchgeführten Kurse mit Erwachsenen sind immer interessant und bereichern mein berufliches Leben".

Zunächst hat der geborene Kemptener Elektrotechnik an der TU Berlin studiert. Ein Hobby von ihm ist alles rund um die IT. So hat er zahlreiche Ausbildungen und langjährige praktische Erfahrungen in der Software-Entwicklung (Schwerpunkt Datenbank-Programmierung und Projektentwicklung) erworben. In seiner Freizeit spielt er gerne Klavier, geht Wandern, Radfahren, Langlaufen und Skifahren. Neu ist seine Ausbildung zum Geobiologen. Seit 2020 hält er Vorträge über Strahlenschutz und Gesundheit (Elektrosmog, Erdstrahlen) und führt Wohnraumvermessungen durch.

In seinen Kursen legt Dieter Sckell besonderen Wert auf Kompetenz, Klarheit und Freude am Lernen: "Meine Kurse sollen effektiv sein, die Teilnehmer sollen kräftig etwas dazulernen, die Beispiele interessant und praxisbezogen finden, und das in einem angenehmen Klima und in guter Erklärweise".

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., 02.03.21, 18:30-21:30 Uhr Di., 09.03.21, 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: 4-8

IA3722

PowerPoint 2016 Grundlagen - Online

Thomas Schwörer

Inhalte:

- · Programmfunktionen und Arbeitsweise
- · Mit Folien arbeiten
- Text- und Grafikbearbeitung
- · Arbeiten mit Vorlagen
- Diagramme im Überblick
- Ansichten effektiv nutzenPräsentationen 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., 13.04.21, 18:30-21:30 Uhr Di., 20.04.21, 18:30-21:30 Uhr

2 Abende (8 UE)

Ort: home office

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

Belegung: 4-10

IA3723

PowerPoint 2016 Aufbau I

Bernhard Rosa

Inhalte:

- · Folienlayout und -design
- Bildschirmpräsentation und Animation
- · Zeichen- und Grafikobjekte
- Diagramme und Organigramme
- Datenimport
- PowerPoint effektiv nutzen
- Individuelle Konfiguration

Zugangsvoraussetzungen

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und PowerPoint und Windows.

Beginn: Di., 04.05.21, 18:30-21:30 Uhr Di., 11.05.21, 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)

Belegung: 4-8

IA3725

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., 15.03.21, 18:30-21:30 Uhr Mo., 22.03.21, 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: 4-8

IA3726

Outlook 2016 Aufbau I



Bernhard Rosa

Dieser Kurs vermittelt dem fortgeschrittenen Anwender die effektivere Nutzung von MS Outlook und versetzt ihn damit in die Lage, Termine, Aufgaben und Adressen wesentlich besser als bislang zu koordinieren, bzw. zu erstellen und sie für sich selbst oder für weitere Personen in der Arbeitsgruppe zu pflegen.

Inhalte:

- E-Mail-Funktionen (Nachrichten mit Anhang, Adressbuch und Verteilerliste, Nachrichtenformate, Rückruf von Nachrichten, Signaturen, Visitenkarten, Zustelloptionen)
- Posteingang (Posteingangs- und Abwesenheitsregeln, Drucken)
- Kontakte (Erstellen, detaillierte 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

Gummi-Fischer

Neu in Meckenbeuren:



Ihr kompetenter Partner für Gummi- und Industriebedarf sowie Arbeitsschutz (PSA)

Käthe-Paulus Str. 10 88074 Meckenbeuren

Industriegebiet Meckenbeuren Flughafen

Tel. 07541-9205-0

www.gummi-fischer.de



Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs, Outlook und Windows.

Beginn: Mo., 19.04.21, 18:30-21:30 Uhr Mi., 21.04.21, 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

Belegung: 4-4

Internet & Soziale Netzwerke

Fachkursförderung möglich

IA3728

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., 04.05.21, 09:00-12:00 Uhr

1 Vormittag (4 UE)

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

Kosten: 40,00 €

Belegung: 4-4

IA3729

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 Selbstver-

teidigung. 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 Schadsoftware ein? Außerdem wird eine Echtzeit-Video-Demo von akut laufenden Angriffen gezeigt. Es werden die notwendigen Sicherungsmaßnahmen aufgelistet.

Falls vorhanden, können Sie Smartphones und Tablets gerne mitbringen.

Beginn: Di., 15.06.21, 18:30-21:30 Uhr 1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 27,60 €

Belegung: 4-4

IA3733

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., 15.06.21, 14:00-17:45 Uhr

1 Termin (5 UE)

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

Kosten: 37,50 €, ermäßigter Seniorenpreis Belegung: 4-8

IA3734

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,
- · 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., 11.03.21, 18:00-21:00 Uhr Do., 18.03.21, 18:00-21:00 Uhr 2 Termine (8 UE)

Ort: home office

Kosten: 72,00 €, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich

Belegung: 5-10

IA3735

Online Marketing Manager (Xpert Business)



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

Beginn: Sa., 27.02.21, 09:30-16:30 Uhr 7 Termine (50 UE), Wochenendseminar Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG) Kosten: 795,00 €, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich Belegung: 5-9

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
- 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:

IA3703 Computer-Einführungskurs IA3703A Computer-Einführungskurs IA3703B Computer-Einführungskurs IA3708 Windows 10 Einführungskurs "6oplus" IA3710 Daten und Bilder speichern aber wie und wohin? IA3728 Internetkriminalität: Wie können sich Seniorinnen und Senioren vor Internet-

Gefahren schützen IA3733 WhatsApp, Twitter & Co -

leicht verständlich IA3739 ZOOM - Meeting in der Cloud -

Online

IA3746 **Tablets & Smartphones:** Orientierungskurs mit allen Betriebssystemen, Kleingruppe

IA3747 **Tablets & Smartphones:** Grundlagen Android, Kleingruppe

Tablets & Smartphones: IA3749 Grundlagen iPad & iPhone, Individuelles Seminar für Einzelpersonen



vhs-Kursfinder löst vhsAPP ab



Über den vhs-Kursfinder der Volkshochschulen finden Sie auch unsere Kurse. Auswahlfelder und Filteroptionen liefern Ihnen den passenden Kurs. Optimiert für Smartphones und Tablets.

Anregungen erhalten Sie in der vhs-Kurswelt, dem bunten Online-Magazin rund um den Kursfinder, das Trends und Saisonthemen aufgreift und besondere Kursangebote vorstellt.

www.volkshochschule.de/kursfinder www.volkshochschule.de/kurswelt

Webseitenerstellung & Programmierung

IA3737

ESF Chancen fördern sunoralierna sotialrowen liv katen, wenttemesen

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., 10.03.21, 18:30-21:30 Uhr 3 Termine (12 UE)

Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG) Kosten: 99,60 €, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich

Belegung: 4-9

Online Kommunikation

IA3738

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
- Datenschutzrechtliche 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., 16.04.21, 18:00-21:00 Uhr Fr., 23.04.21, 18:00-21:00 Uhr

2 Termine (8 UE)

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

Kosten: 80,00 €,

Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 8-9

IA3738A

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., 09.07.21, 18:00-21:00 Uhr Fr., 16.07.21, 18:00-21:00 Uhr 2 Termine (8 UE)

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

Kosten: 80,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

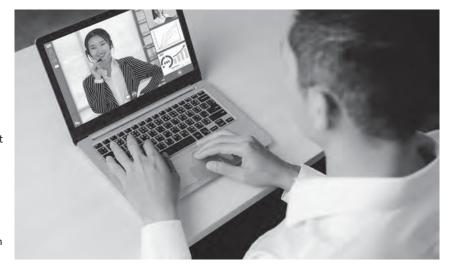
Belegung: 8-9

IA3739

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-Soft-
- · Aufzeichnen des Meetings und Daten-
- Bedienumfeld, 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., 12.03.21, 18:00-20:15 Uhr

1 Termin (3 UE)

Ort: home office

Kosten: 30,00 €, Ehrenamtsbonus auf

Antrag möglich

Belegung: 8-15

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

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.

IA3746

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., 22.03.21, 17:45-21:30 Uhr 1 Abend (5 UE)

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

Kosten: 50,00 €, inkl. Skript

Belegung: 3-4



Bildung verschenken

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

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



Stammtischparolen gekonnt kontern Silke Weigang M.A.

29.04.2021 / 18:00 - 21:00 > IA1107

Interkulturelle Kommunikation

Dr. Bettina Kumpfert-Moore 16.04.2021 / 18:00 - 21:00 > IA1110

Presseseminar - Wie kommt mein Text in die Zeitung? - Martin Hennings 19.05.2021 / 18:30 - 21:30 > IA1111

Grundkurs praktische Rhetorik

Günter Erdmann

12.04.2021 / 19:00 - 21:15 > IA1205

Den eigenen Standpunkt kraftvoll vertreten - Edith Albertz

27.04.2021/09:00-17:00 > IA1209

Die Kunst, Nein zu sagen

Edith Albertz

26.06.2021/09:30-16:00 > IA1211

Englisch Grundstufe 1

Marianna Theodorou

25.02.2021 / 18:30-20:00 > IA2201

Weiterbildungsberatung

Termin nach Vereinbarung > IA3121

Richtige und effektive Datensicherung für kleine und mittlere Unternehmen

oder ... - Andreas Huchler 24.06.2021 / 18:30 - 21:30 > IA3712

Word 2016 Grundlagen

Anton Eisele

01.03.2021 / 18:00 - 21:30 > IA3713

Word 2016 Grundlagen - Online

Thomas Schwörer 17.05.2021 / 18:00 - 21:30 > IA3714

Excel 2016 Grundlagen

Werner Schmidberger

08.03.2021 / 18:00 - 21:30 > IA3716

Excel 2016 Grundlagen - Online Thomas Schwörer

19.04.2021 / 18:00 - 21:30 > IA3717

PowerPoint 2016 Grundlagen

Bernhard Rosa

02.03.2021/18:30-21:30 > IA3721

PowerPoint 2016 Grundlagen - Online Thomas Schwörer

13.04.2021 / 18:30 - 21:30 > IA3722

Videokonferenzen, Online Schulungen, Chats & Co. - Bernhard Rosa

16.04.2021 / 18:00 - 21:00 > IA3738

Videokonferenzen, Online Schulungen, Chats & Co. - Bernhard Rosa

09.07.2021 / 18:00-21:00 > IA3738A

ZOOM - Meeting in der Cloud - Online Dieter Sckell

12.03.2021 / 18:00 - 20:15 > IA3739

Video kann jeder - so erstellen Sie Ihre eigenen Filme und YouTube-Clip Alexander Beer

02.03.2021/17:15-21:00 > IA4335



IA3106 Xpert Business Onlinekurse

IA3107 Finanzbuchführung (1)

IA3108 Finanzbuchführung (2)

IA3109 Finanzbuchführung mit DATEV

IA3110 Bilanzierung

IA3111 Finanzwirtschaft

IA3112 Kosten- und Leistungsrechnung

IA3113 Controlling

IA3114 Einnahmen-Überschussrechnung

IA3115 Betriebliche Steuerpraxis

IA3116 Lohn und Gehalt (1)

IA3117 Lohn und Gehalt (2)

IA3118 Lohn und Gehalt mit DATEV

IA3119 Personalwirtschaft

IA3401 Telephoning (A2/B1) -Kompaktes Sprachtraining am Samstag

IA3404 Business English B1 for Work -Kompaktes Sprachtraining

IA3405 Business English B1 for Meetings - Kompaktes Sprachtraining

IA3714 Word 2016 Grundlagen

IA3717 Excel 2016 Grundlagen

IA3719 Excel 2016 Makros & VBA

IA3720 Excel 2016 Makros und VBA

IA3722 PowerPoint 2016 Grundlagen

IA3734 Mit Facebook und Instagram Werbung Kunden und Mitarbeiter gewinnen

IA3739 ZOOM - Meeting in der Cloud

geladen, mit Netz-Datenkabel)

Beginn: Mo., 26.04.21, 18:30-21:30 Uhr

Do., 29.04.21, 18:30-21:30 Uhr

2 Abende (8 UE)

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

Kosten: 80,00 €, inkl. Skript

Belegung: 3-4

IA3748

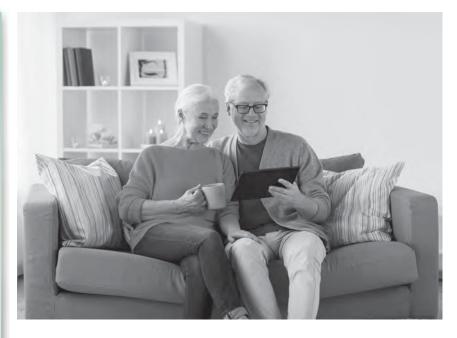
Tablets & Smartphones: Vertiefung Android Kleingruppe

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 Synchronisation 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
- Skvpe
- WhatsApp
- · GPS Anwendungen

Zugangsvoraussetzungen

Grundkenntnisse im Umgang mit Smartphone und Tablet.

Bitte mitbringen, wenn vorhanden: Eigenes Smartphone oder Tablet (Akku

Beginn: Di., 18.05.21, 18:30-20:45 Uhr

Do., 20.05.21, 18:30-20:45 Uhr

geladen, mit Netz-Datenkabel)

2 Abende (6 UE)

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

Kosten: 60,00 €, inkl. Skript

Belegung: 3-4

IA3749

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: Mo., 15.03.21, 17:15-19:30 Uhr

1 Abend (3 UE)

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

Kosten: 96,00 €, inkl. Skript

Belegung: 1-1

IA3751

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., 08.06.21, 18:30-20:45 Uhr Do., 10.06.21, 18:30-20:45 Uhr

2 Abende (6 UE)

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

Kosten: 60,00 €, inkl. Skript

Belegung: 3-4

Computer - Tastschreiben am PC in 6 Stunden

Anna Endrullis

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 Unterrichtmaterial ist im Kursentgelt enthalten.

Zugangsvoraussetzungen

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Das regelmäßige Üben am eigenen PC (zur Steigerung der Schreibgeschwindigkeit) wird vorausgesetzt.

Beginn: Di., 23.02.21, 18:00-19:30 Uhr 4 Abende (8 UE)

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

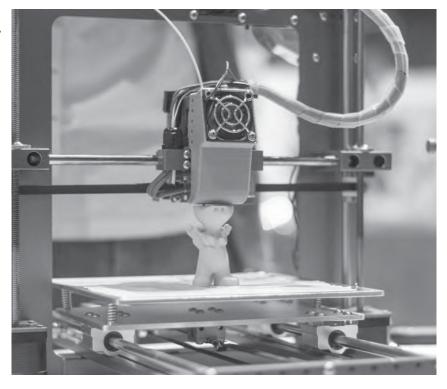
Kosten: 79,90 € Belegung: 4-8

Mit 3D gestalten

IA3760A NEU: 3D Konstruieren

Stefan Seeger, N. N.

Drucken mit Tinte auf Papier ist seit Jahrhunderten selbstverständlich. Doch inzwischen können wir auch in drei Dimensionen (3D) Körper und Räume drucken. Spielfiguren, Ersatzteile wie ein abgebrochener Schalter, Schmuck, Lebensmittel, ja sogar menschliche Organe. In der Industrie bereits vielseitig eingesetzt, ist der 3D-Druck heute auch privat einfach nutzbar. Nach der Einführung in die online basierten Zeichensoftware "Tinkercad" können Sie selbstständig konstruieren und ein eigenes druckfähiges 3D-Objekt kreieren. Der Workshop eignet sich für Anfänger ohne Vorkenntnisse in der 3D-Konstruktion. Im Kurs IA3760B erfahren Sie alles rund um den Druck Ihres Modelles.



Beginn: Mo., 07.06.21, 18:30-20:45 Uhr 1 Termin (3 UE)

Ort: Wissenswerkstatt ZF Forum, Löwentalerstr. 20, 88046 Friedrichshafen Kosten: 24,00 €

Belegung: 6-8

IA3760B **NEU: 3D Druck**Fabio Cichetti

Drucken mit Tinte auf Papier ist seit
Jahrhunderten selbstverständlich. Doch
inzwischen können wir auch in drei
Dimensionen (3D) Körper und Räume
drucken. Spielfiguren, Ersatzteile wie ein
abgebrochener Schalter, Schmuck, Lebensmittel, ja sogar menschliche Organe. In der
Industrie bereits vielseitig eingesetzt, ist der
3D-Druck heute auch privat einfach nutzbar.
Sammeln Sie Erfahrungen mit 3D-Druckern
und lernen Sie diese so zu programmieren,
dass Ihr erstes selbstgedrucktes Objekt aus
Kunststoff entsteht.

Beginn: Sa., 12.06.21, 09:00-12:00 Uhr 1 Termin (4 UE)

Ort: Wissenswerkstatt ZF Forum, Löwentalerstr. 20, 88046 Friedrichshafen Kosten: 35,00 €, inkl. Materialkosten

Rosten: 35,00 €, inkl. Materialkost Belegung: 6-8 3

Kritik und Anregungen

Mich interessieren Kurse zu folgenden Themen:

Meine Kritik, meine Anregungen:

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

Sprachenschule

Weiterbildung Beruf

Kultur & Gestalten

Kultur und Gestalten

Kunstgeschichte

Vorträge

IA4101 **Heilige Berge**

Klaus Wendler

Während im eurasiatischen Raum die hochentwickelten Religionen einzelne Berge mit komplizierten Mythologien umgeben haben, ist die Verehrung der Berge in den Naturreligionen Afrikas und Amerikas eine andere. Zwar sind einige Berge, primär in Süd- und Mesoamerika, auch Sitze bestimmter göttlicher Personen oder allgemeiner Berggottheiten und werden oft mit den Herrschern verbunden, zumeist sind sie aber entweder heilige oder gar göttliche Orte per se, denen man opfert und in deren Bereich man bestimmte Kulte praktiziert, oder sie sind, vor allem bei spektakulärer Lage und mit markanter Erscheinung, eher Ausdruck einer absolut gesehenen göttlichen Natur, der sich der Mensch unterzuordnen hat.

Beginn: Mi., 24.02.21, 18:30-20:00 Uhr 1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Voranmeldung, Abendkasse) Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

IA4102

Kosten: 6,00 €

Der Kaffee - Seine Rolle in der Kultur

Klaus Wendler

Nachdem der Kaffee im Laufe des 17./18.Jh. sich in Europa zunächst als Luxusgetränk etabliert hatte, wurde er bald zu einem alltäglichen Genussmittel, seit Ende des 19.Jh. als ,Kolonialware' sogar für die untersten Schichten hier und da erschwinglich. Vor allem aber förderte sein Konsum einen neuartigen Gemeinschaftssinn und führte zu einer ausgesprochenen Kaffeehauskultur mit unterschiedlicher nationaler Ausprägung und charakteristischen Zentren, vor allem Paris und Wien. Der Bogen reicht dabei von der kleinbürgerlichen Lokalität für den schnellen Morgenkaffee über das gepflegte großbürgerliche Café mit angeschlossener Konditorei bis zum Luxusetablissement, oft in Zusammenhang mit einem Hotel entsprechenden Ranges. Die bildenden Künste holten sich weiterhin Themen aus dieser Kaffeekultur: Es entstand der allgemeinen stilistischen Entwicklung folgendes Kaffeegeschirr aus Porzellan und Edelmetall, und der Lebensstil im Café wurde zu einem zentralen Sujet vor allem der Malerei.

Beginn: Mi., 03.03.21, 18:30-20:00 Uhr 1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Voranmeldung, Abendkasse) Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG) Kosten: 6,00 €

IA4103

Das Spital in der europäischen Geschichte und Kunst III

Klaus Wendler

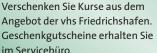
Einen großen Aufschwung nahm das Krankenhauswesen im Zeitalter des Absolutismus, zumal Europa im 17./18.Jh. von zahlreichen Epidemien heimgesucht wurde. Wie bisher brachte die Kirche aufwendige Anlagen, in Spanien oft mit Pilgerherbergen kombiniert, hervor;



gleichzeitig wurde der Staat zunehmend zu einem Träger von Sozialinstitutionen, vor allem in den protestantischen Gebieten, wo die Kirche ihren Besitz verloren hatte (dort wurden aufgehobene Klöster oft zu Spitälern), aber generell in allen großen Residenzen. In den geistlichen Fürstentümern entstanden durch die Kombination beider Träger Gipfelwerke wie das Juliusspital in Würzburg. Daneben wurden ganz neue Typen geschaffen, als Folge der endlosen Kriege z.B. das Invalidenhaus, das das Krankenhaus mit dem Altersheim verband, wobei oft ein Waisenhaus angeschlossen wurde, andernorts wurden Spital und Armenhaus oder auch Gefängnis kombiniert. Oft entstanden dabei ausgesprochene Prachtbauten, von erstklassigen Künstlern ausgestattet.

Beginn: Mi., 24.03.21, 18:30-20:00 Uhr 1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Voranmeldung, Abendkasse) Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG) Kosten: 6,00 €

Bildung verschenken



Geschenkgutscheine erhalten Sie im Servicebüro.

IA4104

Städtebau der vergangenen hundert Jahre III

Klaus Wendler

Nach Beseitigung der Kriegsschäden und Behebung der schlimmsten Wohnungsnot, was zu recht gesichtslosen Stadtbildern führte, kam es als Folge des seit den 1970er Jahren steigenden Wohlstands zu aufwendigeren und anspruchsvolleren Stadtgestaltungen, vor allem in den Stilrichtungen der Postmoderne und Neuen Moderne. Ein interessantes Phänomen ist dabei die Wiederbelebung zu Slums verkommener Stadtzentren. Allerdings führten die Entstehung reiner "Schlafstädte" in der Nachbarschaft der Metropolen, die überstürzte Anlage ganzer Städte infolge des rasanten Bevölkerungswachstums und der Landflucht in der Dritten Welt und der

Semester-Auftakt an der Vhs-FN

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



Was hat die vhs-FN zu bieten? Was wollten Sie schon immer mal ausprobieren?

Worauf haben Sie schon lange Lust, aber konnten sich bisher nicht so richtig entscheiden?

Bei unserem Semester-Auftakt am Freitag, den 12. Februar 2021 können Sie sich ab 19 Uhr informieren und nach Herzenslust ausprobieren.

Nutzen Sie die Chance unsere Dozenten ganz unverbindlich kennenzulernen.

Wie der Abend genau abläuft und welche Angebote wir für Sie vorbereiten, entnehmen Sie bitte ab etwa Mitte Januar der Ankündigung auf unserer Website!

Datum: Fr., 12.02.21, 19:00-21:30 Uhr

Ort: vhs FN Kosten: keine

Anmeldung: bis Di., 09.02.21

Ausbau der Verkehrsanlagen auch zu katastrophalen Resultaten mit entsprechenden sozialen Problemen. Doch insgesamt brachten die vergangenen Jahrzehnte vor allem in den wohlhabenderen Ländern ästhetisch ansprechende und interessante Ergebnisse - Wohn- und Ferienanlagen, Stadtquartiere und ganze Reißbrettstädte - mit bemerkenswerter Wohnqualität.

Beginn: Mittwoch, 14.04.20 und 21.04.20, jeweils 18:30 - 20:00 Uhr (Vortragsreihe)

2 Abende (4 UE), Vortrag

(mit Voranmeldung, Abendkasse)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG) Kosten: 6,00 €, je Termin

IA4105

Vom Markt zum Einkaufszentrum -Eine Kulturgeschichte des Handels VII

Klaus Wendler

Die 2. Hälfte des 19. Jh. bescherte Europa ein bedeutendes Wachstum der Städte, verbunden mit der Notwendigkeit der Versorgung der Bevölkerung mit Konsumgütern. Zu den offenen Märkten, die bei allen Schichten ihre Beliebtheit behielten, traten Markthallen und zahllose Geschäfte für das Gros der Bevölkerung. Neben dem billigen Backstein kamen neue Materialien zum Zug: Gusseisen (aus dem z.T. herrliche Kunstwerke entstanden) und, etwas später, Eisenbeton., mit denen aufwendige, riesige Bauten konstruiert werden konnten. Daneben entwickelten sich Sonderformen, etwa spezielle ,Konsumhallen' für die Belegschaft großer Firmen. Die Mittel- und Oberschicht kaufte ihre ,Kolonialwaren' und Luxusgüter in anspruchsvollen bis luxuriösen Warenhäusern (oft mit eigenen Café-Restaurants) und

Einzelgeschäften in vornehmen Einkaufspassagen. Daneben entstanden Bauten für den blühenden internationalen Handel, Bankpaläste und Messehallen in den großen Handelszentren.

Beginn: Mi., 28.04.21, 18:30-20:00 Uhr 1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Voranmeldung, Abendkasse) Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 6,00€

IA4106

Die Brücke - Architektur, Mythos, Allegorie, Symbolik II

Klaus Wendler

Im Rahmen der stilistischen Entwicklung der Architektur Europas hat die Brücke ihren festen Platz, und stets war man bemüht, den verkehrstechnischen Nutzen mit ästhetischer Wirkung zu verbinden. Bis zum 18.Jh. war ihre Gestaltung bei Übernahme jeweils neuer technischer Errungenschaften mit mehr oder weniger Dekor in etwa gleichgeblieben. Wirklich Neues kam nun hinzu: Zum einen wurde sie in der beginnenden Romantik mit der Landschaft verbunden und wurde so zu einem wichtigen Element der Gartengestaltung, zum andern konnte sie als Folge neuer mathematisch-naturwissenschaftlicher Erkenntnisse eleganter und gewagter gebaut werden. Vor allem aber führte die Übernahme des Eisengusses zu einer Revolution im Brückenbau, im 19.Jh. beschleunigt durch die weltweite Entwicklung des Eisenbahnwesens. Daneben spielte das Motiv der Brücke weiterhin eine bedeutende Rolle in den bildenden Künsten: als pittoreskes Element in der Landschaftsmalerei und als Symbol und Allegorie vor allem in Romantik und Symbolismus.

Beginn: Mi., 09.06.21, 18:30-20:00 Uhr 1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Voranmeldung, Abendkasse) Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 6,00 €

IA4107

Haar und Bart in Geschichte, Kultur und Kunst II

Klaus Wendler

Seit Jahrtausenden spielen Haar und Bart eine wichtige Rolle im Leben und in der Kultur so ziemlich aller Völker. Sie können religiös motiviert (Erkennungsmerkmal göttlicher oder heiliger Gestalten, Tragen der Tonsur als Demutsgestus) und politisch relevant (Befürwortung bzw. Ablehnung der Perücke) sein bzw. eine juristische (ein geschorener Kopf als Zeichen der Schande) Konnotation haben und sind vor allem Ausdruck der Persönlichkeit - ob in Einklang mit den Konventionen, dem Zeitgeist und der Mode - Übertreibungen inbegriffen - , als Ausdruck eines Nonkonformismus, als Mittel der Charakterisierung (rotes Haar als Kennzeichen der Hexe im Märchen), aber auch als Zeichen von Ausgrenzung und Diskriminierung (Festlegung bestimmter Haar- und Barttrachten für bestimmte Gruppen). Darüber hinaus haben sie die Künste angeregt -, durch die Notwendigkeit von Haarschmuck aller Art und Utensilien zur Haarpflege; selbst als ,Rohstoff' von Kunstwerken (Bilder, Schmuck). Zahllose Kunstwerke aus mehr als 5000 Jahren können das belegen.

Beginn: Mi., 30.06.21, 18:30-20:00 Uhr 1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Voranmeldung, Abendkasse) Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG) Kosten: 6,00 €

Mit Nadel und Faden - Frauen und Handarbeit in der Kunst II

Klaus Wendler

Textile Handarbeitskünste gehören zu den ältesten Kunstzweigen überhaupt. Frauen (zuweilen auch Männer) übten sie aus: die ärmeren zur Bestreitung des Lebensunterhalts, die der oberen Stände für familiäre Zwecke (Aussteuer, Kinderausstattung), als Zeichen der Tugend, zur Vermeidung des Müßiggangs, zum Zeitvertreib, zur geselligen Unterhaltung. Selbst Kaiserinnen taten sich in diesen Künsten hervor. Manche galten als vornehm (z.B. Sticken, Teppichweberei), andere als der Mittelschicht angemessen (z.B. Nähen, Klöppeln), einige eher als Tätigkeit für arme Leute (z.B. Stricken, Stopfen, Flicken, Tuchweberei), und einige waren in allen Ständen verbreitet (vor allem Spinnen). Die Kunstwerke aus diesem Bereich sind Legion. Zahllose Gemälde schildern handarbeitende Frauen und Mädchen, ihre Werke gehören zu den Prunkstücken in unseren Museen, und das Kunstgewerbe brachte herrliche Nähutensilien hervor: kleine Tischchen und Kästchen, elfenbeinerne Spindeln etc.

Beginn: Mi., 07.07.21, 18:30-20:00 Uhr 1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Voranmeldung, Abendkasse) Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

IA4109 Das Spiel - Zeitvertreib, Unterhaltung, Verhängnis

Klaus Wendler

Kosten: 6,00 €

Spielen gehört von jeher zu den wichtigen Beschäftigungen des Menschen, sei es zur Schärfung des Intellekts, zur geselligen Unterhaltung, als reiner Zeitvertreib. Spiele können auch eine religiöse Komponente haben (z.B. die Wahrsagekunst). Zahlreiche Spiele existieren weltweit in unterschiedlichen Versionen (so dass nicht immer ihr Ursprung bekannt ist): etwa Schach, Tricktrack, Mühle, Dame. Die Zahl der Karten- und Würfelspiele lässt sich kaum überblicken. Früh hat die bildende Kunst das im Spiel liegende Potential entdeckt: Spieltische, Spielbretter, -figuren und -steine sind oft bedeutende Kunstwerke. Neben den vergnüglichen und harmlosen Aspekten hat das Spiel auch stets eine gefährliche Komponente gehabt: als Glücksspiel kann es süchtig machen und, da Geld involviert ist, zu Betrug und Streit bis hin zu tödlicher Gewalt führen. Daher wurde es von den Obrigkeiten misstrauisch beäugt und oft verboten und von der Kirche immer wieder

Beginn: Mi., 14.07.21, 18:30-20:00 Uhr 1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Voranmeldung, Abendkasse) Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG) Kosten: 6,00 €

Seminare

IA4110

Genealogische Streifzüge durch die europäische Geschichte (Seminar)

Klaus Wendler

Unter den europäischen Herrscherhäusern stehen die von Großbritannien etwas abseits. Zwar sind uns die Hannoveraner (die Welfen - wir haben uns mit ihnen als einem deutschen Haus bereits beschäftigt) und die Windsors geläufig, man hat auch von den markanten Herrschern unter den Tudors und von Maria Stuart gehört, doch die mittelalterlichen Könige Englands und Schottlands und gar die angelsächsischen sind uns relativ unbekannt - dabei haben sie sich durch Heiraten mit fast allen europäischen Dynastien verbunden, und jahrhundertelang war das Königreich England als Folge seiner Heiratspolitik auf dem Kontinent präsent. Zusätzlich machen zwei Elemente die Genealogien der britischen Herrscher interessant: die traditionelle Gegnerschaft zwischen England und Schottland und die Reformationswirren im 17.Jh. Das Seminar soll dabei helfen, uns diese Beziehungen zu erschließen. (Bitte beachten Sie die geänderte Uhrzeit!)

Beginn: Do., 11.03.21, 18:15-19:45 Uhr 3 Termine (6 UE)

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

Kosten: 26,40 € Belegung: 8-20



vhs-Kursfinder löst vhsAPP ab

Über den vhs-Kursfinder der Volkshochschulen finden Sie auch unsere Kurse.
Auswahlfelder und Filteroptionen liefern Ihnen den passenden Kurs. Optimiert für Smartphones und Tablets.

Anregungen erhalten Sie in der vhs-Kurswelt, dem bunten Online-Magazin rund um den Kursfinder, das Trends und Saisonthemen aufgreift und besondere Kursangebote vorstellt.

www.volkshochschule.de/kursfinder www.volkshochschule.de/kurswelt

IA4111

Die Jahreszeiten in Literatur und Kunst III: Sommer und Herbst

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 und das menschliche Leben in seinem Gesamtverlauf durch alle Lebensalter widerspiegeln. Dabei ist der Sommer, in Kunst und Literatur

nur wenig markant, die Zeit des Reifens und führt zum allerdings nur kurzfristig erreichten Höhepunkt des Lebens, leitet aber bereits zum Herbst über. Dieser, die frohe Zeit der Ernte und vor allem der Weinlese, bringt jedoch gleichzeitig den Beginn des Niedergangs des Jahres, des Sterbens der Natur und steht hinsichtlich des Menschen für das einsetzende Alter, den bevorstehenden Abschied. Ähnlich dem Frühling wird der Herbst in der Literatur und Kunst vielfältig gefeiert. Natürlich können an den 3 Abenden nur kurze literarische Werke, in erster Linie Lyrik, vorgestellt werden; ergänzt werden sie durch ausgewählte Werke der bildenden Künste. (Bitte beachten Sie die geänderte Uhrzeit!)

Beginn: Do., 17.06.21, 18:15-19:45 Uhr

3 Termine (6 UE)

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

Kosten: 26,40 € Belegung: 8-20

Künstlerisches Gestalten

Angebote für Kinder und Jugendliche

ΙΔ4201

Mappenvorbereitungskurs in den Pfingstferien (14 - 21 Jahre)

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Du willst nach der Schule etwas Kreatives machen und überlegst, im Design, der Kunst, der Kunstpädagogik oder Kunsttherapie arbeiten? Dann ist Vorbereitung gefragt, weil es oft eine Mappenschau und eine Eignungsprüfung zur Zulassung gibt. Zu Beginn besprechen wir miteinander, was Du bislang gemacht hast und was Du möchtest. Wir gehen gemeinsam Deine bisherigen Arbeiten durch. Je nach Studienziel bekommst Du dabei Tipps, was Dein Portfolio individuell ergänzen würde und wie die finale Präsentation aussehen kann. Dann steht die praktische Arbeit im Mittelpunkt. Es werden Kenntnisse im Zeichnen und der Malerei vertieft. Die eigenen Stärken und Fähigkeiten sollen dabei gefördert werden, um eine individuelle Mappe zu erarbeiten. Nebenher kannst Du Dich mit Gleichgesinnten austauschen, neue Horizonte und Sichtweisen entdecken, lernen Deine Werke zu präsentieren und dabei auch mit Kritik umzugehen. Und nein - es gibt keine perfekte Mappe. Es gibt nur DEINE Mappe! Unser Kompaktkurs ist einer der ersten Schritte dazu. Und dann heißt es: weitermachen und dranbleiben. Bitte mitbringen: bisherige Arbeiten in einer Sammelmappe und Materialien, mit denen Du vertraut bist und gerne arbeitest. Ansonsten Bleistifte verschiedener Härtegrade, Radierer, Knetradiergummi,

Anspitzer, Buntstifte, Aquarellfarben und Aquarell-Pinsel (verschiedener Größen), wasserfeste Fineliner (schwarz und Weiß), Skizzen- und Zeichenpapier, umseitig geleimter Aquarellblock, Zeichenbrett/Karton und Malerkrepp, Skizzenbuch

Beginn: Di., 25.05.21, 13:00-17:00 Uhr Mi., 26.05.21, 13:00-17:00 Uhr Do., 27.05.21, 13:00-17:00 Uhr 3 Termine (16 UE), Ferienkurs, Anmeldeschluss: 07.05.2021

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG) Kosten: 123,80 €, inkl. 15,00 € Materialpauschale

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis Belegung: 5-7



IA4202

Mal- und Zeichenschule (7 - 13 Jahre)

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Regelmäßig stattfindender Mal- und Zeichennachmittag für Kinder mit Spaß am Malen und dem eigenen Antrieb, etwas lernen zu wollen! Anhand von Übungen und Beispielen wird erklärt, was man mit verschiedenen Stiften, Kreiden und Wasserfarben machen kann. Hausaufgaben sind nicht ausgeschlossen.;)

- 1. Linien, Striche, Grundformen
- 2. Licht und Schatten mit Schraffur
- 3. Strukturen (Naturmaterialien)
- 4. Farben mischen (Beispiel Stillleben)
- 5. Vordergrund und Hintergrund (am Beispiel einer Landschaft)
- 6. Perspektive (am Beispiel Zimmer oder Haus)

7. Proportionen üben (Mensch und Tier)

Bitte mitbringen: Bleistifte in verschiedenen
Härtegraden, Radiergummi, Knetradiergummi, Anspitzer, Buntstifte, Aquarellkreiden
oder -stifte mindestens in den Farben Rot,
Blau, Gelb und Lachs (Hautfarbe), Malkasten
und Aquarellpinsel (Größe 8), Wasserbecher,
Mallappen, Klebeband, Zeichen- und
Aquarellpapier, Arbeitskleidung

Beginn: Mo., 22.02.21, 16:00-17:30 Uhr 7 Termine (14 UE)

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 92,00 €, incl. 15,00 € für Arbeits-/ Übungsblätter sowie Skizzenheft ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 6-8

IA4203

Zeichnen und Malen in den Osterferien (7 - 13 Jahre)

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

In diesem Kurs lernst Du die ersten Schritte des Zeichnens und Malens kennen. Dinge aus Deiner Umgebung werden zu Zeichenobjekten. Wir beschäftigen uns mit dem genauen Hinsehen, dem Skizzieren und der Wirkung von Licht und Schatten. Du hast Spaß an Farben? Wir probieren uns auch daran. Beim Kritzeln, Kleckern, Tupfen, Pinseln entstehen kunterbunte Bilderwelten nach Künstlervorlagen oder Euren eigenen Ideen.

Bitte mitbringen: Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, Radiergummi, Knetradiergummi, Anspitzer, Buntstifte, Aquarellkreiden oder -stifte mindestens in den Farben Rot, Blau, Gelb und Lachs (Hautfarbe), Malkasten und

Rundpinsel (z.B. Größe 8), Wasserbecher, Mallappen, Klebeband, Zeichen- und Aquarellpapier, Arbeitskleidung. Weiteres Material, sowie Leinwände und Papier werden zur Verfügung gestellt.

Beginn: Di., 06.04.21, 10:00-12:00 Uhr Mi., 07.04.21, 10:00-12:00 Uhr Do., 08.04.21, 10:00-12:00 Uhr 3 Termine (8 UE), Ferienkurs

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 54,00 €, inkl. 10,00 € Materialpauschale

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis Belegung: 6-8

IA4204

Zeichnen und Malen in den Pfingstferien (7 - 13 Jahre)

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Siehe Kurs-Nr. IA4203

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung und Essen/Trinken für Zwischendurch, Zeichenmaterial

Beginn: Di., 25.05.21, 10:00-12:00 Uhr Mi., 26.05.21, 10:00-12:00 Uhr Do., 27.05.21, 10:00-12:00 Uhr 3 Termine (8 UE), Ferienkurs

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 54,00 €, zzgl. 10,00 € Materialpauschale

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis Belegung: 6-8

Kalligrafie / Zeichnen und Malen

IA4205

Einführung in die Kalligrafie am Beispiel der UNZIALE

Claudia Nassal

Die UNZIALE ist eine Schrift aus dem 4. Jahrhundert, welche auch über die Jahrhunderte hinweg nichts von ihrer Schönheit verloren hat. Von ganz kleinen Projekten wie Tisch- und Grußkarten zu großen Ankündigungstafeln - mit ihr lässt sich alles gut in "Szene" setzen.

Die Kursleiterin führt Sie in kleinen Schritten an das Schreiben der Buchstaben heran, Sie übern und festigen das Gelernte bis zum Ende des Kurses.

Bitte mitbringen: Handtuch, Federhalter, Bandzugfedern in verschiedenen Größen, Tinte (nicht Tusche!), Pinsel, 3 Bleistifte, Kreppklebeband, Aquarellfarben und -stifte,



Gelstifte und Lineal und Radiergummi. Sowie ganz viel Papier!

Beginn: Sa., 13.03.21, 10:00-17:00 Uhr 1 Termin (8 UE), Wochenendseminar Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG) Kosten: 46,40 €

Belegung: 6-8

IA4210

Zeichnen und Malen - Grundlagen Roman Schöni, freischaffender Künstler, Kunstlehrer

Dieser 8-wöchige Kurs richtet sich an Kunstinteressierte, welche die Grundlagen des Malens und Zeichnens auf traditionelle, sowie auf experimentelle Weise erlernen möchten. Wir befassen uns mit der Farbenlehre und erhalten ein Verständnis für Komposition und Perspektive.

Dieser Kurs ist perfekt für Menschen, die ihre eigene Kreativität in einer inspirierenden und bunten Atelieratmosphäre erforschen und vertiefen möchten.

Der Kurs wird vom Schweizer Künstler und Kunstlehrer Roman Schöni geleitet. Er lebte von 2016 bis 2019 in Australien und unterrichtete am Melbourne Studio of Art. Er unterrichtet zum einen traditionelle Techniken, fördert jedoch auch das Verständnis für Zeitgenössische Kunst mit freien und experimentellen Übungen. Bitte mitbringen: Acrylfarben, Malpinsel, Zeichenmaterialien, Zeichenblock A3, Universalpapierrolle, bespannter Keilrahmen, Lappen, Schwämme

Beginn: Do., 25.02.21, 18:30-21:00 Uhr 8 Termine (26,67 UE)

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 162,70 € Belegung: 6-10

IA4211

Zeichnen II (Tusche)

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Das Arbeiten mit Tuschen und Tinten ist vielfältiger als oft gedacht. Von der schnellen, tiefschwarzen Skizze bis zum Spiel mit Grautönen und der Kombination mit

Farben ist alles möglich. Wir erlernen Grundtechniken für das Herausarbeiten von Tonwerten und verschiedenen Strukturen und Schraffuren, erkunden fortgeschrittene Techniken mit dem Pinsel und probieren uns am Scribbeln, Doodlen und Mischtechniken für Urban Sketching und Illustration. Der Kurs baut auf den Grundlagen des Kurses Zeichnen I (Bleistift und Grafit) auf. Einsteiger sind aber herzlich willkommen. Man sollte etwas Erfahrung mit dem Zeichnen und Begriffen wie Tonwerte, Schraffur oder Perspektive haben.

Für den ersten Termin bitte mitbringen:

Fineliner (wasserfest, schwarz, unterschiedliche Strichstärken), Bleistift (mittel/weich), Kugelschreiber, Anspitzer, Radiergummi, Knetradiergummi, glattes Zeichenpapier/karton, Skizzenpapier

Beginn: Do., 15.04.21, 10:00-13:00 Uhr 5 Termine (20 UE)

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 127,00 €, inkl. 5,00 € für Kopien & Vorlagen

Belegung: 7-9

IA4212

Zentangle-Zeichenkunst Bärbel Welle

Zentangle ist eine meditative "Zeichenkunst", die dank wiederholender Muster entspannt 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 Kreatives Tun und Entspannen.

Beginn: Do., 15.04.21, 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

IA4213

Arbeitskreis Zeichnen und Malen

Ein Arbeitskreis für fortgeschrittene Freizeitmaler zur gemeinsamen künstlerischen Weiterentwicklung. Ohne Dozent aber in kreativem Austausch untereinander treffen wir uns regelmäßig zum Malen, bei guter Witterung auch draußen.

Beginn: Di., 23.02.21, 18:00-19:30 Uhr

12 Abende (24 UE)

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 26,40 € Belegung: 4-10

Das Dienstags-Atelier

ΙΔ4214

"Himmelblau" - Lasurtechnik mit **Acryl am Beispiel Wolken**

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Himmel, Wolken, Sonnenstrahlen. Am liebsten in strahlendem Blau. Oder je nach Wetterlage individuell gefärbt. Am Beispiel von Wolken lernen Sie Lasurtechnik mit Acryl, die in Landschaftsbildern Verwendung finden kann.

Materialvorschlag: Acrylfarben (Blau, Indigo, Weiß, Braun), Acrylkarton/Leinwand/ grundierte Holzträger, Klebeband, Föhn, Mallappen und Tücher, Pinsel (Rundpinsel und große Flachpinsel), Schwamm, Wasserbecher, Arbeitskleidung, Motivvorlagen (optional)

Beginn: Di., 02.03.21, 10:00-13:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 29,80 €,

zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

Belegung: 5-8





IA4215 **Licht und Schatten**

Roman Schöni, freischaffender Künstler, Kunstlehrer

Wir brauchen eine Lichtquelle, um Formen und Farben zu erkennen. Ein bewusster Umgang mit Licht und Schatten ist essentiell in der Malerei und beim Zeichen, um Tiefenwirkung und Volumen zu erzeugen. Wir betrachten das Spiel mit Licht und Schatten anhand einiger Beispiele und Sie lernen, wie Sie noch mehr Leben in Ihr eigenes Kunstwerk bringen.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Zeichenblock.

Beginn: Di., 16.03.21, 10:00-13:00 Uhr 1 Termin (4 UE)

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 29,80 € Belegung: 5-8

IA4216

Malerei und das Spiel mit dem Zufall

Carla Chlebarov, Künstlerin

Spielerisch und experimentell finden Sie im Spiel mit dem Zufall Inspiration für Ihre Malerei. Hier darf die Farbe fließen, sich ausbreiten, tropfen oder filigrane Bahnen ziehen! So entstehen Formen mit klaren Konturen, aber auch malerische Flächen, fließende Farbschleier oder gespritzte kalligraphisch wirkende Zeichen und Muster. In jedem Fall ergeben sich reizvolle und vielschichtige Malereien – mal abstrakt, mal gegenständlich.

Bitte mitbringen: Bildträger (Leinwand, Papier), Kreiden, Acrylfarben, mehrere Stofffetzen/Lappen, Behälter, Pinsel

Beginn: Di., 13.04.21, 10:00-13:00 Uhr 1 Termin (4 UE)

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 29,80 €,

zzgl. Materialkosten nach Verbrauch Belegung: 5-8

IA4217

Kreative Farbenlehre

Roman Schöni, freischaffender Künstler, Kunstlehrer

Wir alle haben eine ganz persönliche Beziehung zu Farben. Die Farbwahrnehmung beschränkt sich nicht nur auf die Optik. Farben lösen Gefühle und Emotionen in uns aus. Neben etwas Theorie zur Farbenlehre haben Sie Gelegenheit anhand diversen Übungen mit Farben zu experimentieren. Wir tauchen ein in die zauberhafte Welt der Farben und Sie lernen, wie Sie jeden Farbton selber mischen können.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Leinwand, Acrylmalblock

Beginn: Di., 27.04.21, 10:00-13:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 29,80 € Belegung: 5-8

IA4218

"Flora in Maigrün"

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Wir beschäftigen uns mit der Kleinserien-Darstellung von Pflanzen. Alles, was die Natur im Frühling hervorbringt ist, ist es wert gesammelt, studiert und interpretiert zu werden. Wir werden uns mit Stiften, Finelinern, Kreide und Aquarell und/oder Acrylfarben unsere ganz eigenen frühlingsfrischen Kostbarkeiten nach Hause holen. Materialvorschlag: Acrylfarben, Aquarellfarben, dekoratives Papier oder Druckreste, Schere, Blei- und Farbstifte, Kreiden, Tuschen, wasserfeste Fineliner in Schwarz/ Weiß oder Edding, Acrylbinder, Aquarellkarton, grundierte Holzträger, Föhn, Arbeitskleidung, Motivvorlagen (optional)

Beginn: Di., 11.05.21, 10:00-13:00 Uhr 1 Termin (4 UE)

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 29,80 €,

zzgl. Materialkosten nach Verbrauch Belegung: 5-8

IA4219

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., 15.06.21, 10:00-13:00 Uhr 1 Termin (4 UE)

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 29,80 €,

zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

Belegung: 5-8



Verschiedene Maltechniken Pastell / Aquarell / Öl / Acryl

Malen mit Pastellkreide

Irmgard Wünsche, Grafik-Designerin

Die Technik der Pastellmalerei ist eine Mischung aus Malen und Zeichnen. Pastellmalerei bietet eine ungeheure Vielfalt von Möglichkeiten, seine Kreativität in individuellen Kunstwerken zum Ausdruck zu bringen und zeichnet sich vor allem durch die Leichtigkeit im Farbauftrag aus. Im Gegensatz zu anderen Maltechniken wird hier nicht mit Wasser und Pinsel gearbeitet,

stattdessen werden die Farben direkt mit der Kreide in feinen Schichten auf das Papier gebracht, anschließend und mit den Fingern verrieben und am Ende durch das Fixativ geschützt.

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf den Möglichkeiten der Farbgestaltung und Bildkomposition. Es wird nicht figürlich gearbeitet. Der Kurs eignet sich 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 z.B. in DIN A3, weiches ablösendes Kreppband. Materialien und Stifte können gegen einen Unkostenbeitrag auch vor Ort von der Kursleiterin bezogen werden.

Beginn: Fr., 19.03.21, 18:00-21:00 Uhr Sa., 20.03.21, 10:00-17:00 Uhr 2 Termine (12 UE), Wochenendseminar Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 69,60 € Belegung: 6-8



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.

IA4221

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., 22.02.21, 18:00-20:30 Uhr

7 Termine (23,33 UE)

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 142,30 € Belegung: 7-10

IA4222

Aquarell für Ein- und Umsteiger Sequenz 2

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Siehe Kurs-Nr. IA4221

Beginn: Mo., 03.05.21, 18:00-20:30 Uhr

7 Termine (23,33 UE)

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 142,30 €

Belegung: 7-10

IA4223

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., 24.02.21, 09:45-12:30 Uhr

8 Termine (29,33 UE)

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 178,90 €

Belegung: 7-10

IA4224

Ölmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Carla Chlebarov, Künstlerin

Siehe Kurs-Nr. IA4223

Beginn: Mi., 05.05.21, 09:45-12:30 Uhr

8 Termine (29,33 UE)

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 178,90 €

Belegung: 7-10

IA4225

"Versäume Langenargen nicht!" Kreative Reiseskizzen in Wort und Bild

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin, Karin Schwind, Autorin, Schreibpädagogin In diesem Kurs kombinieren wir das Malen und Zeichnen mit dem Schreiben: Skizzen und Collagen werden kreativ vervollständigt mit Listen-Lyrik, Schnapptexten und pfiffigen Titeln.

Wir steigen auf leichte und spielerische Weise ins Gestalten eines Reisejournals oder Sketchbooks ein, lernen dabei die Grundlagen des Urban Sketchings kennen und entdecken die Kriterien für eine lebendige und anschauliche Sprache.

Am Freitagabend beginnen wir im Kreativstudio der vhs, am Samstag malen und schreiben wir in der inspirierenden Atmosphäre des malerischen Städtchens Langenargen.

Bitte beachten Sie, dass die Anreise nach Langenargen selbst organisiert werden muss und auf eigenes Risiko erfolgt!

Bitte bringen Sie Ihr Lieblingsmaterial mit: Aquarellkasten, Aquarellstifte, Buntstifte, Bleistifte, wasserfeste Fineliner, Lieblingsfüller, Radierer, Polaroid (optional), Schere, Klebestift, einen Skizzenblock und/oder Zeichenpapier. Für unsere Reiseskizzen erhält jeder TN ein kleines Zeichenheft (im Kursentgelt inbegriffen).

Am Samstag an wettertaugliche Kleidung denken; eventuell Thermokissen oder Dreibeinhocker mitbringen.

Beginn: Fr., 23.04.21, 18:00-21:15 Uhr
Sa., 24.04.21, 09:30-16:15 Uhr
2 Termine (12 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 94,20 €, inkl. Skript
Belegung: 6-9

ΙΔ4226

Botanisches Zeichnen und Aquarellieren

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Was könnte Ihnen Besseres passieren, als einen Kurs "Botanisches Zeichnen" bei einer Dozentin zu belegen, die nicht nur Künstlerin sondern auch Diplom-Biologin ist? Die Botanische Kunst erfordert das genaue Beobachten sowie die Liebe zur Pflanze und zum Detail in der Ausführung. Dabei reicht das Arbeitsspektrum von der Skizze in der freien Natur bis zur akkuraten botanischen Illustration. Aber auch eine persönliche Interpretation und "freie" Darstellung sind in unserem Workshop erlaubt. Der Workshop beinhaltet folgende Aspekte:

- 1. Überblick über Künstler und Techniken
- 2. Botanische Grundbegriffe
- 3. Linien und Tonwerte, Licht und Schatten
- 4. Arbeiten mit Bleistift, Farbstift und
- 5. Aquarell-Techniken
- 6. Skizzenhaftes Erfassen für finalen Bildaufbau
- 7. Finale Ausarbeitung von saisonalen Blättern, Blüten, Früchten oder gesamten Pflanzen

Bitte mitbringen: Bleistifte in verschiedenen



© J. Dubielzig

Härtegraden, Radiergummi, Knetradiergummi, Skalpell, Pinzette, Anspitzer, Lupe, Lineal, Zirkel, wasserfeste Fineliner, Buntstifte, Aquarellfarbe, Aquarellpinsel, Aquarellstifte, einfaches Zeichen- oder Kopierpapier für Skizzen, Zeichen- u./o. Aquarellkarton (möglichst umseitig geleimter Block) für die finale Arbeit, Zeichenbrett und Klebeband (bei Verwendung loser Blätter), Wasserbecher/Vase, individuelles Pflanzenmaterial (optional), Digitalkamera/Smartphone (optional)

Beginn: Fr., 11.06.21, 18:00-20:30 Uhr
Sa., 12.06.21, 10:00-17:00 Uhr
2 Termine (12 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 94,40 €, inkl. Skript und Vorlagen
Belegung: 5-8

IA4227

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: Sa., 06.03.21, 09:15-16:00 Uhr 1 Termin (8 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 59,60 € Belegung: 5-8

IA4228

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.B. Starterset Cobra von Royal Talens oder Artisan von Winsor & Newton), Pinsel (idealerweise synthetische Flachpinsel, Größen zischen 2 bis 12), Leinwand (40 x 50 cm)

Beginn: Fr., 16.04.21, 18:00-21:00 Uhr
Sa., 17.04.21, 09:15-16:00 Uhr
2 Termine (12 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 73,20 €
Belegung: 6-10

IA4229

Faszination Mixed Media

Roman Schöni, freischaffender Künstler, Kunstlehrer

Die Kombination unterschiedlicher Medien öffnet neue Wege in der Kunst. Lernen Sie kreative Möglichkeiten der Mixed-Media Arbeitsweise kennen. Wir betrachten und analysieren Kunstwerke renommierter Mixed-Media Künstler (z.B. Robert Rauschenberg, Anselm Kiefer) und Sie verwirklichen Ihr eigenes Kunstwerk im Verlaufe des Tages. Bitte mitbringen: Acrylfarben, Leim (z.B. Acrylbinder, Spachtelmassen) Pinsel, Leinwand, Acrylmalblock und beliebiges Material wie Papier, Zeitschriften, Holz, Sand, Steine, etc. zum Experimentieren.

Beginn: Sa., 12.06.21, 09:15-16:00 Uhr 1 Termin (8 UE), Wochenendseminar Ort: vhs FN, Werkraum (EG) Kosten: 59,60 €

Belegung: 5-8

Filzen / Nähen

IA4230 Der Filztag

Maria Hestermann

Für alle, die Lust haben auf Selbstgestaltetes, das unseren Alltag bunter und weicher macht. Beim Filzen können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und nach eigener Vorliebe und passend zum individuellen Arbeitstempo entweder Flies legen (z.B. Bilder, Blumen, Schmuck, Deko) oder - wenn Sie eher praktische Dinge gestalten möchten - aus Wollflies z.B. eine kleine Handtasche oder einen Hut / eine Mütze herstellen oder

aus Nunofilz (einer Kombination aus Wolle und Seide) Schals oder Anderes fertigen. **Bitte mitbringen**: 5 ältere Handtücher, Schere, Tasse, falls vorhanden Gummiautomatte und Wäschesprengler.

Beginn: Sa., 27.03.21, 10:00-17:00 Uhr 1 Termin (9 UE), Wochenendseminar Ort: vhs FN, Werkraum (EG) Kosten: 49,50 €, zzgl. Materialkosten Belegung: 5-7



IA4231

Nähwerkstatt

Silvia Schiliro

Für alle, die gerne nähen und kreativ sind. Vielleicht möchten Sie ein Kleidungsstück selber schneidern (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., 22.02.21, 18:30-20:45 Uhr

5 Termine (15 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Seminarraum 09, (3.OG)

Kosten: 87,00 € Belegung: 5-7

IA4232

Nähwerkstatt

Silvia Schiliro siehe Kurs-Nr. IA4231

Beginn: Mo., 12.04.21, 18:30-20:45 Uhr

6 Termine (18 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Seminarraum 09, (3.OG)

Kosten: 104,40 € Belegung: 5-7



Nähkurse für Jugendliche

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 Nähanfänger nicht gut geeignet sind. Wir machen keine spezielle Pause — bitte eine Kleinigkeit zur Stärkung zwischendurch und genügend zu Trinken mitbringen.

Beginn: Fr., 05.03.21, 16:30-19:00 Uhr Fr., 16.04.21, 16:30-19:00 Uhr Fr., 07.05.21, 16:30-19:00 Uhr Fr., 11.06.21, 16:30-19:00 Uhr Fr., 02.07.21, 16:30-19:00 Uhr Fr., 02.07.21, 16:30-19:00 Uhr

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55, Seminarraum 09, (3.OG)

Kosten: 76,30 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 5-6

Marionettenbau

IA4240 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., 04.03.21, 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



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

Kreativangebote für Kinder

IA4241

NEU: Kinder basteln zu Ostern und Muttertag (6 - 10 Jahre)

Bärbel Welle

Hallo Kinder, Frühlingsanfang ist eine tolle Zeit, um kreativ zu sein. In unserem kleinen Kreativkurs basteln wir gemeinsam "fruchtige" Erdbeer-Schlüsselanhänger aus Stoff/Filz. Gemeinsam gestalten wir Keilrahmen, Armreifen mit Perlen, kleine Metalldosen und bemalen mit Textilmarkern Stoffbeutel. Alle benötigten Materialien werden zur Verfügung gestellt. Beginn: Sa., 27.03.21, 10:00-13:00 Uhr 1 Termin (4 UE), Wochenendseminar Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG) Kosten: 27,00 €, inklusive Materialkosten ermäßigter Kinder-/Schülerpreis Belegung: 6-8

Keramik / Töpfern

IA4250

Basiskurs Keramik und Töpfern - offene Tonwerkstatt

Angelika Stark, Keramikerin, Kunsttherapeutin

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, bei individueller Begleitung die eigenen Ideen umzusetzen. Ob Gefäß, Objekt oder Figur - die Kursleiterin wird entsprechende Aufbautechniken zeigen und inspirierende Bildbeispiele aus alten Kulturen und von moderner Keramik mitbringen. Die entstandenen Werke werden am Ende eigenhändig glasiert.

Bitte mitbringen: Schürze oder unempfindlicher Kleidung.

Beginn: Beginn: Di., 23.02.21,

18:00-20:15 Uhr

Di., 02.03.21, 18:00-20:15 Uhr Di., 09.03.21, 18:00-20:15 Uhr

Di., 16.03.21, 18:00-20:15 Uhr Di., 23.03.21, 18:00-20:15 Uhr

Di., 13.04.21, 18:00-20:15 Uhr

6 Termine (20 UE)

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 162,60 €,

zzgl. Materialkosten nach Verbrauch Belegung: 5-7

IA4251

Töpferworkshop "Figur"

Angelika Stark, Keramikerin, Kunsttherapeutin

Schon immer hat Ton mit seiner sinnlichen und formbaren Eigenschaft die Menschen dazu angeregt, "Etwas" daraus zu formen. An diesem Wochenende werden wir ein



inneres Bild entstehen lassen, welches für uns heilsame und nährende Wirkung hat. Das kann eine Art "Urmutter" sein, ein Tier oder auch einfach eine abstrakte wohltuende Form. oder. oder...

Dieses Bild werden wir versuchen, bildhauerisch in Ton umzusetzen. Dass dies nicht immer eins zu eins gelingt, darf uns nicht enttäuschen, sondern eher neugierig machen. Die entstandenen Werke sind massiv aufgebaut und bleiben entweder ungebrannt oder werden nachträglich für einen Rohbrand ausgehöhlt.

Bitte mitbringen: Schürze oder unempfindlicher Kleidung sowie gerne einen kleinen Snack oder ein Vesper für zwischendurch

Beginn: Beginn: Fr., 07.05.21, 19:00-20:30 Uhr

Sa., 08.05.21, 10:00-15:15 Uhr 2 Termine (8 UE), Wochenendseminar Ort: vhs FN, Werkraum (EG) Kosten: 69,10 €,

zzgl. Materialkosten nach Verbrauch Belegung: 5-7

Schmuckherstellung

IA4260

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., 27.02.21, 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

IA4261

Goldschmieden - Grundkurs

Anja Burkhardt-Häusler

Siehe Kurs-Nr. IA4260

Beginn: Sa., 24.04.21, 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

IA4280

Skulpturales Gestalten mit Schwemmholz / Treibholz

Peter Gebhard, Skulpteur

Die von der Natur und dem Wasser geformten Hölzer sind ein wunderbares Material für künstlerisches Arbeiten, da wir es oft nur noch wenig bearbeiten müssen, um daraus ein einmaliges Kunstwerk zu erschaffen. In der Gestaltung lassen wir uns von den Wuchsformen leiten und führen die Skulpturen zu einer ganzheitlichen Figur. Am Freitag machen wir uns gemeinsam auf ans Bodenseeufer zum Entdecken und Sammeln geeigneter Hölzer. Schon dabei sind Kreativität und Inspiration gefragt. Für die weitere Bearbeitung am Samstag kommen Werkzeuge wie Sägen, Raspeln, Feilen, Schnitzwerkzeug, Stechbeitel und Schleifpapier (evtl. mit maschineller Unterstützung) für die Feinarbeit zum Einsatz.

Treffpunkt am Freitag: 15:30 Uhr, Ort:
Parkplatz Argenweg, Langenargen (Zufahrtstraße zum Yachthafen) Hinweis: die Anfahrt erfolgt individuell und auf eigenes Risiko!
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., 19.03.21, 15:30-18:30 Uhr
Sa., 20.03.21, 10:00-16:00 Uhr
2 Termine (11 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)
Kosten: 59,40 €, zzgl. Materialkosten
Belegung: 6-8

IA4281

Wochenendworkshop Bildhauerei 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 Einzel- und 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. **Hinweis:** die Anfahrt zum Kursorf erfolgt



individuell und auf eigenes Risiko; ebenso die für die Teilnahme an den verschiedenen Teilnahme am Worskhop. Fotokursen für Fortgeschrittene. Soweit

Beginn: Fr., 25.06.21, 16:00-19:00 Uhr
Sa., 26.06.21, 10:00-17:00 Uhr
So., 27.06.21, 10:00-17:00 Uhr
3 Termine (20 UE), Wochenendseminar
Ort: Dietrichsholz 1, 88410 Bad Wurzach Wolfegg

Kosten: 218,00 €, zzgl. Materialkosten Belegung: 5-8

vhs-Forum Fotografie

IA4301

Fotokurs für Jugendliche in den Pfingstferien (12 - 17 Jahre) Entdecke die Welt mit Deiner Kamera

Thomas Pfleiderer, 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... Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten und verschiedene

Beginn: Di., 01.06.21, 10:00-15:00 Uhr
Mi., 02.06.21, 10:00-15:00 Uhr
2 Termine (12 UE), Ferienkurs
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 57,60 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Objektive, wenn vorhanden. Keine Handyka-

IA4302

Belegung: 6-8

Fotografieren Einsteiger Axel Kottal

Dieser Kurs ist für Teilnehmer gedacht, die sich nicht mit bloßem "Knipsen" zufrieden geben wollen, sondern grundlegende Informationen, Tipps und Fertigkeiten zu ihrem Hobby erwerben möchten. Dabei spielt es keine Rolle, ob eine digitale oder eine analoge Kamera benutzt wird, es wird auf beide Welten eingegangen. Behandelt werden:

- wichtige Grundbegriffe wie ISO, Blende, Verschlusszeit und Belichtung
- die wichtigsten Punkte der Kameratechnik
- Grundlagen der Bildgestaltung

Dieser Kurs bietet die ideale Voraussetzung

für die Teilnahme an den verschiedenen Fotokursen für Fortgeschrittene. Soweit vorhanden, sollte die eigene Kamera mitgebracht werden.

Beginn: Mo., 22.02.21, 20:00-21:30 Uhr Mo., 01.03.21, 20:00-21:30 Uhr Mo., 08.03.21, 20:00-21:30 Uhr Mo., 15.03.21, 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

IA4303

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: 22.03., 12.04., 19.04.2021, 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, Dauer jeweils 3 UE). Genaue Terminfestlegung erfolgt im Kurs!

5 Termine (12 UE)

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

Kosten: 67,20 € Belegung: 8-12

IA4304

Grundlagenkurs Fotopraxis - einfach besser fotografieren!

Thomas Pfleiderer, 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., 06.03.21, 10:00-15:00 Uhr
Sa., 13.03.21, 10:00-15:00 Uhr
2 Termine (12 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 67,20 €
Belegung: 6-8

IA4305

Bildgestaltung

Thomas Pfleiderer, Fotokünstler und Fototrainer

Beim Fotografieren wird oft zu viel Wert auf die Kamera bzw. Kameratechnik gelegt, dabei sind Bildgestaltung und Bildkomposition das eigentliche A und O für gute Bilder. Der goldene Schnitt oder die ein Drittel-zwei Drittel-Aufteilung sind dabei nur ein Einstieg in die Bildgestaltung. Anhand von Beispielen werden wir die verschiedenen Möglichkeiten und deren (Aus) Wirkung kennen lernen. Im Kurs gehen wir aber noch weiter: Denn durch das Kennen gewisser "Foto-Regeln" kommt man in die vorteilhafte Lage, diese auch mal gezielt brechen zu können und sich damit fotografisch weiter zu entwickeln. Daher ist der Kurs nicht nur ein Einstieg für Anfänger, sondern auch eine Einladung für Fortgeschrittene, sich auf Neues einzulassen. Im Praxisteil setzen wir das Gelernte möglichst vielfältig in die Praxis um. Den Abschluss des Kurses macht dann natürlich die Besprechung unserer neu entstandenen Bilder.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. **Bitte mitbringen**: Kamera

Beginn: Mi., 17.03.21, 19:00-20:30 Uhr Sa., 20.03.21, 10:00-16:00 Uhr Mi., 24.03.21, 19:00-20:30 Uhr 3 Termine (11 UE)

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

Kosten: 61,60 € Belegung: 6-8

IA4310

Meisterliche Portraits fotografieren

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. Für ein gutes Portraitfoto braucht es neben gutem Licht, einem ansprechenden Ambiente und natürlich dem Wissen um die richtigen Einstellungen an der Kamera vor allem eines: Einfühlungsvermögen und den sehenden Blick auf den anderen Menschen. Das Bild entsteht ganz 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.

Für den praktischen Teil des Kurses steht uns

für einen gewissen Zeitraum ein interessantes weibliches Modell zur Verfügung. Die Fotos werden vor allem in den Räumen des Zeppelin Museums entstehen, aber auch draußen können wir uns nach geeigneten Licht-/Raumsituationen umschauen. 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., 07.05.21, 18:30-21:30 Uhr
Sa., 08.05.21, 09:30-17:30 Uhr
2 Termine (13 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: 124,80 €, inkl. Eintritt ins Zeppelin
Museum und Kosten für das Modell
Belegung: 6-8



IA4311 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: Digitalkamera

Beginn: Mi., 14.04.21, 18:00-21:00 Uhr

3 Termine (12 UE)

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 93,60 € Belegung: 6-8

IA4312

Fotoworkshop Frühling

Axel Kottal

Der Frühling bietet eine Fülle an Fotomotiven: blühende Bäume und Blumen, Insekten und Vögel. Wir fotografieren von der Landschaft im Großen bis hin zu kleinen Objekten im Makrobereich. Die entstandenen Bilder werden an den Abendterminen ausführlich besprochen, so dass jeder Teilnehmer einen möglichst großen Nutzen aus diesem Workshop ziehen kann. Es kann jede Kamera verwendet werden, ideal ist die Möglichkeit Objektive wechseln zu können. Ein Stativ ist nicht zwingend nötig, wäre aber ein sinnvolles Zubehör. Bei den Außenterminen sollte die Kleidung so gewählt werden, dass sie auch mal etwas schmutzig sein darf. Beginn: Erster, dritter und fünfter Termin: 26.04., 03.05., 10.05.2021, 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, Dauer jeweils 3 UE). Genaue Terminfestlegung erfolgt im Kurs! 5 Termine (12 UE)

Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 67,20 €
Belegung: 8-12

IA4313

Fotoworkshop Makrofotografie Axel Kottal

Es gibt kaum jemanden, der sich der

Faszination von Makrofotos entziehen kann: Kleinste Details werden zu imposanten Bildkompositionen, Blumen und Insekten zu formatfüllenden Sensationen. Allerdings erfordert die Makrofotografie auch einiges an Einsatz, in vielen Fällen geht ohne Stativ nicht viel, die Motive sind oft in Bodennähe und eine präzise Scharfeinstellung ist ebenfalls Grundvoraussetzung. Deshalb ist es sehr wichtig ein Stativ mitzubringen (sofern vorhanden) und alles an technischem Zubehör, welches Nahaufnahmen erlaubt. Mitzubringen sind z. B. Makroobjektiv, Vorsatzlinsen, Zwischenringe. Digitale Kompaktkameras erlauben in der Regel schon ohne Zubehör extreme Nahaufnahmen, deshalb benötigen diese



außer einem Stativ kein zusätzliches Zubehör.

Beginn: Termine: Mo., 07.06.21, 19:00-20:30 Uhr (vhs FN, EDV-Raum 1), Sa., 12.06.21, 14:15-18:00 Uhr (on location nach Absprache),

Mo., 14.06.21, 19:00-21:15 Uhr (vhs FN, EDV-Raum 1)

3 Termine (10 UE)

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

Kosten: 56,00 € Belegung: 8-12

IA4314

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 Termin am Samstag findet im Wald statt, Treffpunkt nach Absprache am Freitagabend.

Bitte beachten: die Anreise erfolgt individuell und auf eigenes Risiko.

Bitte mitbringen: Kamera und Objektive (Normalobjektiv, Weitwinkel und Makro, wer hat), evtl. Stativ

Beginn: Fr., 14.05.21, 19:00-20:30 Uhr Sa., 15.05.21, 11:00-14:45 Uhr Mi., 19.05.21, 19:00-20:30 Uhr 3 Termine (9 UE)

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 69,80 € Belegung: 6-8



IA4315 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 Kameratechnik helfen kann und was wir für ein gutes Bild üben und beherrschen sollten.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Kamera, Teleobjektiv von

Beginn: Mi., 14.04.21, 19:00-20:30 Uhr So., 18.04.21, 10:00-16:00 Uhr Mi., 21.04.21, 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

IA4316

Licht und Schatten

Thomas Pfleiderer, Fotokünstler und

Ohne Licht geht beim Fotografieren nichts. Und wo Licht ist, haben wir auch Schatten. Manchmal wird er als störend empfunden, aber er kann auch sehr spannend sein. Ob als harter Schlagschatten oder sanft in Grautönen verlaufend, ob als Hauptmotiv (z.B. Silhouette) oder als kompositorisches Beiwerk. Gehen Sie mit auf Entdeckungsreise und entwickeln Sie ein Verständnis für Formen und Linien, für Kontraste und Bildwirkungen.

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Grundverständnis der fotografischen Begriffe. Für Einsteiger nicht geeignet. Bitte Systemblitze mitbringen, falls vorhanden.

Beginn: Mi., 23.06.21, 19:00-20:30 Uhr Sa., 26.06.21, 10:00-16:00 Uhr Mi., 30.06.21, 19:00-20:30 Uhr 3 Termine (11 UE)

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

Kosten: 61,60 € Belegung: 6-8

IA4317

Foto-Walk mit Thomas: Modelfotografie bei Sonnenaufgang an der Argen

Thomas Pfleiderer, Fotokünstler und **Fototrainer**

Licht ist das zentrale Arbeitsmaterial, mit dem der Fotograf seine Bilder erstellt. Egal um welches Motiv es sich handelt, mit welcher Kameratechnik man arbeitet, das Licht spielt eine entscheidende Rolle. Die ersten Sonnenstrahlen am Morgen sind meist weich und farblich eher neutral. Ideal also für Portraitaufnahmen mit intensiver und natürlicher Farbwiedergabe. Das wollen wir bei diesem Kurs ausnützen und machen ein Fotoshooting gleich zu Beginn des Sonnenaufgangs. Für unsere Portrait- und Fashionbilder steht uns ein Modell zur Verfügung. Sonnenaufgang am Sonntag, 16. Mai 2019 (MESZ) in Langenargen: 05:43 Uhr. Also rechtzeitig raus aus den Federn! Bitte beachten: die Anreise erfolgt individuell und auf eigenes Risiko.

Beginn: So., 16.05.21, 05:30-10:30 Uhr 1 Termin (6 UE), Wochenendseminar

Ort: Argen-Hängebrücke, Lindauer Str. 141, 88085 Langenargen

Kosten: 33,60 €, zzgl. Kostenbeitrag für das Modell

Belegung: 6-8

IA4318

Aktfotografie in der Natur

Elke Sckell, Fotografin, Diplomdesignerin Die Formen eines weiblichen Körpers setzen wir in Kontrast zu den rauen Elementen in der Natur und schaffen durch die Gegensätzlichkeit unterschiedlicher Strukturen, Formen und Farben spannungsvolle Bilder. Durch das bewusste Wählen von Bildausschnitt, Proportion, Blickwinkel, Kameraeinstellungen und besonderer Lichtstimmung wollen wir das Modell ansprechend und ästhetisch in Szene setzen – egal ob in Farbe oder Schwarz-Weiß.

Voraussetzung: grundlegende Kenntnisse der Kamerafunktionen, Basiswissen Fotografie.

Bitte beachten: die Anreise zur Location erfolgt individuell und auf eigenes Risiko. Bitte mitbringen: Digitalkamera mit vollgeladenem Akku, Stativ

Beginn: Mi., 24.06.20, 18:00 - 20:15 Uhr (vhs-FN, Kreativstudio)

Mi., 01.07.20, 18:00 - 21:00 Uhr (on Loca-

tion nach Absprache) Mi., 08.07.20, 18:00 - 19:30 Uhr (vhs-FN,

Kreativstudio) 3 Termine (9 UE)

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG) Kosten: 85,50 €, zzgl. Modellkosten Belegung: 6-8

ΙΔ4319

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. Bitte mitbringen: Smartphone, gute Laune

und Lust aufs Bild

Beginn: Fr., 25.06.21, 18:30-20:00 Uhr Sa., 26.06.21, 10:00-15:15 Uhr

2 Termine (8 UE), Wochenendseminar Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG) Kosten: 44,80 €

Belegung: 7-10



IA4320 vhs-Fototreff

N. N.

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., 01.03.21, 19:30-21:30 Uhr, weitere Termine: 15.03., 12.04., 26.04., 10.05., 07.06., 21.06., 05.07.

8 Abende (21,33 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.0G)

Kosten: 25,60 € Belegung: 5-15

Digitale Bildbearbeitung

IA4330

Darktable - eine kostenfreie **Lightroom Alternative**

Marco Varenkamp

Darktable ist eine freie Software zur Verwaltung und Bearbeitung von digitalen Fotos. Darktable organisiert RAW und JPG-Fotos in ähnlicher Weise wie Adobe Lightroom und stellt ein ähnliches Repertoire von Funktionen für die Bildbearbeitung auf. So können u.a. Bilder in einer Bibliothek, dem sogenannten Leuchttisch, importiert, verwaltet, bewertet und exportiert werden können. Darüber hinaus lassen sich Bilder im RAW Format in der so genannten Dunkelkammer bearbeiten.

Inhalte:

- · Leuchttisch: Verwaltung, Bewertung & **Export von Bildern**
- · Dunkelkammer: Vorstellung der wichtigsten Module zur Bildbearbeitung:

Weißabgleich, Zuschneiden, Belichtung, Objektivkorrektur, Tonwert, Farbkurve, Entrauschen, Schärfen, Masken etc.

Darktable ist erhältlich für Windows, MAC und Linux. Im Kurs wird mit der Windows-Version gearbeitet. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.

Beginn: Do., 18.03.21, 18:30-21:30 Uhr Do., 25.03.21, 18:30-21:30 Uhr 2 Abende (8 UE), Wochenendseminar Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG) Kosten: 56,00 € Belegung: 4-8

IA4331

Photomanagement mit Lightroom

Axel Kottal

Lightroom ist das Standardwerkzeug von Adobe zum Verwalten, Entwickeln und Publizieren digitaler Bilder. Die elegante und übersichtliche Benutzeroberfläche bietet einen schnellen und gut organisierten Workflow. Vom Import der Bilder im Rohformat, der Bildauswahl, Verwaltung und Archivierung über eine effektive Bildbearbeitung bis hin zur Präsentation in einer Diaschau, einer Web-Galerie oder einem hochwertigen Ausdruck bietet das Programm alles, was für eine professionelle Arbeit mit Fotos nötig ist. Lassen Sie sich in diesem Kurs von einem erfahrenen Kursleiter zeigen, wie Sie effektiv damit arbeiten. Ob Anpassung von Weißabgleich, Belichtung und Tonkurven, Entfernen von Staubflecken, Ausrichten und Beschneiden oder die Konvertierung in schwarz/weiß - sie erhalten einfachste Tipps & Tricks vom Fachmann, wie Sie mit Lightroom schnell und einfach Ihre Bilder bearbeiten und optimieren können.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Erfahrung im Umgang mit Photoshop (Elements) werden empfohlen.

Beginn: Do., 15.04.21, 18:00-21:00 Uhr Do., 22.04.21, 18:00-21:00 Uhr Do., 29.04.21, 18:00-21:00 Uhr 3 Abende (12 UE)

Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG) Kosten: 99,00 €, inkl. Skript,

Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich

Belegung: 5-8

IA4332

Photoshop Elements

Axel Kottal

Adobe Photoshop Elements ist der "kleine Bruder" der weltweit führenden Bildbearbeitungs-Software Adobe Photoshop. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen in der Bildbearbeitung. Sie lernen, wie Sie die Bilder Ihrer digitalen Kamera mit einfachen Möglichkeiten nachbearbeiten und

optimieren können.

Inhalt: Archivieren und Verwalten von Bildern / Ändern der Bildgröße / Bestimmen von Ausschnitten / Helligkeit und Kontrast / Farbkorrekturen / Retuschieren / Bilder per F-Mail verschicken.

Zugangsvoraussetzungen Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.

Beginn: Do., 10.06.21, 18:00-21:00 Uhr Do., 17.06.21, 18:00-21:00 Uhr Do., 24.06.21, 18:00-21:00 Uhr 3 Abende (12 UE)

Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG) Kosten: 89,00 €, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich Belegung: 5-8

IA4333 Einführung in **CaptureOne**



Axel Kottal



Beginn: Fr., 19.03.21, 18:00-21:00 Uhr Sa., 20.03.21, 09:00-15:45 Uhr 2 Termine (12 UE), Wochenendseminar Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG) Kosten: 89,00 €, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich Belegung: 5-8

IA4334

CaptureOne - Praxisabend mit Expertentipps

Axel Kottal

Eine Software kennenzulernen und die einzelnen Bearbeitungsmöglichkeiten auszuprobieren ist nur der Anfang. Für die tägliche Arbeit ist hingegen ein effektiver Workflow und die Kenntnis von Tricks und Tipps notwendig. So lassen sich auch große Mengen an Bildern schnell und effektiv



bearbeiten und optimieren. Dieser Praxisabend dient im Wesentlichen dazu, den Umgang mit der Software zu optimieren, Routinen zu erlernen und natürlich auch um Hilfestellung bei auftauchenden Fragen und Problemen zu geben.

Beginn: Di., 20.04.21, 18:00-21:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

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

Kosten: 38,00 €, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich

Belegung: 4-8

Video

IA4335

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

Alexander Beer, Sportlehrer, Medienpädagoge, 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.

- 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 fertigmachen

Das Seminar ist nicht an das eingesetzte Schnittsystem gebunden. Die Geräte stellt das Kreismedienzentrum Bodenseekreis zur Verfügung. Für die Teilnahme an diesem Seminar

sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Beginn: Di., 02.03.21, 17:15-21:00 Uhr 4 Abende (20 UE)

Ort: Kreismedienzentrum Bodenseekreis, Steinbeisstr. 22 - 26, 88046 FN

Kosten: 178,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 4-8

Bildpräsentation

IA4336

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., 18.03.21, 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: 4-8

Musik

IA4501

Musik(theorie) für Alle - Basisseminar

Urs Läpple-Manz, Dipl.-Musiker Musiktheorie ganz praktisch! Dass dies kein Widerspruch ist, wird Ihnen dieses Seminar beweisen. Entdecken Sie zusammen mit dem Dozenten Urs Läpple, 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., 26.02.21, 18:00-21:00 Uhr Sa., 27.02.21, 10:00-15:30 Uhr 2 Termine (10 UE), Wochenendseminar Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)

Kosten: 44,00 €

Belegung: 8-16

IA4502

Musik(theorie) für Alle -**Aufbauseminar**

Susanne Götz

In diesem Kurs können Sie Ihr musiktheoretisches Wissen vertiefen. Grundlagen aus dem "Basiskurs" sind hilfreich, aber nicht Voraussetzung. Notenkenntnisse hingegen sind erforderlich!

Inhalte des Seminars sind Tonleitern, Intervalle, Dreiklänge und Vierklänge. Die erworbenen Kenntnisse verwenden wir für die gemeinsame Analyse eines 4-stimmigen

Satzes. Ergänzend befassen wir uns mit Liedbegleitung – also der Frage, welche Akkorde zu einer Melodie passen und den verschiedenen Taktarten. Hörübungen runden den Kurs ab, so dass Sie am Ende mit musikalischen Grundbegriffen gut vertraut sind und Spaß haben werden, Musik ganz neu zu hören und zu erleben.

Beginn: Fr., 05.03.21, 18:00-21:00 Uhr Sa., 06.03.21, 10:00-15:30 Uhr 2 Termine (10 UE), Wochenendseminar Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG) Kosten: 44,00 € Belegung: 8-16



IA4503

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., 22.02.21, 18:30-19:30 Uhr

12 Abende (16 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55, Semi-

narraum 11, (3.OG)

Kosten: 108,80 € Belegung: 5-8

IA4504

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., 22.02.21, 19:30-20:30 Uhr 12 Abende (16 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55, Seminarraum 11, (3.0G)

Kosten: 108,80 €

Belegung: 5-8

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., 22.02.21, 20:30-21:30 Uhr

12 Abende (16 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55, Semi-

narraum 11, (3.OG)

Kosten: 108,80 € Belegung: 5-8

IA4506

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., 23.02.21, 18:00-19:00 Uhr 10 Termine (13,33 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55, Semi-

narraum 11, (3.0G)

Kosten: 124,10 €

Belegung: 4-6

Literatur / Schreibwerkstatt

IA4601

Was die Seele nährt... Tagebuch schreiben in unruhigen Zeiten

Karin Schwind, Autorin, Schreibpädagogin

Seit der Antike haben viele Menschen das Tagebuch als wertvollen Begleiter genutzt: Augustinus oder John Lennon, Simone de Beauvoir oder Anne Frank.

Dieser Kurs bietet interessante Schreibanregungen für ein Tagebuch: die eigenen Stärken erkennen und wertschätzen, Wünsche und Bedürfnisse notieren sowie Ziele setzen, Ideen und Lösungen entwickeln, sich selbst reflektieren, die persönliche Resilienz erhöhen.

Der Kurs ist für Einsteiger und Tagebuchfans gleichermaßen geeignet.

Bitte bringen Sie ein Tagebuch und Ihren Lieblingsstift mit.

Beginn: Mo., 22.02.21, 18:00-20:30 Uhr

3 Termine (9 UE)

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

Kosten: 52,20 € Belegung: 6-10

IA4225

"Versäume Langenargen nicht!" Kreative Reiseskizzen in Wort und Bild

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin, Karin Schwind, Autorin, Schreibpädagogin

In diesem Kurs kombinieren wir das Malen und Zeichnen mit dem Schreiben: Skizzen und Collagen werden kreativ vervollständigt mit Listen-Lyrik, Schnapptexten und pfiffigen Titeln. Wir steigen auf leichte und spielerische Weise ins Gestalten eines Reisejournals oder Sketchbooks ein, lernen dabei die Grundlagen des Urban Sketchings kennen und entdecken die Kriterien für eine lebendige und anschauliche Sprache. Weitere Angaben: siehe Kurs-Nr. IA4225

Beginn: Fr., 23.04.21, 18:00-21:15 Uhr
Sa., 24.04.21, 09:30-16:15 Uhr
2 Termine (12 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 94,20 €, inkl. Skript

Belegung: 6-9

vhs-Kursfinder löst vhsAPP ab



Über den vhs-Kursfinder der Volkshochschulen finden Sie auch unsere Kurse. Auswahlfelder und Filteroptionen liefern Ihnen den passenden Kurs. Optimiert für Smartphones und Tablets.

Anregungen erhalten Sie in der vhs-Kurswelt, dem bunten Online-Magazin rund um den Kursfinder, das Trends und Saisonthemen aufgreift und besondere Kursangebote vorstellt.

www.volkshochschule.de/kursfinder www.volkshochschule.de/kurswelt

IA4602

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!

 $\textbf{Bitte mitbringen} : \mathsf{Schreibblock} \ \mathsf{und} \ \mathsf{Stift}.$

Beginn: Do., 25.02.21, 19:30-21:00 Uhr

5 Termine (10 UE)

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

Kosten: 44,00 € Belegung: 6-10

IA4603

Kreatives Schreiben II -Fortgeschrittene

Katharina E. Volk, Schriftstellerin Im Kurs "Kreatives Schreiben I" wurden Elemente erarbeitet, die einen guten Text u.a. ausmachen, wie Dialoge, Figuren und lebendige Wortwahl. Im Folgekurs können Sie diese Elemente weiter umsetzen und ausbauen, indem längere Geschichten entstehen. Inspiriert durch spielerische Einstiegsübungen kann jeder Teilnehmer im Verlauf der Kursabende seine eigene Geschichte vom Anfang über den Mittelteil bis zum Schluss schreiben. Die Kursleiterin gibt ein gemeinsames Thema als Oberbegriff vor, doch die Freiheit beim Schreiben hat Priorität und lässt jede Art von Geschichten zu. Sie profitieren von der unterstützenden Atmosphäre einer kreativen Gruppe und vom hilfreichen Feedback der Kursleiterin.

Bitte mitbringen: Schreibblock und Stift. Beginn: Do., 22.04.21, 19:30-21:00 Uhr

8 Termine (16 UE)

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

Kosten: 70,40 €

Belegung: 6-10

Theater

IA4701

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., 13.03.21. Weitere Termine 17.04., 08.05., 12.06. und 10.07., immer samstags 09:30-11:30 Uhr 5 Termine (13,33 UE), Wochenendseminar Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 71,30 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 6-10

IA4702 Schauspiel für Anfänger (Erwachsene)

Hanna Schlau, Schauspielerin
Wenn Sie gerne Schauspiel ausprobieren
möchten und keine oder wenig Vorerfahrung
haben, sind Sie hier richtig. Es gibt kein
Richtig oder Falsch, hier dürfen Sie Ihr
inneres Kind aktiv rauslassen oder auch mal
nur beobachten. Mit Ungezwungenheit und
Humor starten wir bei den Basics und
arbeiten uns voran bis zur glaubhaften
Darstellung eines Charakters in einer Szene.

1. Körper, Präsenz & Stimme

Die Inhalte:

- Ausdrucksmöglichkeiten (sprachlich, sprecherisch, nonverbal, gestisch, körperlich)
 Improvisieren, Impulsen folgen, intuitiv reagieren, zuhören
- 4. Status-Spiel, Spielpartner, Aktion-Reaktion
- 5. Spiel mit Text und Subtext
- 6. Zeit, Tempo, Rhythmus
- 7. Einen Charakter lebendig machen
- 8. Verbindung zum Publikum aufbauen
- Rahmenbedingungen auf der Bühne
 Spiel mit Requisite und Kostüm

Beginn: Do., 25.02.21, 20:00-21:30 Uhr

10 Termine (20 UE)
Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55, Seminarraum 11, (3.0G)

Kosten: 114,00 € Belegung: 6-10

Beauty und Outfit

IA4703

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. Im Kurs bekommen Sie eine ganz persönliche und individuelle Beratung!

Bitte mitbringen: Fotoapparat und Schreibzeug.

Beginn: Sa., 20.03.21, 10:00-13:45 Uhr 1 Termin (5 UE), Wochenendseminar Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG) Kosten: 79,90 €, inkl. Materialkosten Belegung: 4-5

IA4704

Schluss mit Haare färben! So sehen Sie auch ohne gefärbte Haare richtig gut aus!

Ayhan Hardaldali, Maskenbildner / Hairstylist / Imageberater / Business Coach IHK

Stehen mir graue Haare? Mit dieser Frage sind die meisten Menschen irgendwann einmal konfrontiert. Und wer einmal anfängt mit färben, kann kaum mehr aufhören...

Die gute Nachricht: Auch ein grauer Kopf kann attraktiv und sogar ausgesprochen interessant wirken. Sie erhalten in diesem Kurs Tipps zu Haarschnitt, Kleidung, Schmuck und Make-up, die am besten zu grauem oder graumeliertem Haar passen.

Bitte mitbringen: Fotoapparat und Schreibzeug.

Beginn: Sa., 20.03.21, 14:15-18:00 Uhr 1 Termin (5 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 79,90 €, inkl. Materialkosten
Belegung: 4-5

IA4705

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 persönliche 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: Fr., 19.03.21, 13:30-17:15 Uhr

1 Termin (5 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG) Kosten: 79,90 €, inkl. Materialkosten Belegung: 4-5

IA4706

Hochsteckfrisuren - elegant, frech, stylisch

Ayhan Hardaldali, Maskenbildner / Hairstylist / Imageberater / Business Coach IHK

Mit langen Haaren kann man variable Frisuren stylen, ob elegant, frech oder verführerisch. Ein erfahrener Hairstylist zeigt Ihnen, was mit ein paar Haarklammern alles möglich ist. Sie bekommen viele Tipps und Tricks, wie Sie mehr aus Ihren langen Haaren machen können.

Bitte mitbringen: Klammern, Haarschmuck, Haargummi, Accessoires, Stielkamm, Bürste, einen Fotoapparat und Schreibzeug, sowie aus aktuellem Anlass bezüglich Hygienemaßnahmen - ein Handtuch, einen kleinen (Stand-)Spiegel.

Beginn: Fr., 19.03.21, 17:45-21:00 Uhr 1 Termin (5 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG) Kosten: 76,90 €, inkl. Materialkosten Belegung: 4-7



Bildung



Angebot der vhs Friedrichshafen. Geschenkgutscheine erhalten Sie im Servicebüro.



Basis-Weinseminar: Weinwissen von Anfang an

Niko Nimmerrichter, WSET-Dipl., Weinakademiker

Sie trinken gern Wein und interessieren sich für Rebsorten, Herkunftsländer und Weinherstellung? Dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig! Sie erfahren z.B. warum ein Riesling anders schmeckt als ein Chardonnay. Sie lernen, wie man richtig Wein probiert. Sie verkosten Weine aus aller Welt. Sie erhalten einen Überblick, wie Wein "gemacht" wird. Sie erfahren, welcher Wein zu welchem Anlass passt. Sie lernen sinnvolles Zubehör kennen.

Beginn: Do., 18.03.21, 18:30-21:30 Uhr 2 Abende (8 UE)

Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG) Kosten: 106,40 €, inkl. Probenkosten Belegung: 8-12

IA4802

Wein-Basics für Frauen

Britta Mangold, Dozentin für Weinu. Genusskultur

Ein Seminar "von Frau zu Frau", das sich speziell an Frauen richtet, die gerne mehr über Wein erfahren möchten. Wenn Sie sich Grundkenntnisse rund um das Thema Wein aneignen wollen, um in Zukunft souverän als Gastgeberin, im Restaurant oder in der Weinhandlung den passenden Wein aussuchen zu können, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Ein Abend für alle Genießer*innen und Weinliebhaber*innen oder solche, die es werden wollen. Selbstverständlich probieren wir verschiedene Weine, um gemeinsam den optimalen Weingenuss zu erleben. Außerdem werden wir uns mit Themen wie z.B. den deutschen Anbaugebieten, Weinarten

und Rebsorten, der Wein- und Schaumweinherstellung, Weinsensorik (das "richtige" Schmecken), Etikett, Trinktemperatur, Gläserwahl sowie Wein und Speisen beschäftigen.

Beginn: Fr., 19.03.21, 18:00-21:30 Uhr 1 Abend (4,67 UE)

Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG) Kosten: 52,10 €, inkl. Probenkosten Belegung: 8-12

IA4803

Weinseminar Languedoc-Roussillon: zwischen Rhone und Pyrenäen

Stefan Schwytz, Rechtsanwalt und Weinblogger

Kaum eine der großen, alten Weinregionen bietet mehr Abwechslung in Rebsorten und Stilen als der Süden Frankreichs. Vom Mittelmeer mit sandigen Hügeln am Étang de Thau bis auf über 700 Höhenmeter an den Ausläufern von Pyrenäen und Cevennen, zwischen schroffen Kalk- und Schieferfelsen mit karger Garrigue-Heide, geprägt von Sonne, starken Winden, Trockenheit und vielfältigen Böden - kreative Winzer schaffen hier großartige Cuvées aus Grenache Noir, Syrah, Mourvèdre, Cinsault, Carignan und vielen anderen autochthonen und internationalen Rebsorten in rot und weiß. Die Oualitätsoffensive in den Appellationen der letzten 15 Jahre führt eindeutig weg von den einfachen Alltagsweinen hin zu eleganteren, feinwürzigen Geschöpfen.

Dabei sind viele der Top-Erzeuger immer noch deutlich erschwinglicher als etwa an der Nordrhone oder rund um Châteauneuf-du-Pape. Wir entdecken Highlights, Klassiker und spannende Neuigkeiten auf höchstem Niveau auf unserem Streifzug durch die AOC Pic-Saint-Loup, La Clape und Faugères, Terrasses-du-Larzac bis zu den Côtes du Roussillon.

Beginn: Fr., 12.03.21, 18:30-21:30 Uhr 1 Abend (4 UE)

Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG) Kosten: 73,20 €, inkl. Probenkosten Belegung: 8-12



IA4804

Das Weinland Portugal entdecken

Lothar Müller, WSET Dip.,

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 autochtone 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.

Beginn: Mi., 28.04.21, 18:00-21:00 Uhr 1 Abend (4 UE)

Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG) Kosten: 68,20 €, inkl. Probenkosten Belegung: 8-12

IA4805

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 Morillion andererseits. Diese Weine erleben Sie in verschiedenen Qualitätsstufen und Reifegraden. Dabei werden Sie von einem sehr erfahrenen Dozenten begleitet, der dank seiner Bekanntschaft mit vielen Winzern interessantes Hintergrundwissen vermitteln kann und Wein als Kulturgut interpretiert.

Beginn: Di., 08.06.21, 18:30-21:30 Uhr 1 Abend (4 UE)

Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG) Kosten: 66,20 €, inkl. Probenkosten Belegung: 8-12

Kochen

vhs-Gourmet - die Premiumreihe der vhs-FN

IA4810

Junge Gemüseküche - frech zubereitet

Geschmack- und Kochkurs für Jugendliche (10 - 15 Jahre)

Jürgen Autenrieth, Küchenmeister, Ernährungswissenschaftler und Ernährungscoach für Leistungssportler

Wir kochen und genießen pfiffige Gerichte mit Gemüse und Kräutern. In unserem Kochund Mitmachkurs kochen Teens das, was sie gerne mögen und lernen so ganz nebenbei etwas über gesunde Ernährung. Sie lernen neue Lebensmittel kennen und entdecken neue leckere Rezepte: knackige Gemüsepfannen, Suppen und Smoothies unter dem Motto "Pimp up your food"

Bitte mitbringen: Schürze und ein kleines Gefäß

Beginn: Do., 24.06.21, 16:00-19:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 35,60 €, inkl. Lebensmittelkosten ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 8-10

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

IA4811

"Gesund und fit im Alltag" -Vollwertige, gesunde Ernährung und Genuss

Jürgen Autenrieth, Küchenmeister, Ernährungswissenschaftler und Ernährungscoach 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 vollwertigem 4-Gänge-Menüs

Bitte mitbringen: Schürze und ein kleines Gefäß

Beginn: Di., 22.06.21, 18:00-21:00 Uhr Mi., 23.06.21, 18:00-21:00 Uhr 2 Termine (8 UE) Ort: vhs FN, Kochstudio (EG) Kosten: 84,80 €, inkl. Lebensmittelkosten Belegung: 8-10

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.



IA4812

Gaumenschmaus auf schwäbische Art

Manuela Heigle, Konditormeisterin, Köchin

Fast jeder kennt und liebt schwäbische Leibspeisen, aber die wenigsten verwöhnen sich damit, weil das Wissen um die typische Zubereitung fehlt oder der Aufwand vermeintlich zu groß erscheint. Dem will dieser Kurs Abhilfe schaffen und Sie heranführen an "Großmutters Küchengeheimnisse". An diesem Wochenende kommen auf den Tisch: Rinderrouladen in der eigenen Soße mit Schmorgemüse und Semmelknödel, Maultaschen und Salat, Saure Linsen, Spätzle und Saitenwürstle.

Beginn: Fr., 26.02.21, 18:00-21:00 Uhr

Sa., 27.02.21, 10:00-13:00 Uhr 2 Termine (8 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 51,20 €, zzgl. Lebensmittelkosten Belegung: 8-10

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

IA4813

Die süße Verführung - Desserts zaubern wie die Profis

Manuela Heigle, Konditormeisterin, Köchin

Das Dessert setzt einem Menü das i-Tüpfelchen auf oder kann bei einem missglückten Dinner alles zum Positiven wenden. Die richtige Kombination aus Gebäck, Frucht und Crème macht ein Dessert zu einem vollkommenen Genuss und bringt die Gäste zum genießerischen Schweigen.

Unsere Desserts in diesem Kurs:

- Mousse au chocolat mit Himbeermark und Hippengebäck
- Crème brûlée mit Fruchtsalat und Mandelgebäck
- Mangocreme Surprise (Ideal f
 ür den heißen Sommer!)
- Kirschauflauf mit Vanille Parfait
 Ob in ein Glas geschichtet, auf einem Teller
 drapiert oder in der großen Schüssel für
 das Buffet angerichtet lernen Sie, Ihre
 Kreationen richtig in Szene zu setzen! Die
 Dozentin kann aus ihrer Zeit als Patissier in
 diversen fünf Sterne Hotels wertvolle
 Tipps geben, damit aus einem Nachtisch
 ein echtes Geschmackserlebnis wird.

Beginn: Fr., 12.03.21, 18:00-21:00 Uhr Sa., 13.03.21, 10:00-13:00 Uhr 2 Termine (8 UE), Wochenendseminar Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 51,20 €, zzgl. Lebensmittelkosten Belegung: 8-10

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.



Kursmaterial

Bei Kochkursen und in Kursen, bei denen Material vorbestellt/gekauft werden muss, sind die Kosten für Lebensmittel bzw. Material auch bei Nichtteilnahme zu bezahlen!

IA4814

Vegetarischer Genuss für die Grillzeit

Manuela Heigle, Konditormeisterin, Köchin

Grillen im Sommer macht einfach Spaß und ist auch ganz ohne Fleisch ein Genuss! In diesem Kurs erfahren Sie, wie man sich auch vegetarisch sehr ausgewogen ernähren kann (wichtig sind hier vor allem gute Protein-, Eisen- und Vitamin B12-Quellen) und bekommen viele Anregungen für ein abwechslungsreiches Grillbuffet. Damit die Gerichte ihren Geschmack optimal entfalten können, ist vor allem die richtige Verwendung von Aromen, also verschiedener Kräuter und Gewürze, wichtig. Freuen Sie sich z.B. auf Linsenpiccata, Hirtensalat mit Avocadocreme und Sonnenkernkräckern, Pestofrischkäse, gefülltes Gemüse, Ciabatta mit getrockneten Tomaten und vieles mehr.

Beginn: Mo., 10.05.21, 18:00-21:00 Uhr Mo., 17.05.21, 18:00-21:00 Uhr

2 Termine (8 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 51,20 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-10

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

IA4815

Sontagsbraten

Tom Kagerer, Koch und Konditormeister Ja, Sontagsbraten mit einem "n". In Kisslegg im Allgäu betreibt Philipp Sontag seine Traditionsmetzgerei nach modernen Gesichtspunkten. Drei unterschiedliche Garmethoden machen dieses Fleisch zum außergewöhnlichen Sonntagsbraten. Freuen Sie sich auf Tagliata, Flat-Iron, DRY-AGED Porterhouse-Steak und als Dessert "Snickers reloaded" - ohne Fleisch, dafür mit verführerischem Karamel.

Beginn: Mi., 03.03.21, 18:00-21:00 Uhr 1 Termin (4 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 29,60 €, zzgl. Lebensmittelkosten / Getränke

Belegung: 8-10

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

IA4816

Spanische Tapas

Tom Kagerer, Koch und Konditormeister Sommer, Sonne, Sand und mehr - lange her. Hier mal ein bisschen Urlaub für Sie - in

einem Kochkurs von uns. Auf der Karte stehen: Jakobsmuschel mit Tomaten, Avocado und Koriander, Ziegenkäse mit Mandeln, Honig und Datteln, Jamon-Serrano mit Fenchel und Orange, Flank-Steak, Escalivada (Paprika, Aubergine, Zwiebel), Patatas Bravas und als Dessert Crema Catalana mit Orange, Zimt und Karamell. Na. wann buchen Sie Ihr Ticket?

Beginn: Mo., 12.04.21, 18:00-21:00 Uhr 1 Termin (4 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 29,60 €, zzgl. Lebensmittelkosten / Getränke

Belegung: 8-10

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

Internationale Küche

IA4819

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

Beginn: Do., 25.02.21, 18:00-21:00 Uhr 1 Abend (4 UE), Wochenendseminar Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 25,60 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-8

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

IA4820

Indische Currys und Beilagen

Betty Meersschaut-Sarlette

Möchten Sie die vielseitige und schmackhafte Küche Indiens kennen lernen? In diesem Kurs werden wir die indischen Gewürze, die zum Einsatz kommen, kennenlernen, und die Basisgerichte, die man immer wieder abwandeln kann, kochen. Wir werden gemeinsam ein paar leckere Gerichte zubereiten, die wir anschließend in Form eines kleinen Buffets genießen. Eins vorweg: Indisch kochen ist einfacher als man denkt! Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter,

Beginn: Di., 09.03.21, 18:00-21:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 34,20 €, inkl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-10

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.



Nachtisch "Sorpresa di Aurora":

Zutaten:

7 Eier

7 Löffel Zucker

7 Löffel Mehl

1 Vanillezucker

1 Mascarpone

1 gefrorene/frische gem. Beeren

850 ml. Milch



Zubereitung:

- Milch in einen Topf erhitzen, aber nicht kochen.
- Eier trennen, es wird nur das Eigelb benötigt.
- Eigelb mit dem Zucker circa 15 min. fest verrühren, am besten mit einem Schneebesen.
- Mehl und Vanillezucker dazugeben und weiter verrühren.
- Wenn die Milch warm ist, vom Kochfeld nehmen und den Teig aus Eier, Mehl und Zucker unterrühren. Die Konsistenz sollte wie ein Pudding sein.
 - Falls es noch flüssig ist, auf den Herd stellen und weiter umrühren.
- Danach den Pudding in eine Glasschüssel geben, Mascarpone und Beeren hinzufügen und circa 40 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Buon Appetito!!

Rezept: Aurora Paragano



V/15-FN

Gaeng Gari Gai

Gelbes Curry mit Pute, Kartoffeln und Kokosmilch

(für 4 - 6 Personen)

Zutaten:

500 g Putenfleisch, 500 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 5 Knoblauchzehen,

1 EL Curry Pulver, 1 EL Curry Paste (Gelb), 2 EL Zucker, 1 TL Salz 3 EL Fischsauce, 1 EL helle Sojasauce, 1 Dose Kokosmilch, 1/2 I Milch, 1/2 TL Kurkuma



Zubereitung:

- Kartoffeln schälen, vierteln und kochen (ca. 15 Minuten)
- · Putenfleisch in Stücke schneiden
- Knoblauch und Zwiebeln schneiden
- Knoblauch im Topf mit Öl anbraten
- · Curry Paste hinzufügen und langsam anbraten
- · Dose Kokosmilch hinzufügen
- 3 Minuten später Putenfleisch und Zwiebeln hinzufügen und unter Rühren langsam 3 bis 4 Minuten erhitzen
- · Fischsauce, helle Sojasauce, Zucker und Salz hinzufügen
- · stark erhitzen
- Milch und Kokosmilch dazu gießen und aufkochen
- Kartoffeln hinzufügen
- 10 Minuten kochen lassen
- · Abschmecken mit Zucker, Salz, Kurkuma und Curry Pulver

Rezept: Amporn Hackenberg

IA4821

Orientalisches Fingerfood

Betty Meersschaut-Sarlette

In allen Ländern des Orients hat Fingerfood eine lange Tradition, da das "mit den Fingern essen" zum Lebensstil gehört. Somit ist die Auswahl auch so vielfältig. Das Fingerfood, welches wir an diesem Abend zubereiten werden, findet ihre Inspiration in den Küchen des östlichen Mittelmeers, des Vorderen Orients und Nordafrikas.

Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter, Getränk

Beginn: Mo., 22.03.21, 18:00-21:00 Uhr 1 Termin (4 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 34,20 €, inkl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-10

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

IA4822

Italienische Küche

Aurora Paragano

Entdecken Sie den wahren Geschmack Italiens und Iernen Sie die originale italienische Küche kennen, wie Sie sie in keinem Restaurant finden werden. Die Dozentin, aufgewachsen in Süditalien, weiht 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., 10.03.21, 18:00-21:00 Uhr

Mo., 15.03.21, 18:00-21:00 Uhr

2 Termine (8 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 46,40 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-10

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

IA4823

Cucina Cilentana (Küche aus Cilento)

Aurora Paragano

Lassen Sie sich in diesem italienischen Kochkurs mal in eine sehr südliche Region entführen – nach Kampanien in der Provinz Salerno. Hier liegt das Gebiet Cilento, das vor allem durch seinen Nationalpark berühmt ist, der zum UNESCO-Welterbe zählt. Im Cilento leben auch so viele Hundertjährige, wie sonst nirgends in Italien. Das Geheimnis ihres langen Lebens liegt wohl in der ausgewogenen mediterranen Ernährung. In diesem Kurs kochen wir typische Gerichte von dort, wie selbstgemachte Tagliatelle "Mare e monti", Saltimbocca alla Romana, selbstgemachte Gnocchi mit Salbei und Butter-Soße, Carne alla pizzaiola und selbstverständlich gibt es an jedem Abend ein leckeres "dolci" zum Nachtisch.

Beginn: Mo., 14.06.21, 18:00-21:00 Uhr 2 Termine (8 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 46,40 €, zzgl. Lebensmittelkosten Belegung: 8-10 Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

IA4824

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: Do., 15.04.21, 18:00-21:00 Uhr

2 Termine (8 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 46,40 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-10

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

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,

Beginn: Do., 29.04.21, 18:00-21:00 Uhr Fr., 30.04.21, 18:00-21:00 Uhr 2 Termine (8 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 51,20 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-10

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

IA4826

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., 17.06.21, 18:00-21:00 Uhr Fr., 18.06.21, 18:00-21:00 Uhr 2 Termine (8 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 51,20 €, zzgl. Lebensmittelkosten Belegung: 8-10

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.



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.

IA4827

Indonesische Küche

Nenenq Stanschus

Indonesien ist ein Archipel, der aus 17.000 Inseln 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 süße 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., 19.04.21, 18:00-21:00 Uhr 1 Termin (4 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 23,20 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-10

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

IA4828

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

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für übrige Speisen, Getränk

Beginn: Mo., 28.06.21, 18:00-21:00 Uhr 1 Termin (4 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 23,20 €, zzgl. Lebensmittelkosten Belegung: 8-10

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

IA4829

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 wird Sie mitnehmen auf eine kulinarische Reise mit exotischen Gerichten. Freuen Sie sich auf einen Kochkurs der besonderen Art, der Ihnen sowohl die srilankanische Küche als auch die authentische ayurvedische Lehre näherbringen wird. Bitte bringen Sie eine Schürze und ein paar Vorratsbehälter mit.

Beginn: Fr., 16.04.21, 18:00-21:00 Uhr Fr., 23.04.21, 18:00-21:00 Uhr 2 Termine (8 UE), Wochenendseminar Ort: vhs FN, Kochstudio (EG) Kosten: 49,40 €, inkl. Skript, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-10

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

IA4830

Ayurvedische Küche aus Sri Lanka

Lalani Wallagodage, Hotelfachfrau Sri Lanka, die Perle des Indischen Ozeans, ist nicht nur bekannt durch Palmen, Sonne, weiße Sandstrände und seinen sehr guten Tee. Es ist auch Heimat einer sehr traditionellen Küche, in die ayurvedische Grundsätzen mit einfließen. Essen ist Medizin, sagt die alte ayurvedische Lehre und dieser Grundsatz wird bis heute auf Sri Lanka praktiziert. In diesem Kurs werden Sie in die Geheimnisse der klassischen srilankischen Kochkunst eingeführt und Sie erhalten eine Einführung über Ayurveda. An jedem Kursabend wird ein vollständiges Menü zubereitet, bestehend aus Kräutersuppen, unterschiedlichen Reissorten und einer Variation der wichtigsten ayurvedischen Gemüsesorten. Zudem lernen Sie die traditionelle Herstellung von Curry, wobei die eigene Gewürzmischung sofort während des Kurses ausprobiert werden kann. Die Dozentin ist in Sri Lanka geboren und mit der ursprünglichen ayurvedischen Lehre aufgewachsen. Freuen Sie sich auf einen exotischen Kochkurs, der Ihnen die Tür zur ayurvedische Lehre öffnet und Ihnen das schöne Sri Lanka näherbringt. In diesem Kochkurs werden ausschließlich vegane, bzw. vegetarische Gerichte zubereitet, die in Sri Lanka ihre Heimat

Bitte bringen Sie eine Schürze und ein paar Vorratsbehälter mit.

Beginn: Di., 11.05.21, 18:00-21:00 Uhr 2 Termine (8 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG) Kosten: 49,40 €, inkl. Skript, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-10

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

IA4831

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 in allen Küchen die Grundzutaten - viel frisches Obst und Gemüse, reichlich Fisch, hochwertiges Fleisch, ballaststoffreiche Sojaprodukte und natürlich Reis. Unterschiedlich sind Zubereitungen und die Verwendung vom Gewürzen - und genau diese geben den Gerichten die unverwechselbaren, wunderbar exotischen Aromen. Oft sind die Gerichte sehr schnell zubereitet und Suppen, Salate, Hauptgerichte und Desserts bieten eine unvergleichliche Auswahl für gesunde und schmackhafte Alltagsgerichte.

Beginn: Mi., 05.05.21, 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: 8-10

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

IA4832

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., 04.03.21, 18:00-21:00 Uhr

4 Abende (16 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 92,80 €, zzgl. Lebensmittelkosten Belegung: 8-10

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

IA4833

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., 26.06.21, 09:00-16:00 Uhr 1 Termin (9,33 UE), Wochenendseminar Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 73,10 €, inkl. Skript, inkl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-10

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.

IA4834

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 frischen Tofu produzieren. Er 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., 03.07.21, 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: 8-10

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.

Bernhard Rosa

Begonnen hat alles 1989 mit einem Fotokurs für die Bergwacht, die ihre Rettungseinsätze dokumentieren wollte. Der gelernte Fotograf war so von der



Idee fasziniert, dass er tiefer in die Materie einsteigen wollte und entschloss sich zu einem Studium zum Online-Produzenten MMA/FH.

Seitdem ist Bernhard Rosa hauptberuflich als Dozent tätig für z.B. die Hochschule Kempten, das ZBW-St. Gallen oder die Industrie und Handelskammer. Dabei zählen die Digitalisierung in Firmen, Microsoft Office, Digitale Bildbearbeitung, Internet und firmenspezifische Software zu seinen Haupteinsatzgebieten.

Etwas neuer sind seine Kochkurse, in denen er seine Leidenschaft für Schokolade, Tofu oder Bärlauch weitergeben möchte. Sogar ein Buch "Geheimnisse der Thai-Küche" hat der begnadete Hobby-Koch herausgebracht.

Begeisterung für das jeweilige Thema zu wecken, ist Bernhard Rosa ein großes Anliegen. "Denn dann probieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst etwas aus, beispielsweise eine Webseite zu programmieren oder als 85-jähriger Senior zu skypen.

Seine Freizeit verbringt er vor allem in seinem Garten im Allgäu mit Gewächshaus, großem Kräuterbeet und Freiland, das er mit seiner Frau, 2 Katzen und 6 Hühnern teilt.

IA4835

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., 20.03.21, 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: 8-10

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.

Basiswissen Kochen / Spezielle Themen

IA4836

Frühlingsküche mit Bärlauch

Irmgard Zeyher

Bärlauch gilt als delikates Wildgemüse. Daraus kann man z.B. ein würziges Pesto herstellen oder herzhafte Suppen. Mit dem milden Knoblauch - Aroma des Bärlauchs lassen sich auch bestens Spätzle, Klöße und andere Gerichte verfeinern.

Beginn: Fr., 19.03.21, 18:00-21:00 Uhr 1 Abend (4 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 25,60 €

Belegung: 8-12

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

IA4837

Bärlauch-Küche

Bernhard Rosa

"Iss Knoblauch das ganze Jahr und Bärlauch im Mai, dann hat Dein Arzt das ganze Jahr frei!" Kaum ein anders Kraut hat in den letzten Jahren die Küchen von Hobby- und Profiköchen derart erobert wie der Bärlauch. Neben wissenswerten Informationen rund um das würzige Küchenkraut kochen wir gemeinsam ein mehrgängiges Menü. Jeder Teilnehmer kann außerdem ein kleines Glas selbst produziertes Bärlauch-Pesto mit nach Hause nehmen.

Hinweis: Stornierung nur bis 10 Tage vor Kurs möglich, da die Lebensmittel vorbestellt werden müssen.

Bitte mitbringen: Schürze und Vorrats- bzw. Transportbehälter

Beginn: Sa., 17.04.21, 09:00-16:00 Uhr 1 Termin (9,33 UE), Wochenendseminar Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 73,10 €, inkl. Skript, incl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist. Abweichende Stornofristen sind direkt beim Kurs angegeben.

IA4838

Schokolade selbst herstellen Ein Kurs, der rundum glücklich macht...

Bernhard Rosa

Als Kakaobohnen bezeichnet man die Samen des Kakaobaumes, welche eine Vielzahl wertvoller Stoffe enthalten. Neben Antioxidantien, Magnesium und Bitterstoffen sind es auch jene Substanzen, die dafür sorgen, dass uns Schokolade glücklich macht. Vom ausgebildeten "Chocolate Instructor" und Kochbuchautor erfahren Sie mehr über die "Speise der Götter" und wie Sie aus überwiegend Bio- und fair gehandelten Zutaten Schokolade selber zubereiten können. Jeder Teilnehmer kann seine selbst produzierte Schokolade mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter für den Transport der Schokolade

Beginn: Di., 16.03.21, 18:00-21:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 42,20 €, inkl. Skript, und ca. 15,00 € für Lebensmittel und Getränke

Belegung: 8-10

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

Brätknödelsuppe

Als es bei uns zuhause ans Erben ging und mein Bruder das Elternhaus bekommen hat, sagte ich meinem Vater, das sei ganz egal, solange er mich in die Geheimnisse des Brätknödelsuppe-Machens einweihen würde. Was kurz vor seinem Tode auch passiert ist. Es gibt Lebensmittel, die einem beim Verzehr ein solches Glücksgefühle vermitteln, dass man sich wünscht, der Teller würde nie leer werden. Und da gehört diese Brätknödelsuppe für mich eindeutig dazu!

Zutaten:

- 25og Brät von einem guten Metzger
- Petersilie
- 2 Eier von glücklichen Hühnern
- Salz
- Pfeffer
- Muskat frisch gerieben
- Mutschelmehl
- Frische Vollmilch



Zubereitung:

Brät in eine Schüssel geben, Eier, Petersilie, Salz Pfeffer und Muskat dazugeben.

Mit einem Quirl verrühren bis sich das Brät mit den anderen Zutaten gut gemischt hat.

Dann Mutschelmehl dazugeben, nicht zu viel und etwas Milch nicht vergessen. Ich nehme einen Kochlöffel (so einer mit einem Loch drin) und verrühre alles. Immer wieder Milch und Mutschelmehl dazugeben, aufpassen, dass der Teig nicht zu fest wird. Die Knödel mit Hand und Löffel rund machen und in kochendes Wasser geben.

Aufkochen und genießen.

Rezept: Bernhard Rosa, B&B



Nudeln selbstgemacht

Irmgard Zeyher

Selbstgemachte Nudeln schmecken einfach fantastisch und die Herstellung ist gar nicht so schwer, wie die meisten denken. Es gilt, ein paar Kniffe zu beachten, so z.B. den Teig in der richtigen Konsistenz zu kneten. Mit der Nudelmaschine lässt sich der Teig dann zu Platten, breiten oder feinen Nudeln verarbeiten. So lassen sich wunderbare Maultaschen, Spinatnudeln und andere Pastagerichte selbst machen.

Beginn: Mi., 14.04.21, 18:00-21:00 Uhr 1 Abend (4 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 25,60 €, zzgl. Lebensmittelkosten Belegung: 8-10

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

IA4840 Tofu selbst herstellen Bernhard Rosa

Wussten Sie schon, dass Sie Tofu auch ganz einfach selber herstellen können? Frischer, selbstgemachter Tofu schmeckt besonders gut und Sie haben die Gewissheit, dass Ihr Tofu aus guten Zutaten ist. Im Kurs verwenden wir dazu bayerische Bio-Sojabohnen. Jeder Teilnehmer kann nach dem Kurs sein selbst produziertes Stück Tofu mit nach Hause nehmen. Der frische Tofu bildet die Grundlage zur Zubereitung verschiedener veganer/vegetarischer Gerichte.

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter für den Transport des Tofu

Beginn: Do., 06.05.21, 18:00-21:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 29,90 €, inkl. Skript, und ca. 6,00 € für Lebensmittel und Getränke

Belegung: 8-10

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

IA4841

Knödel & Co. - das Glück ist rund!

Inge Eberhardt, Fachfrau für Ernährungslehre

Knödel sind Kult – ob als Beilage, Hauptspeise oder in der süßen Variante als Dessert. Dieser Kurs präsentiert Ihnen Klassiker und neue Kreationen, mal aus Kartoffeln, Semmeln oder auch aus Hefeteig. Gemeinsam haben Sie alle eines: sie wärmen Magen und Seele, machen satt und glücklich...

Bitte eine Schürze und Vorratsdosen für eventuelle Reste mitbringen.

Beginn: Mo., 08.03.21, 18:00-21:00 Uhr 1 Termin (4 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 25,80 €, zzgl. Lebensmittelkosten Belegung: 8-10

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

IA4842

Expresskochen – leicht Küche, schnell zubereitet

Inge Eberhardt, Fachfrau für Ernährungslehre Sie würden gerne öfters etwas Leckeres kochen, scheuen sich aber vor dem Aufwand? Dann lassen Sie sich in diesem Kurs inspirieren, dass es auch einfach und schnell geht und der Genuss dabei nicht auf der Strecke bleibt. Ausgesuchte Rezepte bringen frischen Wind in Ihre Alltagsküche. Mit ganz normalen Zutaten entstehen daraus Gerichte, die einfach nur Spaß machen und schmecken.

Bitte eine Schürze und Vorratsdosen für eventuelle Reste mitbringen.

Beginn: Di., 27.04.21, 18:00-21:00 Uhr 1 Termin (4 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 25,80 €, zzgl. Lebensmittelkosten Belegung: 8-10

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

IA4843

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.

Blaubeeren-Nuss-Smoothie

Zubereitungszeit: 5 Minuten



Zutaten:

- 150 gr. Blaubeeren frisch oder tiefgefroren
- 1 Teelöffel Leinsamen
- 1 Esslöffel Haferflocken
- 100 gr. Joghurt 1,5 % Fett
- 300 ml Milch 1,5% Fett oder Sojamilch
- 1 Esslöffel Mandelmus
- 1 Esslöffel Cashewkerne
- etwas Zitronensaft
- Alle Zutaten in den Mixer und mixen

Wissenwertes: Die meisten Nüsse, wie Mandeln und Cashewkerne enthalten viele wertvolle mehrfach ungesättigte Fettsäuren und Ballaststoffe. Des Weiteren sind Nüsse eine hervorragende Quelle für Mineralstoffe, wie Eisen, Magnesium und Zink

Rezept. Jürgen Autenrieth



Beginn: Mo., 22.02.21, 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.

IA4844

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., 26.04.21, 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.

IA4845

vhs unterwegs

Kräuter am Wegesrand - gesunde Partner für heimische Milchprodukte, Obst und Gemüse

Gerlinde Heumesser, Landwirtschaftsamt **Bodenseekreis**

Überall am Wegesrand wachsen viele, oft unscheinbare oder achtlos als "Unkraut" bezeichnete Pflanzen. Besonders im Frühjahr, wenn es wenig regionales Gemüse zu kaufen gibt, peppen Wildkräuter unseren Speisezettel mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und unvergleichlichen Geschmackserlebnissen auf.

Beim Kräuterspaziergang (maximal 2km) geht es darum, essbare Pflanzen in der 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 zur jeweiligen Verwendung.

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 - ist eine Offensive des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz für gutes Essen in Baden - Württemberg.

Beginn: Fr., 30.04.21, 15:00-16:30 Uhr

1 Termin (2 UE), Exkursion

Ort: Wasserturm im Riedlewald

Kosten: 5,00 €

Belegung: 12-15 **Blickpunkt Ernaehrung**

Angebote für Kinder und Jugendliche

Einen spannenden Kochkurs für Jugendliche finden Sie auch unter der Kurs-Nr. IA4810 ("Junge Gemüseküche - frech zubereitet")

IA4850

Kinder kochen - mit Mama, Papa, Oma & Co. (5 - 8 Jahre)

Manuela Heigle, Konditormeisterin,

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

Bitte eine Schürze und Vorratsbehälter für eventuelle Reste mitbringen.

Beginn: Fr., 25.06.21, 15:00-18:00 Uhr 1 Termin (4 UE), Wochenendseminar Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 38,40 €, je Paar (EW/Kind), zzgl. Lebensmittelkosten

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 4-6

ist nicht möglich.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

IA4851

vhs Kinderkochclub ab 9 Jahre

Manuela Heigle, Konditormeisterin, Köchin

Für alle kochbegeisterten Kinder, die sich regelmäßig im Kochstudio treffen möchten, bietet die vhs eine Kinderkochschule an. Hier lernt ihr von einer Küchen- und Konditormeisterin vieles, was euch rund um das Thema Kochen, Backen und Ernährung interessiert. Wir probieren nicht nur tolle Rezepte aus und lernen dabei, worauf man bei der Zubereitung achten muss, entdecken Gewürze und Gerüche, sondern erfahren auch, was man über die verschiedenen Lebensmittel und Zutaten wissen muss.

Manuela Heigle

Auf die Frage, ihre Kurse zu beschreiben, sagt Manuela Heigle: "Sie sind die "Schule der richtigen Zutaten. Zudem liegt mein Fokus auf dem natürlichen,



individuellen und produktbezogenen Abschmecken".

Erfahrungen hat die gelernte Konditormeisterin und Köchin reichlich in 4 und 5 Sternerestaurants und in den Konditoreien wie Groß in Uhldingen oder Weber und Weiss in Friedrichshafen gesammelt. Für den Kinderkochclub kommt Manuela Heigle sicherlich zu Gute, dass sie selber zwei Kinder im Alter von 6 und 10 Jahren hat. Natürlich wird da zu Hause schon Einiges Probe kredenzt. Durch ihre Doppelausbildung kann sie neben dem Kinderkochclub das vhs Programm mit Kursen aus den Bereichen Vegetarische Küche, Desserts und Gebäck sowie Soßen und Schwäbische Küche bereichern. "Besonders am Herzen liegt mir die Freude am gemeinsamen Kochen zu wecken sowohl bei Erwachsenen aber ganz besonders auch bei Kindern". Kochen ist für Martina Heigle nicht nur gemeinsam Spaß zu haben, sondern auch Mut zu haben, was Neues auszuprobieren. Dem Körper das zu geben, dass er rundherum zufrieden ist, d.h. die richtigen Nährstoffe zu kennen und sie richtig zu verwenden.

Da wir uns im Abstand von einigen Wochen immer wieder treffen, könnt ihr auch eure eigenen Ideen und Wünsche mit einbringen. Wir freuen uns auf alle, die Freude am Kochen und Backen haben.

Bitte eine Schürze und Vorratsbehälter für eventuelle Reste mitbringen.

Beginn: Sa., 06.03.21, 10:00-13:00 Uhr Sa., 27.03.21, 10:00-13:00 Uhr Sa., 24.04.21, 10:00-13:00 Uhr Sa., 08.05.21, 10:00-13:00 Uhr Sa., 12.06.21, 10:00-13:00 Uhr Sa., 10.07.21, 10:00-13:00 Uhr

6 Termine (24 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 134,40 €, zzgl. Lebensmittelkosten ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 6-8

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

Linedance für Anfänger - ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Elvira Budzwait

Diese Tanzart erfreut sich großer Beliebtheit. Sie benötigen keinen Tanzpartner, Linedance fördert eine starke Gruppendynamik. Jedes Lied hat eine eigene Choreographie. Die Tänzer*innen tanzen, in einer Linie nebeneinander und mehrere Reihen hintereinander, dieselben Tanzschritte.

Der Kurs richtet sich an alle mit keinen oder geringen Vorkenntnissen im Linedance, die für sich eine neue Sportart entdecken möchten. Neben den Grundschritten werden Besonderheiten wie z.B. das Lesen und Umsetzen der so genannten Stepsheets erklärt. Die Kursleitung verfügt neben einer klassischen Tanzausbildung, über mehrjährige Erfahrung als Übungsleiterin verschiedener Tanz- und Bewegungsangebote. Entsprechend der Gruppenzusammensetzung werden bis zu 4 Tänze eingeübt und wiederholt.

Bitte bringen Sie für die Pausen etwas zu trinken mit und achten Sie auf geeignete Schuhe.

Bei Interesse kann der Kurs um 4 Termine erweitert werden.

Beginn: Mo., 19.04.21, 15:00-16:00 Uhr 4 Nachmittage (5,33 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55, Studio 3, (3.OG)

Kosten: 24,00 €

Belegung: 8-9

IA4951

Linedance für Anfänger – mit Vorkenntnissen **Elvira Budzwait**

Diese Tanzart erfreut sich großer Beliebtheit. Sie benötigen keinen Tanzpartner, Linedance fördert eine starke Gruppendynamik. Jedes Lied hat eine eigene Choreographie. Die Tänzer*innen tanzen, in einer Linie nebeneinander und mehrere Reihen hintereinander, dieselben Tanzschritte.

Der Kurs richtet sich an alle mit Tänzer*innen mit Vorkenntnissen im Linedance, die sich auf einem guten Anfänger-Niveau befinden. Neben der Wiederholung der Tänze aus den vorhergegangenen Kursen werden neue Tänze eingeübt und wiederholt. Neben der Umsetzung schwierigerer Tanzschritte soll Ihnen das Tanzen im Linedance näher gebracht werden.

Die Kursleitung verfügt neben einer klassischen Tanzausbildung, über mehrjährige Erfahrung als Übungsleiterin verschiedener Tanz- und Bewegungsangebote.

Entsprechend der Gruppenzusammensetzung und dem Übungsstand werden auch neue Tänze eingeübt und wiederholt. Bitte bringen Sie für die Pausen etwas zu trinken mit und achten Sie auf geeignete Schuhe.

Beginn: Mi., 24.03.21, 14:00-15:00 Uhr

10 Nachmittage (13,33 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Studio 3, (3.0G)

Kosten: 60,00 €

Belegung: 8-9

IA4952

Linedance für fortgeschrittene Linedancer*in-

Elvira Budzwait

Diese Tanzart erfreut sich großer Beliebtheit. Sie benötigen keinen Tanzpartner, Linedance fördert eine starke Gruppendynamik. Jedes Lied hat eine eigene Choreographie. Die Tänzer*innen tanzen, in einer Linie nebeneinander und mehrere Reihen hintereinander, dieselben Tanzschritte.

Der Kurs richtet sich an alle mit Tänzer*innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen im Linedance. Neben der Wiederholung der Tänze aus den vorhergegangenen Kursen werden neue Tänze eingeübt und wiederholt. In diesem Kurs werden auch Tänze mit sogenannten Restarts und Brücken getanzt. Schwerpunkt des Kurses ist weiterhin die tänzerische Ausführung und der sogenannte modern Linedance.

Die Kursleitung verfügt neben einer klassischen Tanzausbildung, über mehrjährige Erfahrung als Übungsleiterin verschiedener Tanz- und Bewegungsangebote. Bitte bringen Sie für die Pausen etwas zu trinken mit und achten Sie auf geeignete Schuhe.

Beginn: Mi., 24.03.21, 15:15-16:15 Uhr 10 Nachmittage (13,33 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Studio 3, (3.OG)

Kosten: 60,00 €

Belegung: 8-9

IA4953

Linedance -

für Senioren – ohne Vorkenntnisse mit Ergänzungs- und Koordinationsübungen

Elvira Budzwait

Diese Tanzart erfreut sich großer Beliebtheit. Sie benötigen keinen Tanzpartner, Linedance fördert eine starke Gruppendynamik. Jedes Lied hat eine eigene Choreographie. Die Tänzer*innen tanzen, in einer Linie nebeneinander und mehrere Reihen hintereinander, dieselben Tanzschritte.

Der Kurs richtet sich an Senior*innen, die gerne etwas Neues für sich austesten wollen. Unterstützt werden Sie mit den passenden Übungen um Tanzschritte leichter

umzusetzen und verstehen zu können. Die Kursleitung verfügt neben einer klassischen Tanzausbildung über mehrjährige Erfahrung als Übungsleiterin verschiedener Tanz- und Bewegungsangebote.

Entsprechend der Gruppenzusammensetzung werden bis zu 4 einfache Tänze eingeübt und wiederholt. Ebenso werden Begriffe und Besonderheiten bezüglich des Linedance erklärt.

Bitte bringen Sie für die Pausen etwas zu trinken mit und achten Sie auf geeignete Schuhe.

Bei Interesse kann der Kurs um 4 Termine erweitert werden.

Beginn: Mo., 19.04.21, 14:00-14:45 Uhr

4 Nachmittage (4 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Studio 3, (3.OG) Kosten: 18,00 €

Belegung: 8-9





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.

Moderner Tanz

IA4959

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., 16.04.21, 18:30-21:30 Uhr Sa., 17.04.21, 10:00-17:00 Uhr 2 Termine (13,33 UE), Wochenendseminar Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 60,00 € Belegung: 8-9

Ballett

IA4980 **Ballett 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., 23.02.21, 15:00-15:45 Uhr pro Semester (14 UE) Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55, Studio 3, (3.OG)

Kosten: 85,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 8-9

IA4981

Ballett 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., 23.02.21, 16:00-16:45 Uhr pro Semester (14 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Studio 3, (3.OG)

Kosten: 85,00 € ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 8-9

IA4982 **Ballett Lavendelgruppe**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



1

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*

4+ Feen

Vorstufe (VO)

5+ WölkchenGrundstufe 1 (G1)

6+ Lavendel

Grundstufe 2 (G2)

7+ BeerenGrundstufe 3 (G3)

8+ Bronze Mittelstufe 1 (M1)

9+ Silber Mittelstufe 2 (M2)

10+ Gold Mittelstufe 3 (M3)

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

r* Jugendliche und Erwachsene

12+ Spitze O/I

weniger als 1 Jahr Vorerfahrung (SA)

hen 13+ Spitze I/II

mind. 1 Jahr Vorerfahrung (SM)

mind. I Jahr V

14+ Spitze II/III & Repertoire

mind. 2 Jahre Vorerfahrung (SF)

12+ Jugendliche & Erwachsene O/I Anfänger ohne Vorkenntnisse, weniger als 1 Jahr (JEA)

12+ Jugendliche & Erwachsene I/II wenig Vorkenntnisse, mind. 1 Jahr (JEM)

12+ Jugendliche & Erwachsene II/III gute Vorkenntnisse, mind. 2 Jahre (JEF)

Ballettkleidung nach Wahl

sind, bitte Rücksprache mit der Ballettlehrerin halten. Bitte beachten Sie außerdem den Einleitungstext "Ballettschule".

Beginn: Do., 25.02.21, 14:30-15:15 Uhr pro Semester (14 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Studio 3, (3.OG)

Kosten: 85,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 8-9

IA4984

Ballett Beerengruppe 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.

Falls noch keine Grundkenntnisse vorhanden sind, bitte Rücksprache mit der Ballettlehrerin halten. Bitte beachten Sie außerdem den Einleitungstext "Ballettschule"

Beginn: Do., 25.02.21, 15:30-16:15 Uhr pro Semester (14 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55, Studio 3, (3.0G)

Kosten: 85,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 8-9

IA4985

Ballett Silbergruppe 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 Ballettlehrkraft halten. Bitte beachten Sie den Infokasten "Ballettschule".

Beginn: Do., 25.02.21, 16:30-17:30 Uhr pro Semester (18,67 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Studio 3, (3.OG) Kosten: 117,50 €

Belegung: 8-9

IA4986

Ballett Jugendliche und Erwachsene 0/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., 23.02.21, 17:00-18:15 Uhr 1 pro Semester (23,33 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Studio 3, (3.OG) Kosten: 137,50 €

Belegung: 8-9

IA4987

Ballett Jugendliche und Erwachsene I/II 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., 25.02.21, 17:45-18:45 Uhr pro Semester (1 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Studio 3, (3.OG) Kosten: 117,50 € Belegung: 8-9



IA4988 Ballett Spitze I/II ab 12 Jahre mindestens 1 Jahr Vorerfahrung! 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 Anprobe Termin bei Tanzshop Body & Style: bodyandstyle.fn@gmail.com

Beginn: Do., 25.02.21, 19:00-19:45 Uhr

pro Semester (14 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Studio 3, (3.OG) Kosten: 117,50 €

Belegung: 5-9

IA4990

Ballett 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., 23.02.21, 18:30-19:30 Uhr

pro Semester (18,67 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Studio 3, (3.OG) Kosten: 117,50 € Belegung: 8-9

Gesundheitszentrum

Gesundheit aktuell

IA5100

Pro und Contra Impfen die Sicht eines Kinder- und Jugend-

Dr. med. Christof Metzler, Kinder- und Jugendarzt

Dr. Christof Metzler, Kinder- und Jugendarzt aus Langenargen, referiert mit seiner 30-jährigen beruflichen Erfahrung über Schutzimpfungen und Krankheiten. Sein Ziel ist es, dieses oft sehr emotional und kontrovers diskutierte Thema Impfen ausgewogen zu beleuchten, sodass die Zuhörer sich nach dem Vortrag und der Diskussion ein differenzierteres Bild machen können

Dieser Vortrag ist eine Kooperationsveranstaltung mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBaWü) und wird moderiert von Dr. med. Germar Büngener, Facharzt für Allgemeinmedizin, Kreisärzteschaftsvorsitzender Friedrichshafen, Baden-Württemberg.

Bitte beachten Sie: Corona bedingt bitten wir um eine Voranmeldung telefonisch T:07541/203 3434 oder per E-Mail an: info(at)vhs-fn.de

Beginn: Di., 08.06.21, 19:30-21:00 Uhr 1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Voranmeldung, Abendkasse)

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

Kosten: 3,00 € Belegung: 6-12

IA5110

Ein Nachmittag für Ihre Augen Sabine Hauke, Augenoptikerin und

ganzheitliche Visualtrainerin

Wir leben in einer Zeit mit hohen visuellen Anforderungen. Beruf und Freizeit sprechen einseitig das Sehen an. Dies bleibt nicht ohne Folgen.

Dieser Nachmittag bietet Angebote zur visuellen Entlastung. Mit vielen Tipps und gezielten, leicht anwendbaren Übungen lässt sich Ihr Sehsinn vitalisieren und die Sehkraft spürbar stärken. Zwischen Aktivität und Entspannung, zur Gesunderhaltung Ihrer Sehfunktionen.

Beginn: Fr., 16.04.21, 14:00-18:00 Uhr 1 Termin (5,33 UE)

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

Kosten: 27,20 € Belegung: 8-9

IA5116

Sinn und Unsinn der Hypnose -Wenn nichts mehr geht

Gerhard Thiel,

Psychologischer Berater (vfp)

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., 20.05.21, 19:30-21:30 Uhr 1 Abend (2,67 UE)

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

Kosten: 3,00 € Belegung: 6-9

IA5162

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.

Online-Angebot: Alles rund um Ihre Gesundheit



Folgende Veranstaltungen sind ge-

- Datenschutz und die Digitalisierung im Gesundheitswesen
- E-Gesundheitskarte mit E-Medika-
- · Die Digitalisierung im Gesundheitswesen aus ethischer Sicht
- · Telemonitoring: Fernüberwachung durch den Arzt
- · Heilt-Games: Digitale Spiele für die Gesundheit
- · Digitalisierung in der Pflege für Angehörige Sobald wir die genauen Daten der geplanten Veranstaltungen erhalten, werden diese eingepflegt und Sie können die Daten auf unserer Webseite im "vhs Gesundheitszentrum" unter "Gesundheit aktuell" oder

unter "Online-Angebote" finden. Ort: home office

Kosten: Eintritt frei Belegung: 10-20

Beginn: Mo. und Fr., 19:30-21:30 Uhr Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG) Belegung: 8-12

Entspannung

Achtsamkeit und Körperwahrnehmung

IA5200

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

Im Tagesseminar können Sie diese Methode

Meditation in Anlehnung an MBSR:

intensiv kennen lernen oder Ihre Achtsamkeitspraxis wiederauffrischen.

Die Mittagspause ist etwa von 12:00-13:00 Uhr. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.

Beginn: Sa., 17.04.21, 09:30-16:00 Uhr 1 Termin (7,33 UE), Wochenendseminar Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)

Kosten: 65,20 € Belegung: 6-7

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 umfassen-

den, 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

Leben im Moment

IA5201

Meditation in Anlehnung an MBSR: Tagesseminar

Petra Radlow, Gesundheitsförderung M.A., Pflegepädagogin (FH), Lehrerin MBSR/MBCT

Inhalt siehe IA5200.

Beginn: Sa., 10.07.21, 09:30-16:00 Uhr 1 Termin (7,33 UE), Wochenendseminar Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG) Kosten: 65,20 €

Belegung: 6-7

IA5203

Mitgefühlsmeditation: Vertiefungskurs zu MBSR

Petra Radlow, Gesundheitsförderung M.A., Pflegepädagogin (FH), Lehrerin MBSR/MBCT

Mindfulness-Based Compassionate Living MBCL

Das Mitgefühlstraining wurde als Vertiefungskurs für Menschen entwickelt, die bereits Erfahrung mit Achtsamkeitspraxis gesammelt haben. Eine wissenschaftlich untermauerte Sichtweise der großen Bedeutung von (Selbst-)Mitgefühl liegt dem Training zu Grunde. Es werden Übungen



angeboten, um mehr Wärme, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit mit sich selbst und anderen erfahren zu können. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, warme Socken sowie eine Decke. Im Achtsamkeitstraining werden die ersten Ansätze einer Haltung von Freundlichkeit und Mitgefühl entwickelt. Im Mitgefühlstraining werden neben der freundlichen Haltung auch die Achtsamkeitsfähigkeiten vertieft. Achtsamkeit und Mitgefühl üben gemeinsam ihre heilsame Wirkung aus und gehen Hand in Hand.

Die Teilnehmer sollten über Erfahrungen mit der Achtsamkeitspraxis verfügen (MBSR-Kurs, MBCT, Übungspraxis anhand eines Selbsthilferatgebers, Vipassana, Zen...)

Beginn: Sa., 19.06.21, 09:00-13:00 Uhr 1 Termin (5 UE), Wochenendseminar Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG) Kosten: 44,50 € Belegung: 6-7

IA5205

NEU: Waldbaden

Erzsebet Schultheiß,

Yogalehrerin und Sprachtrainerin

Ein "Bad in der Atmosphäre des Waldes" das ist die ungefähre Übersetzung des aus Japan stammenden Shinrin Yoku. In Deutschland findet es als "Waldbaden" immer mehr Aufmerksamkeit. Waldbaden bedeutet, dass wir uns langsam und absichtslos durch den Wald bewegen. Begleitet wird dieses Schlendern durch Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, um die Sinne zu wecken und noch bewusster und intensiver in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen. Sanfte Körperübungen vervollständigen unser Waldbad. Ganz nebenbei profitieren wir von den nachgewiesenen positiven Auswirkungen auf unser Immun- und Nervensystem. Ein Grund dafür, dass Shinrin Yoku in Japan als Antistress-Management-Methode Teil der Gesundheitsvorsorge ist.

Anmerkung/ Besonderheiten/ Bitte mitbringen:

Die Teilnehmenden betreten den Wald auf eigene Verantwortung. Bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung. Das Waldbaden findet auch bei Regen statt.

Treffpunkt:

Parkplatz an der B30, Höhe Verkehrskreisel Flughafen

Beginn: Mi., 17.03.21, 14:00-15:30 Uhr

8 Nachmittage (13,33 UE) Ort: Seewald Friedrichshafen

Kosten: 47,20 € Belegung: 6-10

IA5209

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., 26.02.21, 17:00-18:30 Uhr

6 Nachmittage (12 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 70,80 € Belegung: 6-9

Semester-Auftakt an der Vhs-

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



Was hat die vhs-FN zu bieten? Was wollten Sie schon immer mal ausprobieren?

Worauf haben Sie schon lange Lust, aber konnten sich bisher nicht so richtig entscheiden?

Bei unserem Semester-Auftakt am Freitag, den 12. Februar 2021 können Sie sich ab 19 Uhr informieren und nach Herzenslust ausprobieren.

Nutzen Sie die Chance unsere Dozenten ganz unverbindlich kennenzulernen.

Wie der Abend genau abläuft und welche Angebote wir für Sie vorbereiten, entnehmen Sie bitte ab etwa Mitte Januar der Ankündigung auf unserer Website!

Datum: Fr., 12.02.21, 19:00-21:30 Uhr

Kosten: keine

Anmeldung: bis Di., 09.02.21

Entspannungstraining

IA5210

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:

www.sinnesreisen-meditation.de

Beginn: Fr., 23.04.21, 17:00-18:30 Uhr 4 Nachmittage (8 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 47,20 € Belegung: 6-9

IΔ5211

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 Phantasiereisen 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., 21.05.21, 17:00-18:30 Uhr 6 Nachmittage (12 UE), Wochenendseminar Ort: vhs FN, Katharinenstr. 55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 70,80 €

Belegung: 6-9

IA5212

Autogenes Training

Marion Stingel, Kursleiterin für Autogenes Training,

Progressive Muskelrelaxation

Autogenes Training ist eine bekannte und beliebte Autosuggestions-Methode, durch die wir lernen können, uns selbst jederzeit in einen Zustand der Entspannung zu versetzen.

Dadurch fällt es uns mit der Zeit leichter, immer wiederkehrende quälende Gedanken zu durchbrechen und aufzulösen. Auch bei Einschlafschwierigkeiten oder nach Stresssituationen können wir leichter in das Loslassen und die Entspannung finden. Während jeder Kurseinheit gibt es die Möglichkeit für Gespräch, Reflektion und eine Phantasiereise.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.

Webseite der Dozentin:

www.sinnesreisen-meditation.de

Beginn: Mi., 24.02.21, 18:45-20:15 Uhr

8 Nachmittage (16 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 94,40 € Belegung: 6-9

Atemtraining

IA5216

Atemtraining nach Middendorf

Keiner kann uns und unseren Atem besser verstehen, als wir selbst, wenn wir ihn wahrnehmen, empfinden und zulassen, so

Opernsängerin

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

Matte, rutschfeste Socken

Beginn: Di., 04.05.21, 16:30-18:30 Uhr

www.atem-bodensee-oberschwaben.de.

6 Termine (16 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 108,80 € Belegung: 6-9



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.

T'ai Chi Ch'uan

IA5220

T'ai Chi Ch'uan:

Anfängerkurs für Seniorinnen und

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., 18.03.21, 09:15-10:15 Uhr 12 Vormittage (16 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Studio 3, (3.OG)

Kosten: 80,20 €,

ermäßigte Seniorengebühr

Belegung: 6-9

IA5221

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 IA5220

Voraussetzung zur Teilnahme ist die vorherige Teilnahme am Einführungskurs oder nach Absprache mit der Kursleiterin.

Beginn: Do., 25.02.21, 10:30-11:30 Uhr 15 Vormittage (20 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Studio 3, (3.OG)

Kosten: 100,20 €, ermäßigte Seniorengebühr

Belegung: 6-9

IA5222

T'ai Chi Ch'uan: Anfänger

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 Geschmeidigkeit den Körper. Wir werden die Kurzform des Yang Stils nach Professor Chen Man Ch'ing üben, wie sie von Ben Lo gelehrt wird. Diese sanften Bewegungen werden im Unterricht angeleitet und dann täglich zu Hause geübt. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir werden das erste Drittel der Form erlernen. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken

oder T'ai Chi Schuhe mitbringen.

Beginn: Mi., 17.03.21, 19:00-20:00 Uhr 12 Abende (16 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Studio 3, (3.OG) Kosten: 94,40 €

Belegung: 6-9

IA5223

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 IA5222

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken oder T'ai Chi Schuhe mit. Voraussetzung ist die vorherige Teilnahme am Anfängerkurs.

Beginn: Mi., 24.02.21, 20:15-21:15 Uhr

15 Abende (20 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Studio 3, (3.OG)

Kosten: 118,00 € Belegung: 6-9

Qi Gong

IA5225

Qi Gong:

Anfänger Claudia Kallfass, Diplom-Sportwissen-

schaftlerin, 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

Beginn: Fr., 26.02.21, 11:30-12:30 Uhr

7 Vormittage (9,33 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Studio 3, (3.OG) Kosten: 55,10 €

Belegung: 6-11

Yoga für Einsteiger

IA5230

Yoga: 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., 26.02.21, 10:30-12:00 Uhr

11 Vormittage (22 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 129,80 € Belegung: 6-9

NEU: Yoga und Faszientraining: Anfänger

Erzsebet Schultheiß, Yogalehrerin und Sprachtrainerin

Faszien durchziehen unseren Körper wie ein dreidimensionales Netz, umhüllen Muskeln und Organe, sind Stoßdämpfer für unsere Knochen und halten alles im Körper an seinem Platz. Durch Stress, Verletzungen oder Bewegungsmangel können Faszien verkleben und dadurch Unbeweglichkeit und Schmerzen verursachen. Faszien-Yoga verbindet Faszientraining mit klassischem Yoga und hilft den Körper zu kräftigen und geschmeidig zu halten. Atem- und Entspannungsübungen verbessern das Körpergefühl und verhelfen zu mehr innerer Ruhe. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Wollsocken und ein großes Handtuch mit.

Beginn: Di., 23.02.21, 16:00-17:30 Uhr

8 Nachmittage (16 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55, Seminarraum 10, (3.0G)

Kosten: 94,40 € Belegung: 5-9

IA5232

Hatha-Yoga: 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: Do., 25.02.21, 10:45-12:15 Uhr 8 Vormittage (16 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 94,40 € Belegung: 6-9



Idee

Diese Yoga Workshops eignen sich prima zum Verschenken. Nehmen Sie doch zusammen am Kurs teil, sozusagen im Doppel- oder Dreierpack – Spaß garantiert!

IA5233

Hatha-Yoga: ohne Vorkenntnisse

Heike Lelle, 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., 25.02.21, 09:00-10:15 Uhr

8 Abende (13,33 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 78,70 €

Belegung: 5-5



IA5240 **Hatha-Yoga:**

mit Vorkenntnissen

Heike Lelle, 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., 25.02.21, 10:30-11:45 Uhr

8 Abende (13,33 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 78,70 €

Belegung: 5-5

Yoga 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.



IA5242 **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., 24.02.21, 17:15-18:30 Uhr 10 Nachmittage (16,67 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55, Seminarraum 10, (3.0G)

Kosten: 91,70 € Belegung: 6-9



Yoga für Alle

IA5250

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., 24.02.21, 14:00-15:30 Uhr

11 Termine (22 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 129,80 € Belegung: 6-9

IA5251

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., 26.02.21, 14:00-15:30 Uhr

11 Nachmittage (22 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 129,80 € Belegung: 6-9

IA5252

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

Beginn: Fr., 26.02.21, 17:15-18:15 Uhr

7 Nachmittage (9,33 UE)

Potential ausschöpfen.

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Studio 3, (3.OG)

Kosten: 55,10 € Belegung: 6-9

IA5253 **NEU:**

Hatha-Yoga und Yin-Yoga-mit/ ohne Vorkenntnisse

Claudia Reichert, Yogalehrerin

In diesem Kurs vereinen wir die Körperhaltungen des Yin- (passiv - entspannt) und Yang- Yogas (aktiv-kräftigen der Muskulatur). So können Sie beide Yoga Arten kennenlernen und später selbst anwenden. Wir beginnen mit den Körperhaltungen des Yang (Hatha-Yoga), die typischerweise aktive, stärkende Haltungen sind, die die Muskelkraft aktiviert und die gesamte Körperstruktur stabilisiert.

Es folgen Körperhaltungen des Yin-Yoga, also regenerative, ruhige Haltungen. Wir werden erleben, wie diese Körperhaltungen uns Zeit und Raum eröffnen, zu entspannen und loszulassen.

Darüber hinaus werden wir mit Atemübungen, Entspannungstechniken und Medita-

tion versuchen die wohltuende Wirkung der Yoga Haltungen noch mehr zu intensivieren. Dies wird ein besonders entspannter Ausklang des (All)-Tages sein.

Beginn: Do., 25.02.21, 18:15-19:30 Uhr

5 Abende (8,33 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 49,10 € Belegung: 6-9

IA5254

NEU:

Yin-Yoga - mit/ohne Vorkenntnisse Claudia Reichert, Yogalehrerin

Beim Yin-Yoga (regenerative, ruhige Körperhaltungen) werden die Positionen langsam ausgeführt und lange (mindestens 3 Minuten) gehalten. Dabei helfen Decken, Blöcke und Kissen zur Stabilisierung, um eine entspannte Position zu stabilisieren. Der Nutzen dieser Übungen, also beim Halten der Positionen, liegt darin, die Muskeln Schritt für Schritt zu entspannen und in die tieferen Schichten, wie Bindegewebe, Faszien, Bänder und Sehnen behutsam zu dehnen. Zusätzlich werden die Gelenke dabei mobilisiert.

Nach jeder gehaltenen Position erfolgt ein sogenannter Rebound - eine behutsame Neutralstellung des Körpers. Dies gibt uns Zeit die Position nachzufühlen, dies ist sehr wichtig, damit der Energiefluss im Körper harmonisiert werden kann. Sanfte Meditationen und tiefe Atmung können uns in eine heilende Entspannung bringen.
Wichtig dabei ist, dass jeder für seinen Körper das richtige Maß findet, jeder "spielt" mit seinem persönlichen Limit. Das hängt vom körperlichen empfinden und dem individuellen Knochenbau ab. Kein Wettbe-

werb oder Hochleistungssport!

Beginn: Do., 25.02.21, 19:45-21:00 Uhr
5 Abende (8,33 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 49,10 €

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.

Unsere Yogakurse auf einen Blick

NEU: Yin Yoga

ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, bei dem die Asanas (Körperhaltungen) größtenteils liegend und sitzend ausgeführt und zwischen drei und sieben Minuten lang gehalten werden. Zwischen den Asanas wird eine neutrale Liegeposition zur Harmonisierung integriert.

Manche der Asanas sind auch aus anderen Yoga-Stilen bekannt, zum Beispiel Kobra oder der Schulterstand. Körperlich sehen diese ähnlich oder gleich aus, allerdings ist die Intention und die innere Haltung eine andere. Im Yin Yoga werden die Posen in der Regel mit wenig bis keiner Muskelanstrengung ausgeführt. Durch die Entspannung der Muskeln kann in die tieferen Schichten des Bindegewebes vorgedrungen werden. Es entsteht Raum, um in einen ruhigen, meditativen Zustand einzutauchen.

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 Fließen 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.

Beratung

Sie können sich gerne von Babette Reitz persönlich beraten lassen. Bitte vereinbaren Sie davor einen Termin unter T: 07541/203 3408.

Beginn: Mi., 24.02.21, 19:00-20:30 Uhr

8 Nachmittage (16 UE)

Ort: home office

Kosten: 94,40 €

Belegung: 6-12

Yoga für Frauen

IA5260

Luna-Yoga

Margarete Bröcker, Luna Yoga-Lehrerin, Dipl. Sozialarbeiterin

Luna Yoga vereint Körper- und Atemübungen sowie Tanzelemente und Tiefenentspannung. Die Übungen werden unter Beachtung des eigenen Atems und des persönlichen Könnens gestaltet.

Luna Yoga ist ein Yoga Weg, der hinführt zum eigenen Körper mit all seinen Möglichkeiten, zum eigenen Atem mit all seinen Räumen im Körper. Mit Lust und allen Sinnen, Luna Yoga Positionen erkunden, in den Körper hineinspüren und tief entspannen, ganz in der Einheit von Körper, Geist und Seele.

Angesprochen sind Frauen jeden Alters, mit oder ohne Vorerfahrungen.

Bitte bringen Sie eine leichte Decke und bei Bedarf warme Socken mit.

Vor dem Kurs wenig und nur Leichtes essen.

Beginn: Mo., 01.03.21, 09:30-11:00 Uhr

7 Vormittage (14 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 82,60 €

Belegung: 6-9

IA5261

Luna-Yoga

Margarete Bröcker, Luna Yoga-Lehrerin, Dipl. Sozialarbeiterin

Inhalte siehe IA5260

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., 02.03.21, 20:00-21:30 Uhr

7 Abende (14 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 82,60 € Belegung: 6-9

IA5262

Luna-Yoga

Margarete Bröcker, Luna Yoga-Lehrerin, Dipl. Sozialarbeiterin

Inhalte siehe IA5260

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., 02.03.21, 18:00-19:30 Uhr

7 Abende (14 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 82,60 €

Belegung: 6-9

IA5263

Mit Luna-Yoga die Neumond-Zeit erkunden

Margarete Bröcker, Luna Yoga-Lehrerin, Dipl. Sozialarbeiterin

Mit sanften und ruhigen Übungen aus dem Luna-Yoga, gestaltet mit dem Atem und im eigenen Können, erkunden Sie an beiden Abenden die Neumond-Zeit.

Neumond, die Zeit der Ruhe und des Rückzugs führt Sie zu sich selbst, tief in den Körper. Stille und wohltuendes Entspannen werden erfahrbar. Sie können Altes

Yoga Online

IA5259

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.

Weitere Informationen zu Debbie Haller-Clarke unter www.yoga-friedrichshafen.com



abschließen, loslassen und offen werden für

Matten sind vorhanden. Evtl. eine leichte

Beginn: Mo., 19.07.21, 19:30-21:00 Uhr

Decke für eine längere Entspannung

Di., 20.07.21, 19:30-21:00 Uhr

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Beginn: Do., 25.02.21, 16:30-18:00 Uhr

10 Nachmittage (20 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 118,00 € Belegung: 6-9

IA5266 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., 24.02.21, 10:30-12:00 Uhr

11 Vormittage (22 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Studio 3, (3.OG) Kosten: 129,80 €

Belegung: 6-9



Bildung verschenken

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

IA5264 Kundalini-Yoga: für Frauen

Neues.

mitbringen.

2 Abende (4 UE)

Kosten: 23,60 €

Belegung: 6-9

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. Yoga für Kinder

IA5270 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., 27.02.21, 10:00-10:45 Uhr
5 Vormittage (5 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 27,70 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 6-9

IA5275 **Kinder-Yoga: 8-11** Jahre

Gerhard Thiel, Psychologischer Berater (vfp) und Übungsleiter Kinderyoga Inhalte siehe IA5270.

Vor der ersten Kursstunde findet eine kurze Einführung statt, bei der sich der Dozent vorstellt und Fragen gestellt werden können.

Beginn: Sa., 27.02.21, 11:00-11:45 Uhr 5 Vormittage (5 UE), Wochenendseminar Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 27,70 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis Belegung: 6-9

Yoga für spezielle Interessen

IA5280

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 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.

kleines, festes, längliches Kissen langen Schal

Beginn: Mo., 01.03.21, 17:30-19:00 Uhr

6 Nachmittage (12 UE)
Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 70,80 € Belegung: 6-9



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, Iernen 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.

Weitere Informationen zu Debbie Haller-Clarke unter www.yoga-friedrichshafen.com

Beginn: Di., 23.02.21, 07:30-08:30 Uhr 4 Vormittage (5,33 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55, Studio 3, (3.OG)

Kosten: 31,40 € Belegung: 6-9

IA5283A

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, Iernen 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.

Weitere Informationen zu Debbie Haller-Clarke unter www.yoga-friedrichshafen.com

Beginn: Di., 23.03.21, 07:30-08:30 Uhr 5 Vormittage (6,67 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Studio 3, (3.OG)

Kosten: 39,30 €

Belegung: 6-9

IA5284

Anti-Stress-Yoga

Marcus Glatt, Lehrer für Kundalini Yoga, Yoga Coach

Sind Sie auch öfters voll im Stress und fragen sich, was Sie tun können, um mehr zu entspannen?

Mit Hilfe von Kundalini-Yoga arbeiten wir an Ihrem Körperbewusstsein, sodass Sie wieder mehr Entspannung, Lebensenergie und

Klarheit gewinnen. Das wird Ihnen helfen, Ihren Stress abzubauen und Ihrem Alltag freudiger zu begegnen.

Kundalini-Yoga ist ein Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und besteht aus einer Kombination aus Körperhaltungen, Bewegungsabläufen, Atemführung und Meditationen. Es richtet sich stark auf das Spüren der eigenen Energie aus und ist zugleich dynamisch, kräftigend, meditativ, entspannend und belebend.

Bitte kommen Sie in leichter und bequemer Kleidung und bringen Sie etwas zu trinken mit. Für die Tiefenentspannung benötigen Sie eine Decke.

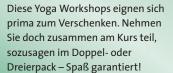
Beginn: Mi., 05.05.21, 18:45-20:15 Uhr 5 Abende (10 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55, Seminarraum 10, (3.0G)

Kosten: 59,10 € Belegung: 6-9



Idee



Workshops

IA5285

NEU: Yoga&English - Deep Stillness: Workshop

Debbie Jane Haller-Clarke

Winter is here. A time of deep stillness for nature. As we are a part of nature it is a time for peaceful inner reflection and relaxation for our bodies, minds and souls too.

That's where yoga comes in. Get to know the yogic breathing, stretching and meditative

excersizes which intensify the process of inner reflection and relaxation.

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

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 winter and to practice English in a relaxed atmosphere. More information about Debbie Haller-Clarke: www.yoga-friedrichshafen.com

Beginn: Sa., 27.02.21, 09:00-13:00 Uhr 1 Termin (5 UE), Wochenendseminar Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)

Kosten: 29,50 € Belegung: 6-9

IA5285A

NEU: Yoga&English - Springcleaning: Workshop

Debbie Jane Haller-Clarke

Spring is coming. A time where the flowers and trees are blossoming, our spirits awaken and our ideas spring forth. With the energy of this season, we have the opportunity to do some internal spring cleaning, to let go of the things which prevent us from growing. That is where yoga comes into play. Through connnecting deeply with our body, mind and soul, we intensify the cleaning process and begin to live to our full potential.

Yoga classes are in English. As yoga is very visual, you don not have to understand everything. Just looking at the teacher and the rest of the class, hearing the words and feeling into your body will help you learn by doing. Just as the native speakers learn. Through yoga, we become more relaxed and in tune and therefore can learn more easily. What a good time it is after yoga to learn some new vocabulary for a spring-related topic and practice English together in a relaxed atmosphere.

More information about Debbie Haller-Clarke: www.yoga-friedrichshafen.com

Beginn: Sa., 24.04.21, 09:00-13:00 Uhr 1 Termin (5 UE), Wochenendseminar Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG) Kosten: 29,50 € Belegung: 6-10

Yoga 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.

IA5286

NEU: Yoga, Meditation, Mantrasingen

Debbie Jane Haller-Clarke

Wir gönnen uns eine wohlverdiente Ruhepause, einen halben Tag nur für uns selbst. Wir werden in dieser Zeit unsere Körper, Geist und Seele ansprechen und verbinden. In der liebevollen Begegnung mit uns selbst entdecken wir unsere Herzenskraft und gewinnen Energie für das Leben. Durch Yoga und Meditation wird unsere Körper wieder geschmeidig, und unser Geist kann sich entspannen und tiefer gehen. Das Mantrasingen (mitmachen oder zuhören) stärkt die Herzenskraft.

Bringt bringen Sie warme Socken und eine Decke mit.

Weitere Informationen zu Debbie Haller-Clarke unter www.yoga-friedrichshafen.com

Beginn: Fr., 12.03.21, 18:30-21:30 Uhr

1 Termin (4 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 23,60 € Belegung: 6-9

IA5287

NEU: Yin-Yoga - Workshop

Claudia Reichert, Yogalehrerin

In diesem Workshop lernen Sie die Philosophie sowie die Grundmuster (Körperhaltungen) des Yin-Yoga näher kennen. In einer Kombination aus Hintergrundinformationen, Theorie-Wissen (physischer Nutzen des Yin-Yogas) und angewandter Yin-Yoga Praxis soll der Workshop in erster Linie zur Entspannung beitragen und dabei nützliche Informationen praxisnah vermitteln. Mit Hilfe der gesammelten Erfahrungen ist es Ihnen leicht möglich, einige der Körperhaltungen selbstständig Zuhause durchführen. Einige Haltungen eignen sich insbesondere zur Linderung von Rückenschmerzen und helfen eine beruhigende Einschlafphase zu finden.

Beginn: Fr., 09.07.21, 18:30-20:00 Uhr

2 Termine (6 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 35,40 € Belegung: 6-9

IA5288

NEU: Schlaf - Ihre Superpower: Workshop

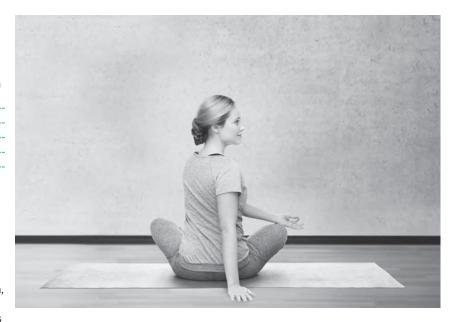
Marcus Glatt, Lehrer für Kundalini Yoga, Yoga Coach, Daniela Belitsch, Yogalehrerin, Elevation Coach

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., 19.06.21, 14:00-17:00 Uhr

1 Termin (3,67 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 31,20 €

Belegung: 6-9



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.

IA5289

NEU: Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack Lesung und Gespäch mit Birgit Schnack-lorio

Birgit Schnack-Iorio, Sozialwissenschaftlerin, Gesundheitspädagogin mit Schwerpunkt Stressprävention

Stressbedingte Erkrankungen sind inzwischen zum globalen Kernproblem aller Industriegesellschaften geworden. Die neurophysiologisch begründete Vagus-Meditation ist eine Möglichkeit, um mit einfachen Übungen in 10-15 min. komplex

entspannen zu können.

In dieser interaktiven Lesung erfahren Sie alles Wissenswerte zu dieser Methode und lernen ihre Wirkungsweise kennen. Kurze, praktische Übungen vermitteln Ihnen erste, persönliche Erfahrungen.

Frau Schnack-Iorio arbeitet seit 10 Jahren mit der neurophysiologisch begründeten Vagus-Meditation nach Prof. Schnack im Seminarbereich

Beginn: Fr., 19.03.21, 18:00-19:30 Uhr

1 Termin (2 UE)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 11,80 € Belegung: 6-20

IA5290

NEU: Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack Workshop

Birgit Schnack-Iorio, Sozialwissenschaftlerin, Gesundheitspädagogin mit Schwerpunkt Stressprävention

Stressbedingte Erkrankungen sind inzwischen zum globalen Kernproblem aller Industriegesellschaften geworden. Die neurophysiologisch begründete Vagus-Meditation ist eine Möglichkeit um mit einfachen Übungen in 10-15 min. komplex entspannen zu können.

Lernen Sie am ersten Tag des Workshops Übungen der Vagus-Meditation und deren Integrationsmöglichkeiten in den Alltag kennen. Der zweite Workshop Tag dient zunächst der Reflexion. Wie ist es Ihnen gelungen, die Meditationsanleitung umzusetzen? Was klappte gut, welche Stolpersteine lagen im Weg? Welche Wirkung haben Sie gespürt? Im Anschluss vertiefen Sie Ihrer Meditationskompetenz durch gemeinsames Üben.

Beginn: Fr., 16.04.21, 14:00-17:00 Uhr

2 Nachmittag (8 UE)

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

Kosten: 47,20 € Belegung: 6-10

NEU:Yoga-Wandern-Wildcamping-Abenteuer

Anita Klein, Yogalehrerin, freie Fotografin, N. N.

Erleben Sie ein Wochenende im Einklang mit der Natur. Entspannen Sie bei mehrstündigen Wanderung und übernachten Sie in einem Zelt inmitten einer herrlichen Kulisse. Beginnen und beenden Sie ihren Tag mit einer Yogastunde und genießen Sie ihre Mahlzeiten als Picknick in der freien Natur. Dieses "back to nature" Wochenende bietet ausreichend Bewegung, fördert das Überwinden von Ängsten und den Abbau von Alltagsstress.

Das Reiseziel und die Rahmenbedingungen werden entsprechend der aktuellen Corona-Vorgaben festgelegt.

Die Anreise erfolgt, mit eigenem PKW (auf eigene Haftung) am Samstag in der Frühe und endet Sonntagabend. Weitere Details wie Treffpunkt, Wegbeschreibung, etc. werden Ihnen nach dem Anmeldeschluss bekannt gegeben.

Je nach Wetter und Gruppenzusammensetzung muss das Programm den vorherrschenden Bedingungen angepasst werden. Bitte bringen Sie dafür eine Einstellung zu vorher nicht kalkulierbaren Gegebenheiten mit. Bei Schlechtwetter wird ein Ersatztermin angeboten.

Durch das Wochenende begleitet Sie Anita Klein, zertifizierte Yogalehrerin und passionierte Wanderin, Reiterin und selbstständige Fotografin. Sie bereist mehrmals im Jahr die unterschiedlichsten Winkel der Welt als Backpackerin oder per Roadtrips und möchte dieses Gefühl von Freiheit gern ein Wochenende mit Ihnen teilen. Neugierig geworden?

Genaue Informationen bekommen Sie auf Anfrage per Email: amazone-fotografie@

Anfrage per Email: amazone-fotografie@ mail.de oder unter 0151-18434727.
Ihr Reisegepäck:

 warme Kleidung für die Nacht, sowie Outdoor- bzw. Sportkleidung für die Tagesaktivitäten

- Sportschuhe und Bergschuhe, bei Lichtund Hitzeempfindlichkeit auch Sonnenbrille und Kopfbedeckung
- Handtuch und Waschutensilien (auf biologisch abbaubare Seife achten)
- Isomatte und Schlafsack
- · Zelt, ggf. kleines Reisekopfkissen
- · Eigene Verpflegung
- Rucksack und weitere Utensilien wie Campingtasse, Besteck und weitere Dinge des persönlichen Bedarfs

Beginn: Sa., 10.07.21, 05:00-21:00 Uhr So., 11.07.21, 05:00-21:00 Uhr 2 Tage (42,67 UE), Wochenendseminar

Ort: noch offen Kosten: 99,00 €, pro Person

Belegung: 6-8



Kontaktdaten Mobilnummer



Schon gewusst?

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

Bewegung

Fitness und Kondition

IA5301

Pilates

Cornelia Fink, Pilatestrainerin

Sie wollen in Ruhe, ohne "Hektik" Ihre Muskeln rund um die Wirbelsäule (vor allem Bauch, Beine und Po) kräftigen und Ihre Körperwahrnehmung schulen? Dann ist Pilates richtig für Sie. Bei Pilates werden die Übungen mit Konzentration und bewusster Atmung durchgeführt. Sie werden sehen, Sie fühlen sich nicht nur am Körper, sondern auch an Geist gefordert.

Bitte bringen Sie Bodenmatten und große Handtücher mit.

Beginn: Do., 25.02.21, 18:45-19:30 Uhr

10 Abende (10 UE)

Ort: Grundschule Schnetzenhausen

Kosten: 32,00 €

Belegung: 8-10

IA5302

Faszien und Pilates

Cornelia Fink, Pilatestrainerin

Faszien-Training spielt eine große Rolle für Wohlbefinden, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Abgerundet wird die Stunde mit einem sanften Pilates Ganzkörpertraining.

Bitte bringen Sie Bodenmatten und große Handtücher mit.

Beginn: Do., 25.02.21, 17:30-18:30 Uhr

10 Abende (13,33 UE)

Ort: Grundschule Schnetzenhausen

Kosten: 42,70 € Belegung: 8-10

IA5307

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., 31.03.21, 10:15-11:15 Uhr 10 Vormittage (13,33 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 52,00 € Belegung: 8-9

IA5308

Pilates plus Rücken Anfänger/Mittelstufe

Claudia Kallfass, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin

Wollen Sie Ihren Körper mit Pilates belastbarer machen und Ihre Körpermitte stärken? Gleichzeitig andere Möglichkeiten kennen lernen, Ihre Rumpfstabilität zu verbessern? Hier finden Sie die Mischung. Kräftigende Bewegungsübung, Aktivierung des Powerhouses, vielfältige Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates. Andereseits 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 Koordinationsund 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., 26.02.21, 09:30-10:15 Uhr

10 Vormittage (10 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Studio 3, (3.OG) Kosten: 39,00 € Belegung: 10-10

IA5309

Fitness und Pilates

Claudia Kallfass, 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

Nadine Braun

Eigentlich wollte die gebürtige Französin 1996 nur zu einem Praktikum in Deutschland bleiben. Daraus sind inzwischen viele Jahre geworden. Schon gleich am



Anfang machte Nadine Braun die Trainer-B-Lizenz und unterrichtete Step, Dance und Kick&Box Workout. Die letzten Jahre richtete sie ihren Fokus auf funktionelles Training und erweiterte ihre Erfahrung durch Ausbildungen zur DeepWORK Trainering und FunTone Trainerin. "FunTone konzentriert sich auf das Wesentliche", schwärmt Nadine Braun, "jedes Training führt zu einer kontinuierlichen Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit." Auf die Frage, warum sie bei der vhs als Dozentin tätig ist, antwortet sie, dass sie sich gut betreut fühle und ihr die ganze Kursorganisation abgenommen werde. So könne sie sich völlig auf guten Unterricht und die Teilnehmenden fokussieren. In ihren Kursen geht es um Ausdauer, Koordination und Kraft, es wird geschwitzt.

"Freude an der Bewegung ist so wichtig im Leben. Für 60 Minuten vergessen die Teilnehmer den Alltag und können sich auf eine Auszeitstunde mit Spaß freuen: 45 seconds, be ready", sagt Nadine Braun. 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., 26.02.21, 08:15-09:15 Uhr 10 Vormittage (13,33 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55, Studio 3, (3.OG)

Kosten: 52,10 € Belegung: 10-12

IA5310

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 sichtbaren Ergebnisse, eine Figur Straffung sowie Fettreduktion erzielen möchten. 45 seconds, be ready. Bitte bringen Sie ein großes Handtuch und was zu Trinken mit.

Der Kurs startet bzw. findet bei einer eventuellen Corona Pause live per Video statt.

Beginn: Di., 23.02.21, 19:45-20:45 Uhr

6 Abende (8 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Studio 3, (3.OG)

Kosten: 31,20 €

Belegung: 8-9

IA5311

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.

Der Kurs startet bzw. findet bei einer eventuellen Corona Pause live per Video statt.

Beginn: Di., 13.04.21, 19:45-20:45 Uhr 6 Abende (8 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Studio 3, (3.OG) Kosten: 31,20 €

Belegung: 8-9

IA5312

FunTone Cardio

Nadine Braun

Der Fettstoffwechsel steht im Vordergrund, denn die Herzfrequenz erhöht sich spielerisch und der Kalorienverbrauch steigt. Dabei werden funktionelle Übungen mit einfachen Cardio-Intervallen kombiniert und das fördert die Koordination und lässt die Fettpolster schmelzen. 45 seconds, be ready. Bitte bringen Sie ein großes Handtuch und was zu Trinken mit.

Der Kurs startet bzw. findet bei einer eventuellen Corona Pause live per Video statt.

Beginn: Di., 15.06.21, 19:45-20:45 Uhr

6 Abende (8 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Studio 3, (3.OG) Kosten: 31,20 €

Belegung: 8-9

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

IA5314

Medical Running -Gesünder, besser und schneller Laufen

Alexander Beer, Sportlehrer, Medienpädagoge, Triathlon Trainer C Breitenund 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., 15.04.21, 17:00-18:30 Uhr

6 Termine (12 UE)

Ort: Charlottenhof

Kosten: 38,40 € Belegung: 6-9

IA5315

Tabata-Training

Ekaterina Finke, Dipl. Sport- und Fitnessbetriebswirtin

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: Di., 23.02.21, 18:45-19:45 Uhr

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 52,00 € Belegung: 8-9

10 Abende (13,33 UE)

IA5318

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., 25.02.21, 19:00-20:00 Uhr 10 Abende (13,33 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 52,00 € Belegung: 6-9

IA5319

bodyART® STRENGTH

Claudia Tagmann

Inhalte siehe Kurs IA5318.

Bitte Handtuch und Trinkflasche mitbringen.

Beginn: Do., 25.02.21, 20:15-21:15 Uhr

10 Abende (13,33 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 52,00 € Belegung: 9-9

Bildung verschenken



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

IA5320

deepWORK (TM)

Neele Onnen, Sportlehrerin

Beim neuen Powerworkout wechseln anstrengende Ausdauersequenzen mit koordinativen funktionalen Kraftübungen und entspannenden Atemübungen ab. deepWORK® ist athletisch, herausfordernd, einzigartig, simpel und doch ganz anders als alle gängigen Trainingsmethoden - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Bei gutem Wetter findet das Training im Strandbad statt. Bitte Sportkleidung, Handtuch und Trinkflasche mitbringen.

Beginn: Fr., 26.02.21, 17:15-18:15 Uhr

10 Abende (13,33 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 52,00 € Belegung: 9-9

IA5322

Funktional Cross Einsteiger

Judith Siever, Sport- und Gymnastiklehrerin

Raus aus der Komfortzone, rein in den Kurs und mit einem breiten Lächeln raus! Funktionelles Training zielt auf die ganzheitliche Kräftigung und die Betrachtung des Körpers als Einheit ab. Speziell die Rumpfund Haltemuskulatur spielen dabei eine wichtige Rolle. Dabei steht die Bewegungsqualität besonders im Vordergrund. Für alle, die Freude am Sport und am Schwitzen haben und gerne auch mal an ihre Grenzen gehen. Neben der ganzheitlichen Kräftigung der Hauptmuskelgruppen werden wir durch wechselnde Intensitäten ebenso die Ausdauer trainieren, sodass eine allgemeine Leistungssteigerung für den Alltag oder ergänzend zu anderen Sportarten erzielt werden kann.

Wenn das Wetter es erlaubt, findet der Unterricht im Freien statt.

Bitte Sportkleidung, Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Beginn: Mo., 22.02.21, 18:45-19:45 Uhr

10 Abende (13,33 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 78,60 € Belegung: 9-9

IA5323

Funktionelles Cross Training

Judith Siever, Sport- und Gymnastiklehrerin

Inhalte siehe IA5322.

Wenn das Wetter es erlaubt, findet der Unterricht im Freien statt.

Bitte Sportkleidung, Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Beginn: Mo., 22.02.21, 20:00-21:00 Uhr

10 Abende (13,33 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 78,60 €

Belegung: 9-9



Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Studio 3, (3.OG)

Kosten: 52,00 € Belegung: 9-9

IA5332

Athletic Workout

Ekaterina Finke, Dipl. Sport- und Fitnessbetriebswirtin

Inhalte siehe Kurs IA5331.

Bitte Sportkleidung, Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Beginn: Di., 23.02.21, 20:00-21:00 Uhr

10 Abende (13,33 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 52,00 € Belegung: 9-9

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 schmerzfreier werden.

Sie erwartet ein abwechslungsreiches Programm aus Ausdauerelementen, 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., 25.02.21, 18:00-18:45 Uhr 10 Abende (10 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 52,00 € Belegung: 8-9

IA5329

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 Her bewegen 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 Riedle-

Beginn: Mi., 24.02.21, 17:00-18:00 Uhr 10 Nachmittage (13,33 UE)

Ort: vhs-Eingangsbereich

Kosten: 42,70 € Belegung: 9-9

IA5330

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., 22.02.21, 16:45-17:45 Uhr 10 Nachmittage (13,33 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55, Studio 3, (3.OG)

Kosten: 78,00 € Belegung: 9-9

IA5331

Athletic Workout

Neele Onnen, Sportlehrerin

Athletic Workout ist ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining mit oder ohne Zusatzequipment, basierend auf den Pfeilern Funktionalität, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit. Für den ambitionierten Sportler ist es genau das Richtige, um sich auszupowern 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., 22.02.21, 20:15-21:15 Uhr 10 Abende (13,33 UE)



vhs-Kursfinder löst vhsAPP ab



Über den vhs-Kursfinder der Volkshochschulen finden Sie auch unsere Kurse. Auswahlfelder und Filteroptionen liefern Ihnen den passenden Kurs. Optimiert für Smartphones und Tablets.

Anregungen erhalten Sie in der vhs-Kurswelt, dem bunten Online-Magazin rund um den Kursfinder, das Trends und Saisonthemen aufgreift und besondere Kursangebote vorstellt.

www.volkshochschule.de/kursfinder www.volkshochschule.de/kurswelt

Ausgleichsgymnastik für Reifere

IA5339

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., 25.02.21, 17:45-18:45 Uhr

10 Abende (13,33 UE)

Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Haus

Kosten: 42,70 € Belegung: 9-9

IA5340

Ausgleichsgymnastik mit Spaß fit und gesund bleiben

Renate Mayer-Kiemel, Übungsleiterin STB; Rückenschullehrerin Inhalte siehe Kurs IA5339.

Bitte Theraband und Bodenmatte mitbringen.

Beginn: Do., 25.02.21, 19:00-20:00 Uhr

10 Abende (13,33 UE)

Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Haus Kosten: 42,70 €

Belegung: 9-9

Rückhalt

IA5345 Rückhalt-Ganzheitliche Rücken-

schule Christine Ederer, Sportlehrerin (Gym.), Nordic Walking Ausbildung, Rückenschulleiterin KddR, Qigong-Kursleiterin

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z.B. am Arbeitsplatz eingesetzt werden können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, 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., 24.02.21, 18:45-20:15 Uhr 10 Abende (20 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 78,00 € Belegung: 8-9

IA5346

Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

Christina Helmer, Physiotherapeutin Inhalte siehe IA5345.

Bitte bringen Sie eine Matte und ein großes Handtuch mit.

Beginn: Mi., 14.04.21, 18:45-19:45 Uhr 10 Abende (13,33 UE)

Ort: Tannenhag-Schule, Turnhalle

Kosten: 42,70 € Belegung: 8-9

IA5347

Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR und Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V. Inhalte siehe IA5345.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Di., 13.04.21, 11:00-12:00 Uhr

10 Vormittage (13,33 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 52,00 €

Belegung: 9-9

IA5348

Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR und Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.

Inhalto cioho IAE24E

Inhalte siehe IA5345.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Di., 13.04.21, 08:00-08:45 Uhr

10 Vormittage (10 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 39,00 € Belegung: 9-9

IA5349

Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR und Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.

Inhalte siehe IA5345.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Di., 13.04.21, 09:00-09:45 Uhr

10 Vormittage (10 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 39,00 € Belegung: 9-9

IA5350

Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR und Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.

Inhalte siehe IA5345.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Di., 13.04.21, 10:00-10:45 Uhr

10 Vormittage (10 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 39,00 € Belegung: 9-9

IA5351

Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule

Ellen Pottschien

Inhalte siehe IA5345.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen ein Handtuch zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Mo., 22.02.21, 14:00-15:00 Uhr

10 Nachmittage (13,33 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 52,00 € Belegung: 9-9

IA5352

Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR und Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.

Inhalte siehe IA5345.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Fr., 23.04.21, 08:45-09:45 Uhr

10 Vormittage (13,33 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 52,00 € Belegung: 9-9





Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR und Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V. Inhalte siehe IA5345.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Fr., 23.04.21, 10:00-11:00 Uhr

10 Vormittage (13,33 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 52,00 €

Belegung: 8-9

IA5354

Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR und Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V. Inhalte siehe IA5345.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Fr., 23.04.21, 11:15-12:15 Uhr

10 Vormittage (13,33 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 52,00 €

Belegung: 8-9

Rückenfit

IA5355

Rückenfit

Daniela Ernst, Physiotherapeutin Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z.B. am Arbeitsplatz, Seite 5/8 eingesetzt werden können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Beginn: Mo., 26.04.21, 09:10-09:55 Uhr 10 Vormittage (10 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 39,00 € Belegung: 9-9

IA5356

Rückenfit

Daniela Ernst, Physiotherapeutin Inhalte siehe IA5355.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit. Dieser Kurs ist für Senioren geeignet.

Beginn: Mo., 26.04.21, 10:20-11:05 Uhr

10 Vormittage (10 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 39,00 € Belegung: 9-9

IA5357

Rückenfit

Daniela Ernst, Physiotherapeutin

Inhalte siehe IA5355.

ah 50+

Bitte bringen Sie eine Matte mit.

Beginn: Di., 30.03.21, 17:30-18:30 Uhr

10 Abende (13,33 UE)

Ort: Merianschule

Kosten: 42,70 €

Belegung: 6-8

IA5358

Rückenfit

Daniela Ernst, Physiotherapeutin

Inhalte siehe IA5355.

Bitte eine Matte mitbringen.

Beginn: Di., 30.03.21, 18:45-19:45 Uhr

10 Abende (13,33 UE)

Ort: Merianschule

Kosten: 42,70 € Belegung: 8-8

IA5361

Rückenfit

Ellen Pottschien Inhalte siehe IA5355.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Mi., 24.02.21, 08:30-09:30 Uhr

10 Vormittage (13,33 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 52,00 €

Belegung: 8-9

IA5365

Rückenfit

Michael Höllwarth, Master of Arts Sportwissenschaften (Gesundheitssport und Sporttherapie)

Inhalte siehe IA5355.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Do., 22.04.21, 08:10-09:10 Uhr

10 Vormittage (13,33 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 52,00 €

Belegung: 8-9

IA5366

Rückenfit

Michael Höllwarth, Master of Arts Sportwissenschaften (Gesundheitssport und Sporttherapie)

Inhalte siehe IA5355.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Do., 22.04.21, 09:25-10:25 Uhr

10 Vormittage (13,33 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 52,00 €

Belegung: 8-9

Rückenfit

Renate Moritz, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin

Inhalte siehe IA5355.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen ein Handtuch zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Mo., 26.04.21, 19:15-20:15 Uhr

4 Abende (5,33 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Studio 3, (3.OG)

Kosten: 20,80 €

Belegung: 8-9

IA5371

Rückenfit

Renate Moritz, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin

Inhalte siehe IA5355.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Mo., 26.04.21, 18:00-19:00 Uhr

4 Abende (5,33 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Studio 3, (3.OG)

Kosten: 20,80 €

Belegung: 8-9

IA5372

Rückenfit

Renate Moritz, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin

Inhalte siehe IA5355.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Mi., 28.04.21, 11:00-12:00 Uhr

6 Vormittage (8 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 31,20 €

Belegung: 8-9



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

IA5373

Renate Moritz, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin

Inhalte siehe IA5355.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen ein Handtuch zur Auflage auf die Matten

Beginn: Mi., 28.04.21, 09:45-10:45 Uhr 6 Vormittage (8 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 31,20 € Belegung: 8-9

Fit für den Alltag

IA5375

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Dorothea Siegle, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR, Wirbelsäulentrainerin

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, 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, Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen. Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/ Familien-) Alltag erweitert. Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen

Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Do., 22.04.21, 16:45-17:45 Uhr

10 Nachmittage (13,33 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 52,00 €

Belegung: 8-9

IA5376

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Michael Höllwarth, Master of Arts Sportwissenschaften (Gesundheitssport und Sporttherapie)

Inhalte siehe IA5375.



Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen eigene Matten oder Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Mi., 14.04.21, 16:30-17:30 Uhr

10 Nachmit (13,33 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Studio 3, (3.OG)

Kosten: 52,00 € Belegung: 8-9

IA5377

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Michael Höllwarth, Master of Arts Sportwissenschaften (Gesundheitssport und Sporttherapie)

Inhalte siehe IA5376.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen eigene Matten oder Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Mi., 14.04.21, 17:45-18:45 Uhr

10 Nachmit (13,33 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Studio 3, (3.OG)

Kosten: 52,00 €

Belegung: 8-9

Funktionsgymnastik

IA5380

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., 25.02.21, 10:45-11:45 Uhr 10 Vormittage (13,33 UE)

Ort: Allmand-Carré, Allmandstraße 18, 88045 Friedrichshafen, EG

Kosten: 42,70 € Belegung: 7-7

IA5381

Wirbelsäulengymnastik

Daniela Zapkau-Arnold

Inhalte siehe IA5380.

Bringen Sie bitte Matten mit.

Beginn: Do., 25.02.21, 09:30-10:30 Uhr

10 Vormittage (13,33 UE)

Ort: Allmand-Carré, Allmandstraße 18, 88045 Friedrichshafen, EG

Kosten: 42,70 €

Belegung: 7-7

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

IA5386

Sturzprophylaxe für Senioren*innen

Michael Höllwarth, Master of Arts Sportwissenschaften (Gesundheitssport und Sporttherapie)

Das Altern des Körpers ist ein natürlicher Vorgang, der dazugehört. Das Zusammenspiel von Körperteilen und Körpersystemen funktioniert nicht mehr fehlerfrei. Die richtige und gezielte Bewegung kann gerade für die Bereiche Muskulatur, Knochen, Sehnen etc. eine Eindämmung und Verbesserung von Bewegungseinschränkungen ermöglichen.

Die Vermeidung sturzbedingter Schädigungen ist für die Gesundheit im Alter von erheblicher Bedeutung. Neben den Verletzungen durch den Sturz ist die Angst vor Stürzen für den Senior nicht unerheblich. Durch eine gezielte Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation der Teilnehmer (Abbau von Bewegungsmangel, Förderung physischer und psychosozialer Ressourcen, Vermittlung von gesundheitsgerechtem Bewegungsverhalten) sollen sie weiter selbstständig steh und geh fähig bleiben.

Für eine bessere Koordination werden bestimmte Methoden eingesetzt. Dieses Training hat eine Anpassung im zentralen Nervensystem zur Folge, welches Bewegungsabläufe besser koordiniert. Jede Stunde des standardisierten Programms der AHAB-Akademie hat Schwerpunkte, die in Theorie und Praxis beleuchtet werden. Das methodische Vorgehen ermöglicht eine gezielte Ausrichtung auf die Teilnehmer und damit auch eine individuelle Belastungsdosierung. Der Übungspool ist sehr umfangreich angelegt und deckt nicht nur Training von Alltagssituationen sondern auch Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und

Entspannungsfähigkeit ab.

Beginn: Mo., 19.04.21, 09:15-10:15 Uhr

10 Vormittage (13,33 UE)

Ort: Allmand-Carré, Allmandstraße 18,

88045 Friedrichshafen, EG Kosten: 42,70 €, e

rmäßigte Seniorengebühr

Belegung: 6-6

IA5387

Sturzprophylaxe für Senioren*innen

Michael Höllwarth, Master of Arts Sportwissenschaften (Gesundheitssport und Sporttherapie)

Inhalte siehe IA5386.

Beginn: Mo., 19.04.21, 10:30-11:30 Uhr

10 Vormittage (13,33 UE)

Ort: Allmand-Carré, Allmandstraße 18, 88045 Friedrichshafen, EG

Kosten: 42,70 €,

ermäßigte Seniorengebühr

Belegung: 6-6

IA5389

Knie aktiv

Elisabeth Eckardt, Lehrerin für T´ai 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., 22.02.21, 17:30-18:30 Uhr

10 Nachmittage (13,33 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 52,00 € Belegung: 6-9

IA5389A

Knie aktiv für Senioren

Elisabeth Eckardt, Lehrerin für T´ai Chi Ch´uan und Übungsleiterin Orthopädische Knieschule

Inhalte siehe IA5389. In diesem Kurs wird insbesondere auf die Bedürfnisse von älteren Teilnehmern eingegangen.

Der Kurs ersetzt keinen Arzt oder Physiotherapeuten.

Beginn: Mo., 22.02.21, 16:15-17:15 Uhr

10 Nachmittage (13,33 UE)

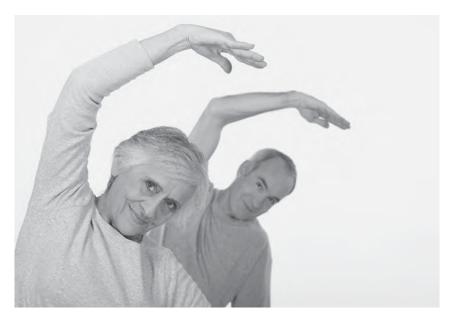
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 52,00 € Belegung: 6-9

IA5390

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., 14.04.21, 17:30-18:30 Uhr 10 Abende (13,33 UE)

Ort: Tannenhag-Schule, Turnhalle

Kosten: 42,70 € Belegung: 8-9

IA5391

Der Beckenboden ein starkes Stück Frau

Claudia Kallfass, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin

Dieser Kurs richtet sich altersunabhängig an alle Frauen. Auch wenn noch keine Beschwerden aufgetreten sind, sollte im Sinne der Vorbeugung der Beckenboden wahrgenommen und trainiert werden. Sie kräftigen Bauch, Po und Beine und trainieren dabei gezielt ihre Beckenbodenmuskulatur. Zum Abschluss einer Trainingsstunde entspannen wir uns mit wechselnden Entspannungstechniken. Dafür bitte einen dicken Pullover mitbringen. Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Fr., 26.02.21, 10:30-11:15 Uhr 10 Vormittage (10 UE)

Ort: vhs FN K55, Katharinenstr. 55,

Studio 3, (3.OG)

Kosten: 39,00 € Belegung: 8-9

Nordic Walking

IA5401

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 Kräftigungs-



übungen 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, Lindauer Str. 2. An den weiteren
Terminen Iernen Sie verschiedene NordicWalking-Strecken kennen.

Beginn: Di., 08.06.21, 18:00-19:30 Uhr 8 Abende (16 UE)

Ort: Parkplatz, CAP-Rotach Campingplatz Kosten: 51,20 €

Belegung: 8-9

IA5403

Gesundheitswochenende im Schwarzwald mit Nordic Walking, Aquagym. und mehr

Christine Ederer, Sportlehrerin (Gym.), Nordic Walking Ausbildung, Rückenschulleiterin KddR, Qigong-Kursleiterin

Wollen Sie in schöner Umgebung sich zwei Tage Ihrer Gesundheit widmen und gleichzeitig etwas verwöhnen lassen? Dann haben wir genau das Richtige für Sie! Sie wohnen in einem schönen, familiär geführten Hotel in Schönwald im Schwarzwald und werden kulinarisch verwöhnt. Die Umgebung ist optimal für ausgedehnte und abwechslungsreiche Nordic-Walking Touren. Dieses Wochenende wendet sich an Personen, 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. Gleichzeitig ist es ein sehr schonendes Herz-Kreislauftraining. 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 Körpergröße an, damit bei Bedarf die Stöcke bereitgestellt werden können. Die Hotelzimmer können frühestens ab 15:00 Uhr bezogen werden. Anmeldeschluss: bis 10. Mai 2021. Es gelten die Geschäftsbedingungen der vhs & Heilbäder 2015.

Beginn: Fr., 11.06.21 ab 15:00 Uhr Check in, So., 13.06.21 um 15:00 Uhr Ende
3 Termine (1 UE), Wochenendseminar
Ort: Schönwald im Schwarzwald
Kosten: 289,00 €, im Doppelzimmer
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.



Aqua Fitness

IA5429

Aqua Fit:

Die aktive Mittagspause zum Auftanken und Abschalten

Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. B-Lizenz Aerobic-Train., Yogalehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.

Suchen Sie Spaß in der Gruppe? Wollen Sie die Mittagspause nutzen, um mit sich selbst ins Lot zu kommen und suchen Sie Aqua-Jogging mit Kräftigung- und Entspannungselementen? In diesem Kurs finden Sie bewegenden Spaß im Wasser. Sie halten sich fit und gesund. Sie trainieren Herz, Kreislauf und Muskulatur.

Aquagürtel als Auftriebshilfe und andere Hilfsmittel stehen zur Verfügung. Bitte Badebekleidung und Handtuch mitbringen.

Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

Beginn: Do., 25.02.21, 11:00-11:45 Uhr 10 Termine (10 UE)

Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7 Kosten: 85,00 €,

inkl. Eintritt Schwimmbad 40,00 € Belegung: 4-4

IA5430

Agua Fit:

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 IA5429.

Aquagürtel als Auftriebshilfe und andere Hilfsmittel stehen zur Verfügung. Bitte Badebekleidung und Handtuch mitbringen.

Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

Beginn: Do., 25.02.21, 11:45-12:30 Uhr 10 Termine (10 UE)

Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7

Kosten: 85,00 €, inkl. Eintritt Schwimmbad 40,00 €

Belegung: 4-4

IA5431

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 IA5430.

Bitte Badebekleidung und Handtuch mitbringen.

Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

Beginn: Do., 25.02.21, 12:30-13:15 Uhr 10 Termine (10 UE)

Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7 Kosten: 85,00 €,

inkl. Eintritt Schwimmbad 40,00 € Belegung: 4-4

IA5432

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 nebenherlaufende Lymphdrainage 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 vorausgesetzt und gute Laune kriegen wir dann schon hin!

Bitte Badebekleidung und Handtuch mitbringen.

Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

Die Verhaltens- und Hygieneregeln sowie die Haus- und Badeordnung des Sportbades sind einzuhalten.

Beginn: Fr., 26.02.21, 14:00-14:45 Uhr

10 Termine (10 UE)

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken Kosten: 74,00 €

Belegung: 6-9

IA5433

Aquajogging

Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. B-Lizenz Aerobic-Train., Yogalehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.

Inhalte siehe IA5432.

Schwimmen können wird vorausgesetzt und gute Laune kriegen wir dann schon hin! Bitte Badebekleidung und Handtuch mitbringen. Die Verhaltens- und Hygieneregeln sowie die Haus- und Badeordnung des Sportbades sind einzuhalten.

Beginn: Fr., 26.02.21, 14:45-15:30 Uhr

10 Termine (10 UE)

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken

Kosten: 74,00 € Belegung: 6-9

IA5434

Aquafit für den Rücken und zum Kalorienverbrennen

Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. B-Lizenz Aerobic-Train., Yogalehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.

In diesem Kurs finden Sie gelenkschonendes, straffendes Aquajogging im Tiefwasser. Sie trainieren in Intervallen mit Kraftelementen, unter Einsatz von Trainingsgeräten, wahlweise auch mit Bodenkontakt im Flachwasser. Das Ganze ist abwechslungsreich kombiniert und mit Spaß in der Gruppe. Trotz unmerklicher Anstrengung gehen Sie frisch und entspannt in die zweite Hälfte des Tages. Das Grander Heilwasser im Hotelbad und die schöne Atmosphäre dort laden zusätzlich dazu ein.

Bitte Badebekleidung und Handtuch mitbringen.

Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

Beginn: Mi., 24.02.21, 11:45-12:30 Uhr

10 Termine (10 UE)

Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7

Kosten: 85,00 €,

inkl. Eintritt Schwimmbad 40,00 €

Belegung: 4-4



IA5435

Aquafit für den Rücken und zum Kalorienverbrennen

Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. B-Lizenz Aerobic-Train., Yogalehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.

Inhalte siehe IA5434.

Bitte Badebekleidung und Handtuch mitbringen.

Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

Beginn: Mi., 24.02.21, 12:30-13:15 Uhr 10 Termine (10 UE)

Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7

Kosten: 85,00 €,

inkl. Eintritt Schwimmbad 40,00€

Belegung: 4-4

IA5471

Aqua Fitness

Sabine Wilhelm, Aqua-Fitness-Instructor, Gesundheitspädagogin

Bei schwungvoller Musik werden Sie gelenkschonend für den Alltag aktiviert und motiviert. Dabei steigern Sie Ihr Wohlbefinden, kräftigen die gesamte Muskulatur und verbessern Herz und Kreislauf. Sie stärken Ihr Immunsystem und Ihre Haltung, gleichzeitig wird Ihre Haut auch noch sanft massiert.

Für jeden geeignet, der Spaß und Freude am Wasser hat.

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., 14.04.21, 18:45-19:30 Uhr 10 Abende (10 UE)

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken Kosten: 74,00 €

Belegung: 6-9

IA5472

Aqua Fitness

Sabine Wilhelm, Aqua-Fitness-Instructor, Gesundheitspädagogin

Inhalte siehe IA5471.

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., 14.04.21, 19:45-20:30 Uhr 10 Abende (10 UE)

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken Kosten: 74,00 €

Belegung: 6-9





Kritik und Anregungen

Mich interessieren Kurse zu folgenden Themen:

Meine Kritik, meine Anregungen:

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

Notizen

ANMELDUNG	Städt. Volkshochschule, Charlottenstraße 12/2, 88045 Fried Gläubiger-Identifikationsnummer: DE51ZZZ00000111765.	
Adresse*		Kursnummer Titel
Name und Vorname des	Teilnehmers	
Straße/Haus-Nr.		
317 34 1		
PLZ Wohnort		□ weiblich □ divers Geburtsdatum* □ männlich □ Newsletter □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
Tel.Nr. privat	Tel.Nr. geschäftlich	E-Mail
Bankverbindung		
Name der Bank / Sparkas	se	
IBAN		BIC (8 od. 11 Stellen)
D E		
(falls abweichend vom 16	eilnehmer) Name, Vorname des Kontoinhabers, Unterschrift	
Ich erhalte keine Anmelde	bestätigung. Nur bei Änderungen/Absagen werde ich benachrichtigt.	
Abbuchung erst nach Kurst und der Abbuchung bin ich	peginn. Mit den Geschäftsbedingungen, den Datenschutzbestimmungen	Datum Unterschrift
de loodending on lei	·	Oncestinit
ANMELDUNG	Städt. Volkshochschule, Charlottenstraße 12/2, 88045 Fried	
	Gläubiger-Identifikationsnummer: DE51ZZZ00000111765.	
Adresse*		Kursnummer Titel
Name und Vorname des	eilnehmers	
Straße/Haus-Nr.		
PLZ Wohnort		□ weiblich □ divers Geburtsdatum*
Tel.Nr. privat	Tel.Nr. geschäftlich	☐ männlich ☐ Newsletter ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
		<u></u>
Bankverbindung		
Name der Bank / Sparkas	se	
IBAN		BIC (8 od. 11 Stellen)
D E		
(falls abweichend vom Te	ilnehmer) Name, Vorname des Kontoinhabers, Unterschrift	
Ich erhalte keine Anmeldel	pestätigung. Nur bei Änderungen/Absagen werde ich benachrichtigt.	
Abbuchung erst nach Kursb und der Abbuchung bin ich	eginn. Mit den Geschäftsbedingungen, den Datenschutzbestimmungen	Debugge Historials (A)
und der Abbachang bill ich	eniverstanuen.	Datum Unterschrift
		 >
ANMELDUNG	Städt. Volkshochschule, Charlottenstraße 12/2, 88045 Fried	drichshafen, Fax 07541/203 3435, Internet: www.vhs-fn.de
	Gläubiger-Identifikationsnummer: DE51ZZZ00000111765.	
Adresse*		Kursnummer Titel
Name und Vorname des	[eilnehmers	
Straße/Haus-Nr.		
DL7 Malara int		
PLZ Wohnort		☐ weiblich ☐ divers ☐ Geburtsdatum* ☐ männlich ☐ Newsletter ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Tel.Nr. privat	Tel.Nr. geschäftlich	E-Mail
		<u> </u>
Bankverbindung		
Name der Bank / Sparkas	.se	
IBAN		BIC (8 od. 11 Stellen)
D E	illushman Nama Varranga da Maratain balan da 19	
(танs abweichend vom Te	eilnehmer) Name, Vorname des Kontoinhabers, Unterschrift	
Ich erhalte keine Anmelde	bestätigung. Nur bei Änderungen/Absagen werde ich benachrichtigt.	
Abbuchung erst nach Kurst und der Abbuchung bin ich	beginn. Mit den Geschäftsbedingungen, den Datenschutzbestimmungen	Debugs Harter de did
and der Abbuchung bin ich	I CHIVCI STATIUCII.	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.



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

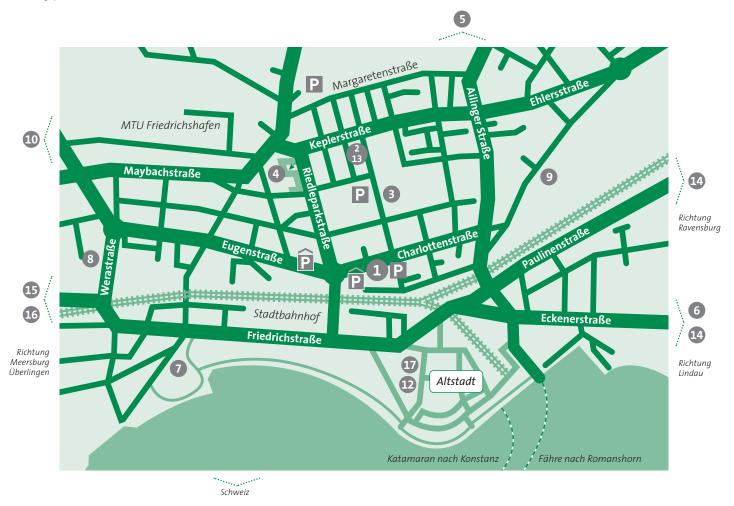


Anmeldungen werden nicht bestätigt. Die vhs informiert bei Änderungen, Überbelegung oder Absage der Kurse per SMS, E-Mail, Telefon oder Brief.

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 Lagepläne: www.vhs-fn.de



- 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
- Sportbad Friedrichshafen Sportpark 1
- **6. Dietrich-Bonhoeffer-Haus** Stauffenbergstr. 8
- Graf-Zeppelin-Haus (GZH)
 Olgastr. 20
- 8. Merianschule Merianstr. 1-2
- 9. Wissenswerkstatt

ZF Forum, Löwentaler Str. 20

- 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 im K55, Max-Grünbeck-Haus
- **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
- gebührenpflichtige Parkmöglichkeiten

Zusätzlicher Veranstaltungsort

Max-Grünbeck-Haus, Katharinenstr. 55



> Lageplan Nr. 2 bei Stadtarchiv und Bodenseebibliothek

Für spezielle Interessen

Online-Angebote

Schönheit der Tiere - Evolution biologischer Ästhetik

04.02.2021 / 19:30-21:30 > IA1501

Was ist Wissenschaft?

09.02.2021 / 19:30-21:30 > IA1502

Syria, Libya and beyond - Militärische Interventionen und Völkerrecht 11.02.2021 / 19:30-21:30 > IA1503

Young Rebels - 25 Jugendliche, die die Welt verändern (ab 10 Jahren)

19.02.2021 / 17:00-19:00 > IA1504

Rassismus in den USA

22.02.2021 / 19:30-21:30 > IA1505

Geschlossene Bühnen, leere Theater: was bleibt von der Kultur nach Corona? 23.02.2021 / 19:30-21:30 > IA1506

Was ist Technik?

02.03.2021 / 19:30-21:30 > IA1507

Friedensprojekt Europa?

04.03.2021 / 19:30-21:30 > IA1508

"Green Deal"

12.03.2021 / 19:30-21:30 > IA1509

Zwischen Street-Art und Poesie: Cy Twombly im Museum Brandhorst

18.03.2021 / 19:30-21:30 > IA1510

Doping und Schattenwirtschaft statt olympischer Idee: Wie krank ist der Sport? 23.03.2021 / 19:30-21:30 > IA1511

Eva Perón – Eine argentinische Ikone 14.04.2021 / 19:30-21:30 > IA1512

Grausamkeit, Gottesfurcht und Verzweiflung. König Friedrich Wilhelm I. und der preußische Mythos

21.04.2021 / 19:30-21:30 > IA1513

Anspruch auf heiligen Boden: Der israelisch-palästinensische Konflikt um

den Tempelberg 28.04.2021 / 19:30-21:30 > IA1514

Navid Kermani im Gespräch mit Prof. Michael Brenner

27.05.2021 / 19:30-21:30 > IA1515

Vorbereitung auf das Goethe-Zertifikat C2 22.02.2021 / 18:00-19:30 > IA2196

Italienisch Konversationskurs A2/B1 13.04.2021 / 18:00-19:30 > IA2426

Italienisch Grammatik-Kurs

01.03.2021 / 18:00-19:30 > IA2427

Italienisch Grammatik-Kurs 19.04.2021 / 18:00-19:30 > IA2440 Japanisch Grundstufe 1 - Kurs in der Mittagspause

13.04.2021 / 12:30-13:30 > IA2715

Xpert Business Onlinekurse

10.02.2021 / 18:00-20:15 > IA3106

Finanzbuchführung (1)

02.03.2021 / 18:30-20:30 > IA3107

Finanzbuchführung (2)

02.03.2021 / 18:30-20:30 > IA3108

Finanzbuchführung mit DATEV

02.03.2021 / 18:30-20:30 > IA3109

Bilanzierung

02.03.2021 / 18:30-20:30 > IA3110

Finanzwirtschaft

02.03.2021 / 18:30-20:30 > IA3111

Kosten- und Leistungsrechnung

02.03.2021 / 18:30-20:30 > IA3112

Controlling

02.03.2021 / 18:30-20:30 > IA3113

Einnahmen-Überschussrechnung 09.03.2021 / 18:30-20:30 > IA3114

Betriebliche Steuerpraxis

02.03.2021 / 18:30-20:30 > IA3115

Lohn und Gehalt (1)

02.03.2021 / 18:30-20:30 > IA3116

Lohn und Gehalt (2)

02.03.2021 / 18:30-20:30 > IA3117

Lohn und Gehalt mit DATEV

02.03.2021 / 18:30-20:30 > IA3118

Personal wirts chaft

02.03.2021 / 18:30-20:30 > IA3119

Telephoning (A2/B1) - Kompaktes Sprachtraining am Samstag

17.04.2021 / 09:00-12:15 > IA3401

Business English B1 for Work - Kompaktes Sprachtraining

01.07.2021 / 18:00-19:30 > IA3404

Business English B1 for Meetings - Kompaktes Sprachtraining

01.07.2021 / 20:00-21:30 > IA3405

Word 2016 Grundlagen

17.05.2021 / 18:00-21:30 > IA3714

Excel 2016 Grundlagen

19.04.2021 / 18:00-21:30 > IA3717

Excel 2016 Makros & VBA

03.07.2021 / 09:00-13:30 > IA3719

Excel 2016 Makros und VBA

17.04.2021 / 18:00-20:15 > IA3720

PowerPoint 2016 Grundlagen

13.04.2021 / 18:30-21:30 > IA3722

Mit Facebook- und Instagram-Werbung Kunden und Mitarbeiter gewinnen 11.03.2021 / 18:00-21:00 > IA3734

ZOOM - Meeting in der Cloud 12.03.2021 / 18:00-20:15 > IA3739

Die junge vhs

Mit Rhythmik erziehen, mit Musik und Bewegung fördern

11.03.2021 / 15:45-16:30 > IA1255

Mathe - Paukkurs für Realschüler (10. KL) 06.04.2021 / 16:30-18:00 > IA3502

Mathe-Auffrischungskurs (12. KL) 25.05.2021 / 08:30-12:30 > IA3503

Mathe-Auffrischungskurs (12. KL) 13.01.2021 / 20:00-21:30 > IA3504

Vorbereitungskurs auf das Mathe-Abitur 2021

15.02.2021 / 08:30-12:30 > IA3505

Vorbereitungskurs auf das Mathe-Abitur 2021

06.04.2021 / 08:30-12:30 > IA3506

Mappenvorbereitungskurs in den Pfingstferien (14 – 21 Jahre)

25.05.2021 / 13:00-17:00 > IA4201

Mal- und Zeichenschule (7 – 13 Jahre) 22.02.2021 / 16:00-17:30 > IA4202

Zeichnen und Malen in den Osterferien (7 – 13 Jahre)

06.04.2021 / 10:00-12:00 > IA4203

Zeichnen und Malen in den Pfingstferien (7 – 13 Jahre)

25.05.2021 / 10:00-12:00 > IA4204

vhs-Nähclub für Jugendliche ab 10 Jahre 05.03.2021 / 16:30-19:00 > IA4233

Kinder basteln zu Ostern und Muttertag (6 – 10 Jahre)

27.03.2021 / 10:00-13:00 > IA4241

Fotokurs für Jugendliche (12 – 17 Jahre) 01.06.2021 / 10:00-15:00 > IA4301

vhs-Theaterclub für Kinder (8 – 12 Jahre) 13.03.2021 / 09:30-11:30 > IA4701

Junge Gemüseküche - frech zubereitet 24.06.2021 / 16:00-19:00 > IA4810

Kinder kochen - mit Mama, Papa, Oma & Co. (5 – 8 Jahre)

25.06.2021 / 15:00-18:00 > IA4850

Ballett Feengruppe Kinder ab 4 Jahre -Vorstufe Teil 2

23.02.2021 / 15:00-15:45 > IA4980

Ballett Wölkchengruppe Kinder ab 5 Jahre Teil 2

23.02.2021 / 16:00-16:45 > IA4981

Ballett Lavendelgruppe ab 6 Jahre Fortsetzung

25.02.2021 / 14:30-15:15 > IA4982

Ballett Beerengruppe ab 7 Jahre 25.02.2021 / 15:30-16:15 > IA4984

Kinder-Yoga

27.02.2021 / 10:00-10:45 > IA5270

Kinder-Yoga

27.02.2021 / 11:00-11:45 > IA5275

Frauen vhs

Spielerisch seine Talente und Fähigkeiten weiter entfalten

12.06.2021 / 10:00-17:00 > IA1222

Digitales Selbstmarketing für Frauen 23.03.2021 / 09:30-17:00 > IA1233

Perspektive Wiedereinstieg - Qualifizierung für die moderne Bürowelt (Teil 1+2) 12.04.2021 / 08:00-11:45 > IA3101

Perspektive Wiedereinstieg - Qualifizierung für die moderne Bürowelt (Teil 1) 12.04.2021 / 08:00-11:45 > IA3102

Vorher - nachher, ein neuer Typ: Schminkkurs für Frauen

20.03.2021 / 10:00-13:45 > IA4703

Hochsteckfrisuren - elegant, frech, stylisch 19.03.2021 / 17:45-21:00 > IA4706

Wein-Basics für Frauen

19.03.2021 / 18:00-21:30 > IA4802

Luna-Yoga für Frauen

01.03.2021 / 09:30-11:00 > IA5260

Luna-Yoga für Frauen

03.05.2021 / 09:30-11:00 > IA5260A

Luna-Yoga für Frauen

02.03.2021 / 20:00-21:30 > IA5261

Luna-Yoga für Frauen

04.05.2021 / 20:00-21:30 > IA5261A

Luna-Yoga für Frauen

02.03.2021 / 18:00-19:30 > IA5262

Luna-Yoga für Frauen

04.05.2021 / 18:00-19:30 > IA5262A

Yoga für Frauen ab 50

24.02.2021 / 10:30-12:00 > IA5266

Yoga für Frauen ab 50

09.06.2021 / 10:30-12:00 > IA5266A

Der Beckenboden - ein starkes Stück Frau 26.02.2021 / 10:30-11:15 > IA5391

Senioren vhs

Englisch f. Senioren, Konversationskurs 22.02.2021 / 16:00-17:30 > IA2242

Englisch für Senioren: Welcome to Easy Conversation

25.02.2021 / 10:10-11:40 > IA2261

Englisch für Senioren, Mittelstufe 10 23.02.2021 / 10:10-11:40 > IA2262

Computer-Einführungskurs Individuelles Seminar für Einzelpersonen oder mit Partner/Freund

11.03.2021 / 09:30-11:00 > IA3703

Computer-Einführungskurs Individuelles Seminar für Einzelpersonen oder mit Partner/Freund

10.06.2021 / 16:00-17:30 > IA3703A

Computer-Einführungskurs Individuelles Seminar für Einzelpersonen oder mit Partner/Freund

11.05.2021 / 14:30-16:00 > IA3703B

Windows 10 Einführungskurs "60plus" 23.02.2021 / 16:00-18:15 > IA3708

Internetkriminalität

04.05.2021 / 09:00-12:00 > IA3728

WhatsApp, Twitter & Co - leicht verständlich 15.06.2021 / 14:00-17:45 > IA3733

Tablet-PCs & Smartphones - Orientierungskurs mit allen Betriebssystemen 22.03.2021 / 17:45-21:30 > IA3746

Tablet-PCs & Smartphones - Grundlagen IOS

15.03.2021 / 17:15-19:30 > IA3749

Erstellen eines Fotobuchs mit dem Layout-Programm CEWE

18.03.2021 / 18:30-20:45 > IA4336

Schluss mit Haare färben!

20.03.2021 / 14:15-18:00 > IA4704

Neues Image - und Sie fühlen Sie sich wieder gut!

19.03.2021 / 13:30-17:15 > IA4705

Linedance – für Senioren – ohne Vorkenntnisse

19.04.2021 / 14:00-14:45 > IA4953

T'ai Chi Ch'uan Anfängerkurs für Seniorinnen und Senioren

18.03.2021 / 09:15-10:15 > IA5220

T'ai Chi Ch'uan Fortgeschrittene für Seniorinnen und Senioren

25.02.2021 / 10:30-11:30 > IA5221

Ausgleichsgymnastik für Ältere 25.02.2021 / 17:45-18:45 > IA5339

Ausgleichsgymnastik

25.02.2021 / 19:00-20:00 > IA5340

Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule 22.02.2021 / 14:00-15:00 > IA5351

Rückenfit

26.04.2021 / 10:20-11:05 > IA5356

Rückenfit

30.03.2021 / 17:30-18:30 > IA5357

Rückenfit

24.02.2021 / 08:30-09:30 > IA5361

Rückenfit

28.04.2021 / 11:00-12:00 > IA5372

Sturzprophylaxe

19.04.2021 / 09:15-10:15 > IA5386

Sturzprophylaxe

19.04.2021 / 10:30-11:30 > IA5387

Knie aktiv für Senioren

22.02.2021 / 16:15-17:15 > IA5389A

Ferien vhs

Sommerkurs - Sicher schreiben und kommunizieren können

Sabine Maidhof

26.07.2021 / 09:00-11:15 > IA2171

Vorbereitungskurs auf das Mathe-Abitur 2021

Monika Löhle

06.04.2021 / 08:30-12:30 > IA3506

Mappenvorbereitungskurs in den Pfingstferien (14 – 21 Jahre)

Jeannette Dubielzig

25.05.2021 / 13:00-17:00 > IA4201

Zeichnen und Malen in den Osterferien (7 – 13 Jahre)

Jeannette Dubielzig 06.04.2021 / 10:00-12:00 > IA4203

Zeichnen und Malen in den Pfingstferien (7 – 13 Jahre)

Jeannette Dubielzig

25.05.2021 / 10:00-12:00 > IA4204

Sommerkurs Bildhauerei

Waltraud Späth

02.08.2021 / 08:30-13:00 > IA4282

Fotokurs für Jugendliche (12 – 17 Jahre) Thomas Pfleiderer

01.06.2021 / 10:00-15:00 > IA4301

Mathe - Paukkurs für Realschüler (10. KL) 06.04.2021 / 16:30-18:00 > IA3502

Mathe-Auffrischungskurs (12. KL) 25.05.2021 / 08:30-12:30 > IA3503

Vorbereitungskurs auf das Mathe-Abitur 2021

15.02.2021 / 08:30-12:30 > IA3505

vhs unterwegs

vhs-unterwegs: Exkursion um die Adelegg Dr. Elmar Schöllhorn 12.06.2021 / 09:00-15:00 > IA1404

vhs unterwegs: Kräuter am Wegesrand Gerlinde Heumesser 30.04.2021 / 15:00-16:30 > IA4845

Vorträge / Abendveranstaltungen

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

12.02.2021 / 19:00-21:30 > IA4200

Das Ende des Zweiten Weltkriegs in Friedrichshafen

Dr. Hartmut Semmler 30.06.2021 / 20:00-21:30 > IA1101

Langer Abend Zeitgeschehen: Wie der Nahe Osten zum Krisenherd wurde Matthias Hofmann M.A. 25.06.2021 / 18:00-21:00 > IA1102

Der Blick vom Höchsten - was macht eigentlich die Regionalplanung? Nadine Kießling

28.06.2021 / 18:30-20:00 > IA1103

Ein neuer Präsident in den USA - eine neue

Matthias Hofmann M.A. 17.05.2021 / 18:00-21:00 > IA1104

Pasta, Papst und Politik - Italien verstehen und lieben

Fredo Endres 04.05.2021 / 20:00-21:30 > IA1105

Stammtischparolen gekonnt kontern Silke Weigang M.A.

29.04.2021 / 18:00-21:00 > IA1107 **Esoterik** heute

Michael Ibach 06.05.2021 / 18:00-21:00 > IA1108

"Seriöse Wissenschaft"Dr. Heinz M. Strehle
08.06.2021 / 20:00-21:30 > IA1109

Heilige Berge Klaus Wendler 24.02.2021 / 18:30-20:00 > IA4101

Der Kaffee - Seine Rolle in der Kultur Klaus Wendler 03.03.2021 / 18:30-20:00 > IA4102

Das Spital in der europäischen Geschichte und Kunst III

Klaus Wendler 24.03.2021 / 18:30-20:00 > IA4103

> IA4104

Städtebau der vergangenen hundert Jahre III Klaus Wendler 14.04. und 21.04.2021 / 18:30-20:00

Vom Markt zum Einkaufszentrum - Eine Kulturgeschichte des Handels VII Klaus Wendler 28.04.2021 / 18:30-20:00 > IA4105

Die Brücke - Architektur, Mythos, Allegorie, Symbolik II Klaus Wendler 09.06.2021 / 18:30-20:00 > IA4106

Haar und Bart in Geschichte, Kultur und Kunst II

Klaus Wendler 30.06.2021 / 18:30-20:00 > IA4107

Mit Nadel und Faden - Frauen und Handarbeit in der Kunst II

Klaus Wendler 07.07.2021 / 18:30-20:00 > IA4108

Das Spiel - Zeitvertreib, Unterhaltung, Verhängnis

Klaus Wendler 14.07.2021 / 18:30-20:00 > IA4109

Pro und Contra Impfen - die Sicht eines Kinder- und Jugendarztes Dr. med. Germar Büngener 08.06.2021 / 19:30-21:00 > IA5100

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., 31.03.21, 09:00 Uhr Anmeldeschluss: Mi., 10.02.21, 12:00 Uhr

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 Tettnang (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



		22	Fronleichnam						N							77							7							20		ge
Juni	1 Di	2 Mi	3 Do	4 Fr	5 Sa	6 So	7 Mo	8 Di	iM e	10 Do	11 Fr	12 Sa	13 So	14 Mo	15 Di	16 Mi	17 Do	18 Fr	19 Sa	20 So	21 Mo	22 Di	23 Mi	24 Do	25 Fr	26 Sa	27 So	28 Mo	29 Di	30 Mi		21 Arbeitstage
	Tag der Arbeit			C	<u>×</u>				Muttertag			6	Chr. Himmelfahrt						20				Pfingstsonntag	Pfingstmontag		21						tage
Mai	1 Sa	2 So	3 Mo	4 Di	5 Mi	6 Do	7 Fr	8 Sa	oS 6	10 Mo	11 Di	12 Mi	13 Do (14 Fr	15 Sa	oS 91	17 Mo	18 Di	19 Mi	20 Do	21 Fr	22 Sa	23 So	24 Mo	25 Di	26 Mi	27 Do	28 Fr	29 Sa	30 So	31 Mo	19 Arbeitstage
		Karfreitag		Ostersonntag	Ostermontag		17							15						,	9							7				age
April	1 Do	2 Fr	3 Sa	4 So	5 Mo	6 Di	7 Mi	8 Do	9 Fr	10 Sa	11 So	12 Mo	13 Di	14 Mi	15 Do	16 Fr	17 Sa	18 So	19 Mo	20 Di	21 Mi	22 Do	23 Fr	24 Sa	25 So	26 Mo	27 Di	28 Mi	29 Do	3o Fr		20 Arbeitstage
			0							0														12				Beginn Sommerzeit				eş.
März	1 Mo	2 Di	3 Mi	4 Do	5 Fr	6 Sa	7 So	8 Mo	iO 6	10 Mi	11 Do	12 Fr	13 Sa	14 So	15 Mo	16 Di	17 Mi	18 Do	19 Fr	20 Sa	21 So	22 Mo	23 Di	24 Mi	25 Do	26 Fr	27 Sa	28 So B	29 Mo	30 Di	31 Mi	23 Arbeitstage
<			L			Semesterende			,	0				Valentinstag		Fastnacht						Semesterstart	(X								a)
Februar	1 Mo	2 Di	3 Mi	4 Do	5 Fr	6 Sa S	7 So	8 Mo	iO 6	10 Mi	11 Do	12 Fr	13 Sa	14 So	15 Mo	16 Di	17 Mi	18 Do	19 Fr	20 Sa	21 So	22 Mo S	23 Di	24 Mi	25 Do	26 Fr	27 Sa	28 So				20 Arbeitstage
ĭ	Neujahr					HI. Drei Könige				-			N					-	-	2		N	N	2	N	2	7	N				
Januar	1 Fr	2 Sa	3 So	4 Mo	5 Di	6 Mi Hl.	7 Do	8 Fr	9 Sa	10 So	11 Mo	12 Di	13 Mi	14 Do	15 Fr	16 Sa	05 71	18 Mo	iO 61	20 Mi	21 Do	22 Fr	23 Sa	24 So	25 Mo	26 Di	27 Mi	28 Do	29 Fr	30 Sa	31 So	19 Arbeitstage



Juli

August

September

Oktober

November

22 Arb	31 Sa	30 Fr	29 Do	28 Mi	27 Di	26 Mo	25 So	24 Sa	23 Fr	22 Do	21 Mi	20 Di	19 Mo	18 So	17 Sa	16 Fr	15 Do	14 Mi	13 Di	12 Mo	11 So	10 Sa	9 Fr	8 Do	7 Mi	6 Di	5 Mo	4 So	3 Sa	2 Fr	1 Do
22 Arbeitstage				.XO							29		Seehasenmontag		Semesterende			N							27						
22 Arbeitstage	31 Di	30 Mo	29 So	28 Sa	27 Fr	26 Do	25 Mi	24 Di	23 Mo	22 So	21 Sa	20 Fr	19 Do	18 Mi	17 Di	16 Mo	15 So Mariä Himmelfahrt	14 Sa	13 Fr	12 Do	11 Mi	10 Di	9 Mo	8 So	7 Sa	6 Fr	5 Do	4 Mi	3 Di	2 Mo	1 50
	Ja													<u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>							2										
22 Arbe		30 Do	29 Mi	28 Di	27 Mo	26 So	25 Sa	24 Fr	23 Do	22 Mi	21 Di	20 Mo	19 So	18 Sa	17 Fr	16 Do	15 Mi	14 Di	13 Mo	12 So	11 Sa	10 Fr	9 Do	8 Mi	7 Di	6 Mo	5 So	4 Sa	3 Fr	2 Do	1 Mi
22 Arbeitstage			39							X		Semesterstart					37														
21 Arbeitstage	31 So Reformationstag / Ende Sommerz.	30 Sa	29 Fr	28 Do	27 Mi	26 Di	25 Mo	24 So	23 Sa	22 Fr	21 Do	20 Mi	19 Di	18 Mo	17 So		15 Fr	14 Do	13 Mi	12 Di	11 Mo	10 So	9 Sa	8 Fr	7 Do	6 Mi	5 Di	4 Mo	3 So Tag der Dt. Einheit	2 Sa	1 Fr
21 /	•	30 Di	29 Mo	28 So	27 Sa	26 Fr	25 Do	24 Mi	23 Di	22 Mo	21 So	20 Sa	19 Fr	18 Do	17 Mi	16 Di	15 Mo	14 So	13 Sa	12 Fr	11 Do	10 Mi	9 Di	8 Mo	7 So	6 Sa	5 Fr	4 Do	3 Mi	2 Di	1 Mo
21 Arbeitstage				1. Advent						40					Buß- und Bettag	14								40						45	Allerheiligen
23 Ar	31 Fr	30 Do	29 Mi	28 Di	27 Mo	26 So	25 Sa	24 Fr	23 Do	22 Mi	21 Di	20 Mo	19 So	18 Sa	17 Fr	16 Do	15 Mi	14 Di	13 Mo	12 So	11 Sa	10 Fr	9 Do	% Mi	7 Di	6 Mo	5 So	4 Sa	3 Fr	2 Do	1 Mi
23 Arbeitstage	Silvester		52			2. Weihnachtstag	1. Weihnachtstag	Hl. Abend		51			4. Advent				50			3. Advent				49		Nikolaus	2. Advent				

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 hezahlen!

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 zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinhart: in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Städtische vhs Friedrichshafen, Charlottenstr.12/2, 88045 Friedrichshafen, nachfolgend vhs FN genannt, ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. 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.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs FN die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent/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.

Kontaktdaten des Ansprechpartners Datenschutz und Datenspeicherung:

Externer behördlicher Datenschutzbeauftragter der Stadt Friedrichshafen Krailenshaldenstr. 44, 70469 Stuttgart T: 0711/8108-11 472, datenschutz@friedrichshafen.de

RATUNG

Alles aus einer Hand. www.druckhaus-mueller.de

Druckhaus Müller OHG Bildstock 9 88085 Langenargen

+49 (0) 7543 9301-0 mailbox@druckhaus-mueller.de www.druckhaus-mueller.de

Papierkram: digital Beratung: persönlich

Jetzt Online-Filiale nutzen

- + Krankmeldung hochladen
- + Anträge & Rechnungen einreichen
- + u. v. m.

bkk-zf-partner.de/online-filiale

Wir sind an Ihrer Seite – wie auch immer Sie uns brauchen.



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit

Besuchen Sie uns

Otto-Lilienthal-Str. 10 in Friedrichshafen Telefon: 07541 3908-0 • friedrichshafen@bkk-zf-partner.de