



Was kommt?

Herbst
Winter
2021/2022

Veranstaltungsorte der vhs Friedrichshafen



- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Volkshochschule (vhs-FN)
Charlottenstr. 12/2 2. vhs FN K55
Katharinenstr. 55 3. Graf-Zeppelin-Gymnasium (GZG)
Katharinenstr. 20 4. Karl-Maybach-Gymnasium (KMG)
Maybach-Platz 2 5. Sportbad Friedrichshafen
Sportpark 1 6. Dietrich-Bonhoeffer-Haus
Stauffenbergstr. 8 7. Graf-Zeppelin-Haus (GZH)
Olgastr. 20 8. Merianschule
Merianstr. 1-2 9. Wissenswerkstatt
ZF Forum, Löwentaler Str. 20 | <ol style="list-style-type: none"> 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 |
|---|---|

P gebührenpflichtige
Parkmöglichkeiten

Zusätzlicher Veranstaltungsort:

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



> Lageplan Nr. 2
bei Stadtarchiv und Bodenseebibliothek



Liebe Bürgerinnen und Bürger aus Friedrichshafen und den umliegenden Gemeinden,

unsere Volkshochschule hat wieder ein interessantes und reichhaltiges Programm für den Herbst geplant, weshalb ich hoffe, dass alle Kurse, Workshops und Vorträge stattfinden können. Die vhs-FN wird dafür Sorge tragen, dass Sie in sicherer Umgebung lernen können.

Besonders hervorheben möchte ich, dass sich die vhs-FN in vielen Bereichen digitalisiert hat. Es gibt, da wo es sinnvoll ist, virtuelle Räume und digitale Lernplattformen, sogenannte Clouds.

Neu ist das hybride Format, das heißt, dass bei einem Seminar sowohl die persönliche Begegnung vor Ort als auch die

Teilnahme von zu Hause aus kombiniert werden.

An dieser Stelle möchte ich mich bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der vhs-FN und dem Dozententeam bedanken. Sie haben trotz der Pandemie Erwachsenenbildung möglich gemacht. Darüber hinaus waren Sie im Impfzentrum und in den Testzentren im Einsatz.

Ich bin zuversichtlich, dass das neue Semester gut verlaufen wird und Sie die für Sie persönlich passenden Kurse in unserem Programm finden werden.

Mit herzlichen Grüßen

Andreas Brand
Oberbürgermeister



Liebe Freundinnen und Freunde der städtischen vhs Friedrichshafen,

herzlich Willkommen zum neuen Semester. Wir sind uns lange nicht mehr persönlich begegnet - wir haben Sie / Euch sehr vermisst! Unser Haus am Charlottenplatz ist ein Haus für Menschen, die sich treffen wollen und in angenehmer Atmosphäre Neues erfahren und erlernen möchten.

Wenn auch unser Haus geschlossen war, es haben viele Kurse stattgefunden. Die Digitalisierung stand ja ohnehin auf der Tagesordnung, also haben wir dieses große Projekt der Erwachsenenbildung vorgezogen. Bernhard Rosa ist seit Anfang des Jahres fester Mitarbeiter der vhs-FN, er hat dafür gesorgt, dass wir mit vielen digitalen Angeboten in virtuellen Räumen aktiv waren. Nicht alles war perfekt, aber mit unseren Dozentinnen und Dozenten

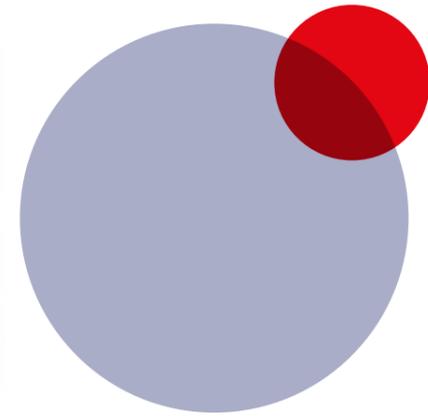
haben wir vieles möglich gemacht. An dieser Stelle möchte ich mich bei allen ganz herzlich für die vielen Ideen und das Engagement bedanken.

Für das neue Semester sind wir so sehr gut aufgestellt und freuen uns, wenn im Kochstudio wieder kulinarische Leckerbissen gegessen werden, wenn aus den Kreativwerkstätten Musik und Hämmern zu hören ist, wenn getanzt wird, wenn in den Bewegungsräumen das gesundheitliche Wohlbefinden trainiert wird.

Wir freuen uns sehr auf Sie und Euch und auf das neue Semester.

Herzliche Grüße,

Detlev Maaß
Leitung vhs-FN



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-Sprachschule (Deutsch & Integration)

Fachbereichsleitung und
Einstufungsberatung
Deutsch & Integration

Taisa Maurer, M.A. Sprachwiss.

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

Fachbereichsleitung und
Einstufungsberatung
Fremdsprachen & Deutsch

Rosa Faneli, M.A. Sprachwiss.

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



Weiterbildung Beruf und Digitalisierung

Fachbereichsleitung
Weiterbildung Beruf

Babette Reitz

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

Fachbereichsleitung Digitalisierung

Bernhard Rosa

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



vhs-Gesundheitszentrum, Pädagogik, Psychologie, Tanz

Fachbereichsleitung Gesundheitszentrum

Dorothea Siegle, M.A. Sportpädagogin

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

Fachbereichsleitung Entspannung

Babette Reitz

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



Kultur und Gestalten

Fachbereichsleitung

Christoph Frisch

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

vhs-Verwaltung

Bildungsberatung, Projektmanagement,
stellv. vhs-Leitung

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

Volkbank Friedrichshafen-Tettng eG

IBAN: DE43 6519 1500 0101 1000 00

BIC: GENODES1TET

Herbst-/Wintersemester 2021/2022

Mo., 20.09.21 bis Sa., 30.01.22

Ferien und unterrichtsfreie Tage

Herbstferien

Sa., 30.10.21 bis So., 07.11.21

Weihnachtsferien

Do., 23.12.21 bis So., 09.01.22

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 finden Sie auf Seite 145.

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

Druck auf 100% Recycling-Papier

Zertifizierte Qualität

Auf Qualität legt die Volkshochschule den größten Wert. Sie unterzieht sich und ihre Prozesse regelmäßig einer professionellen und entwicklungsförderlichen Überprüfung.



Inhaltsverzeichnis



Wissen und Orientierung 11

Gesellschaft	12
vhs-Ratgeber	15
Pädagogik	17
Persönlichkeit + Beruf	17
Angebote für Frauen	19
Frauenwirtschaftstage	20
Philosophie	21
Angebote für Kinder und Jugendliche	22
Länder- und Heimatkunde	22
vhs.wissen live	23
EUROPE DIRECT	26



Sprachen 31

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen	32
Deutsch als Fremdsprache	33
Niveau A1	33
Niveau A2	33
Niveau B1	34
Niveau B1+	35
Niveau B2	35
Niveau C1	36
Niveau C2	36
Englisch	37
Niveau A1	37
Niveau A2	38
Niveau B1	38
Niveau B2	39
Cambridge Prüfungen	40
Niveau C1	41
Englisch für spezielle Anwendungen	41
Englisch für den Beruf	41
Fit für die Schule	42
Französisch	43
Niveau A1	43
Niveau A2	44
Niveau B1	44
Niveau B2	44
Italienisch	44
Niveau A1	45
Niveau A2	46
Niveau B1	48
Niveau B2	48
Russisch	49
Niveau A1	49
Spanisch	50
Niveau A1	50
Niveau A2	51
Niveau B1	51
Niveau B2	51
Niveau C1	52

Andere Fremdsprachen	52
Arabisch	52
Chinesisch	53
Türkisch	53
Portugiesisch	53
Ungarisch	55
Kroatisch	55

TIPP:	
Berufliche Förderung, Ehrenamtsbonus und Weiterbildungsberatung	56



Arbeit und Beruf 57

vhs-business: Firmenseminare	58
Bildung für die Wirtschaft	59
Wiedereinstieg in den Beruf	63
Kaufmännische Grundlagen	63
Xpert-Business	63
Englisch für den Beruf	69
Fit für die Schule	70
Mathematik	70
Englisch	71
Office Anwendungen	72
Mit 3D gestalten	75
Desktop Publishing	75
Betriebssysteme	76
Online-Kommunikation	76
Sonstiges	78



Kultur und Gestalten 79

Kunstgeschichte	80
Vorträge	80
Seminare	82
Künstlerisches Gestalten	83
Angebote für Kinder und Jugendliche	83
Das Dienstags-Atelier	84
Verschiedene Maltechniken	
Pastell / Aquarell / Öl / Acryl	84
Drucktechniken	86
Nähen	87
Nähkurse für Jugendliche	87
Stricken / Filzen	89
Kreativangebot für Kinder	89
Keramik / Töpfern	89
Schmuckherstellung	90
Bildhauerei	90
vhs-Forum Fotografie	91
Fotokurse	91
Digitale Bildbearbeitung	96
Video	97
Bildpräsentation	97

Musik	98
Meisterwerke der Klassischen Musik	98
Musiktheorie	99
Gitarre / Keyboard	100
Musikproduktion	100
Literatur / Schreibwerkstatt	101
Theater / Bühne	101
Beauty und Outfit	102
Weinseminare	103
Kochen	104
Internationale Küche	105
vhs Tanztreff	109
Moderner Tanz	109
Ballett	110



Gesundheit 113

Gesundheit aktuell	114
Rundum gesund für Sie und Ihn	114
Kinder- und Familiengesundheit	115
Aikido	115
gesund altern@bw	116
Entspannung	117
Resilienz	117
Entspannungstraining	117
Atemtraining	118
Fernöstlicher Mix	118
T'ai Chi Ch'uan	119
Qi Gong	119
Yoga	119
Workshops	123
Bewegung	124
Fitness und Kondition	124
Ausgleichsgymnastik für Reifere	127
Rückhalt	127
Rückenfit	129
Wirbelsäulengymnastik	130
Fit für den Alltag	130
Beckenbodentraining	132
Nordic Walking	133
Aqua Fitness	133
Fit und Gesund im Sportbad	134

Allgemein

Veranstaltungsorte	2
Ansprechpartner/	
Allgemeine Informationen	4
Tipps und Tricks für die	
Online-Angebote	8
Semester-Kalender	10
EUROPE DIRECT	26
Förderung und Beratung	56
Für spezielle Interessen	138
Online-Angebote	137
Die junge vhs	138
Frauen vhs	138
Senioren vhs	139
Ferien vhs	139
Vorträge / Abendveranstaltungen	139
Anmeldung	139
Allgemeine Geschäftsbedingungen	145
Widerrufsbelehrung	145
Datenschutzbestimmungen	146

So finden Sie Ihren Kurs:

- **hier im Inhaltsverzeichnis**
- **beim Stöbern in unserem Programmheft**
Lassen Sie sich von unserem vielseitigen Angebot inspirieren.
- **durch ein persönliches Gespräch**
Wir bieten u.a. eine Weiterbildungsberatung und ein Gesundheits-coaching an.

Die Online-Angebote der vhs-FN



Einfach, sicher und komfortabel –
von zuhause, im Büro oder unterwegs



Ob Vorträge, Bewegungs-, Sprach- oder EDV-Kurse – einige unserer Kurse finden mittlerweile online statt.

Probieren Sie es doch einfach mal aus!

Ideal zum Schnuppern ist unser Semester-Auftakt am 16.09.21, 19:00-21:30 Uhr.

Einige Kurse werden online angeboten, bei denen Sie unverbindlich von zuhause aus vorbeischaun können.

Wir nutzen für unsere Online-Angebote die Video-Konferenzsysteme Edudip und BigBlueButton, die in der vhs.cloud Lernplattform integriert sind.

Was ist die vhs.cloud?

Über die vhs.cloud, eine vom Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV) initiierte Lern- und Austausch-Plattform, erhalten alle Volkshochschulen deutschlandweit einen eigenen geschützten Online-Arbeitsbereich.

Dabei bietet die vhs.cloud verschiedene Einsatzmöglichkeiten und Funktionen. Zusätzliche Übungen können von Dozenten bereitgestellt werden, die Sie je nach Lust und Laune orts- und zeitunabhängig erledigen. Funktionen, wie z.B. Foren, Chat und E-Mails sind beliebte und sichere Kommunikationstools der vhs.cloud, die den Austausch mit anderen Kursteilnehmenden und der Lehrkraft unterstützen und intensivieren.

Wie funktioniert die vhs.cloud?



5)



- 1) www.vhs.cloud/www/bin/892650-904426-1-2021_06_11_konferenz-handout_edudip_vhs.pdf
- 2) www.youtube.com/watch?v=dHESuT0zUCg
- 3) www.vhs.cloud/www/bin/892650-904426-1-2021_06_11_konferenz-handout_edudip_vhs.pdf
- 4) <https://vimeo.com/412671096>
- 5) www.youtube.com/watch?v=bc1RU68Ywow

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme an Online-Kursen:

- Stabile Internetverbindung
- PC, Laptop oder iPad
- Mikrofon und Kamera
- Headset (optional)

Tipps:

- Verwenden Sie einen aktuellen Browser (z.B. Chrome, Mozilla Firefox).
- Löschen Sie regelmäßig Ihre Browserdaten wie z.B. Cache, Cookies und andere Daten.

Anmeldemodalitäten zu den Online-Kursen:

- Sie melden sich ganz normal für den Kurs an der vhs-FN an.
- 1 - 2 Tage vor Kursbeginn erhalten Sie via E-Mail den Link zur Teilnahme am Kurs.
- **NEU:** Bitte beachten Sie, dass Sie keinen Account mehr auf der vhs.cloud benötigen, Sie können auch nur den zugeschickten Link von unserem Servicebüro anklicken und gelangen zum Kurs.
- Wenn ein Account in der vhs.cloud notwendig ist, bekommen Sie die entsprechenden Informationen und Vorgehensweise via E-Mail. Eine Anleitung finden Sie in dem oben angeführten Erklärvideo.

Video-Konferenztools, die von der vhs.cloud unterstützt werden, sind

EDUDIP

Anleitung als pdf: 1)

Erklärvideo: 2)



und

BigBlueButton

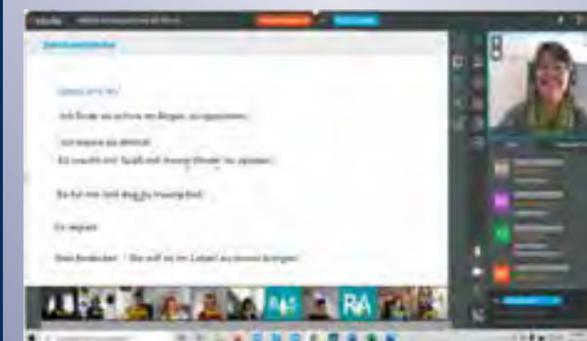
Anleitung als pdf: 3)

Erklärvideo: 4)



Erfahrungsbericht einer Dozentin:

Ab nächsten Monat online....



Als der erste Lockdown im März 2020 begann, konnte ich es mir nicht vorstellen, Deutsch als Fremdsprache ausschließlich online zu unterrichten. Fremdsprachlicher Unterricht lebt von der direkten Kommunikation. Rollenspiele, Gruppenarbeit, phonetische Übungen - wie sollte all das im virtuellen Klassenzimmer möglich sein? Anfang des Jahres musste ich mich dann doch darauf einlassen, denn es war geplant, den gemeinsam mit meiner Kollegin Carmen Wicker-Fuß geleiteten Berufssprachkurs in der vhs.cloud mit der Konferenzsoftware edudip fortzusetzen.

Am 11. Januar ist es dann so weit: Zwölf Frauen und ein Mann aus 10 Nationen, teilweise ausgestattet mit Leihgeräten der VHS, warten - wahrscheinlich genauso aufgeregt wie ich - zu Hause vor den Bildschirmen auf den ersten Unterricht im virtuellen Klassenzimmer. Ich frage mich, ob wohl all das, was ich mir die letzten Wochen in zahlreichen Online-Fortbildungen angeeignet habe, dem Praxistest standhalten würde. Doch schon nach wenigen Unterrichtstagen ist vieles Routine: das morgendliche Hochfahren des Computers, Einloggen in der vhs.cloud, Starten der Konferenz, Aktivieren

der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, Anfertigen eines Screenshots als Anwesenheitsnachweis für das BAMF - und natürlich das Sich-Üben in Gelassenheit, wenn das Internet lahmst, die Kommunikation robotisch klingt, ein kompletter Neustart oder das Ausweichen auf eine andere Plattform nötig ist. Glücklicherweise sind alle von Anfang an hochmotiviert und lassen sich durch die immer wieder auftretenden Störungen nicht ins Bockshorn jagen.

Trotz der Widrigkeiten kann ich schnell feststellen, dass der digitale Raum durchaus Vorteile bietet: Ohne großen Aufwand lässt sich der Unterricht durch Einbinden von Videos, Präsentationen und interaktiven Übungen lebendig und abwechslungsreich gestalten. Alle konzentrieren sich auf den Bildschirminhalt und sind nicht so leicht durch Nebengeräusche abgelenkt. Es wird nur nach vorheriger Aufforderung gesprochen, schüchterne TN melden sich häufiger mal zu Wort oder teilen sich über den Chat mit. Beim gemeinsamen Schreiben und Ideensammeln auf dem Whiteboard entsteht ein Gefühl der Nähe, beinahe so, als würde man zusammen am Tisch sitzen und ein Plakat beschriften. „Breakout Rooms“, wo sich Kleingruppen für eine festgelegte Zeitspanne in separaten Räumen treffen und Aufgaben bearbeiten, eignen sich hervorragend zur Binnendifferenzierung und mündlichen Prüfungsvorbereitung.

Natürlich gibt es auch Nachteile. Insgesamt ist das Lerntempo langsamer, was nicht nur durch die Schwierigkeiten bei der Ton- und Bildübertragung zu erklären ist, sondern auch durch häufige Rückfragen und eine kürzere Konzentrationsspanne. Der Zeitaufwand für die Unterrichtsvorbereitung ist größer, da man im Vorfeld alles kleinschrittlich planen und das benötigte Material einscannen bzw. selbst erstellen und schließlich hochladen muss. Ganz besonders vermisse ich den persönlichen Kontakt, das (nicht robotische) Lachen, die Mimik, Gestik - eben all das, was nur durch das echte Miteinander von Menschen entsteht.

Dennoch bin ich froh, mit dieser neuen Welt des Unterrichts konfrontiert worden zu sein und habe schon einige Ideen, wie ich den virtuellen Raum künftig in das reale Klassenzimmer miteinbeziehen kann.

Bettina Gericke, 15.05.2021

Semesterkalender Herbst/Winter 2021/2022

September	Oktober	November	Dezember	Januar
1 Mi	1 Fr	1 Mo <small>Allerheiligen</small>	1 Mi	1 Sa <small>Neujahr</small>
2 Do	2 Sa	2 Di	2 Do	2 So
3 Fr	3 So <small>Tag der Dt. Einheit</small>	3 Mi	3 Fr	3 Mo
4 Sa	4 Mo	4 Do	4 Sa	4 Di
5 So	5 Di	5 Fr	5 So	5 Mi
6 Mo	6 Mi	6 Sa	6 Mo	6 Do <small>Heilige Drei Könige</small>
7 Di	7 Do	7 So	7 Di	7 Fr
8 Mi	8 Fr	8 Mo	8 Mi	8 Sa
9 Do	9 Sa	9 Di	9 Do	9 So
10 Fr	10 So	10 Mi	10 Fr	10 Mo
11 Sa	11 Mo	11 Do	11 Sa	11 Di
12 So	12 Di	12 Fr	12 So	12 Mi
13 Mo	13 Mi	13 Sa	13 Mo	13 Do
14 Di	14 Do	14 So	14 Di	14 Fr
15 Mi	15 Fr	15 Mo	15 Mi	15 Sa
16 Do <small>Semester-Auftakt 19:00</small>	16 Sa	16 Di	16 Do	16 So
17 Fr	17 So	17 Mi	17 Fr	17 Mo
18 Sa	18 Mo	18 Do	18 Sa	18 Di
19 So	19 Di	19 Fr	19 So	19 Mi
20 Mo <small>Semester-start</small>	20 Mi	20 Sa	20 Mo	20 Do
21 Di	21 Do	21 So	21 Di	21 Fr
22 Mi	22 Fr	22 Mo	22 Mi	22 Sa
23 Do	23 Sa	23 Di	23 Do	23 So
24 Fr	24 So	24 Mi	24 Fr <small>Heiligabend</small>	24 Mo
25 Sa	25 Mo	25 Do	25 Sa <small>1. Weihnachtstag</small>	25 Di
26 So	26 Di	26 Fr	26 So <small>2. Weihnachtstag</small>	26 Mi
27 Mo	27 Mi	27 Sa	27 Mo <small>52</small>	27 Do
28 Di	28 Do	28 So <small>1. Advent</small>	28 Di	28 Fr
29 Mi	29 Fr	29 Mo	29 Mi	29 Sa <small>Semester-ende</small>
30 Do	30 Sa	30 Di	30 Do	30 So
	31 So <small>Ende der Sommerzeit</small>		31 Fr <small>Silvester</small>	31 Mo



Wissen und Orientierung





Gesellschaft

IB1101 Das Ende des Zweiten Weltkriegs und die frühe Nachkriegszeit 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 konträrkiert durch die nun eher noch verschärften Lebensbedingungen und die Ungewissheit im Hinblick auf die Zukunft.

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

Beginn: Di., 09.11.21, 20:00-21:30 Uhr

1 Abend (2 UE), Vortrag

(ohne Voranmeldung, Abendkasse)

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

Kosten: 6,00 €

Belegung: 8-18



© Stadtarchiv FN, Sammlung J. Hättig



IB1102 Langer Abend Zeitgeschehen: Wie der Nahe Osten zum Krisenherd wurde

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

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

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

Die Anmeldung zum Vortrag ist bis zum 12.11.2021 erforderlich.

Termin: Fr., 26.11.21, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 12,80 €

Belegung: 8-18

IB1103 Die Bodenseebibliothek präsentiert: ICARUS und die Amseln: Vogelzugforschung aus dem All

Dr. Jesko Partecke, Max-Planck-Institut für Verhaltensbiologie, Radolfzell

Der Vogelzug ist wohl eines der faszinierendsten Naturphänomene überhaupt und weckt schon seit Jahrhunderten die Neugier der Menschen. Das liegt zum einen an den enormen Leistungen, die die Vögel auf ihren Zugstrecken vollbringen. Zum anderen gibt der Vogelzug der Wissenschaft auch heutzutage noch Rätsel auf. Insbesondere stehen Wissenschaftler immer noch vor der großen Herausforderung ziehende Tiere kontinuierlich beobachten zu können. Neueste Technologien wie z.B. das weltraumbasierte ICARUS System ermöglichen heutzutage Kleintiere mittels GPS Sendern punktgenau zu orten und diese auf ihren Wanderrouten detailliert zu beobachten.

Jesko Partecke wird sich in seinem Vortrag mit den Teilzug von Amseln beschäftigen. Bei vielen Arten, wie auch bei der Amsel, gibt es Individuen, die in den Süden ziehen und andere, die in den Brutgebieten überwintern. Dieses als Teilzug bekannte Phänomen ist ein spannendes Forschungsmodell, um die unmittelbaren Auslöser einerseits und die evolutionsbiologischen Ursachen andererseits von Tierwanderungen zu entschlüsseln, da man beide Strategien in der gleichen Art und sogar der gleichen Population vergleichen kann.

Aber welchen Vorteil hat es überhaupt zu ziehen? Wie hoch sind die Kosten? Und kann man die Entscheidung, ob man ziehen oder nicht ziehen soll, den aktuellen Umweltbedingungen anpassen, oder eben nicht? Diese und weitere spannende Fragen beantworten Jesko Partecke und sein Team an verschiedenen Amselpopulationen mit unterschiedlichen Zug- und Überwinterungsstrategien in ganz Europa. Für ihre Untersuchungen kommen dabei auch die neueste Radiotelemetrie-Technik und

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 Donnerstag, den 16. September 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 Anfang September der Ankündigung auf unserer Website!

Datum: Do., 16.09.21, 19:00-21:30 Uhr

Ort: vhs-FN

Kosten: keine

Anmeldung: bis Di., 14.09.21

ein weltraumbasiertes Beobachtungssystem im Freiland zur Anwendung.

Termin: Mo., 08.11.21, 18:30-20:00 Uhr

1 Abend (2 UE)

Ort: Bodenseebibliothek, Katharinenstr. 55, 88045 Friedrichshafen

Kosten: Eintritt frei

Belegung: 8-50

IB1104 Ein neuer Präsident in den USA - eine neue Politik?

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

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 Schranken weisen muss. Die EU wird ihm sicherlich auch am Herzen liegen, aber eher in der Funktion eines treuen Vasallen, statt eines eigenständigen Partners in einer globalisierten Welt.

Termin: Di., 07.12.21, 20:00-21:30 Uhr

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

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

Kosten: 6,00 €

Belegung: 8-18

IB1105 Pasta, Papst und Politik - Italien verstehen und lieben Kultur und Lebensart im Land unserer Sehnsüchte

Fredo Endres, Bürgermeister a.D., Autor

Seit Februar 2021 ist die 67. Nachkriegsregierung im Amt. Mario Draghi, dem früheren Präsidenten der Europäischen Zentralbank, ist es gelungen alle maßgeblichen Parteien in das Kabinett einzubinden. Die meisten von ihnen gelten auch als Vertraute des Staatspräsidenten Sergio Mattarella. Ist er souverän genug, die Pläne zahlreicher Populisten zu bändigen?

Wie passen „la dolce vita“, Mafia, Müllberge und eine Schuldenlast von über zwei Billionen Euro im kunstreichen Land der Welt zusammen? Italien wird bei aller Faszination stets ein Land ewiger Widersprüche bleiben. Trotz des Rechtsrucks und eines Siegeszuges des Antipolitischen wird es überleben. Das 61-Millionenvolk wird weiterhin netto verdienen, aber mit heller Freude brutto genießen.

Erwarten Sie einen begeisternden italienischen Abend. Danach wird noch ein Glas guten Rotweines südlich der Alpen angeboten.

Alfredo Endres, Dipl.-Verw., ist langjähriger Regionalvorsitzender der deutsch-italienischen Kulturgesellschaften von Baden-Württemberg. Er war 16 Jahre Bürgermeister und Begründer einer Städtepartnerschaft mit Fontanelato in der Emilia-Romagna. Der Buchautor und langjährige Hochschuldozent war zuletzt in

FRIEDRICHSHAFEN
Stadtarchiv

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:

Stadtarchiv, Katharinenstr. 55
88045 Friedrichshafen
Tel. 07541 209-150
stadtarchiv@friedrichshafen.de

Weitere Informationen:

www.stadtarchiv-fn.de



Bulgarien, Belarus und der Ukraine für die George-Soros-Stiftung tätig.

Termin: Fr., 15.10.21, 20:00-21:30 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 6,00 €

Belegung: 8-18

IB1107

Stammtischparolen gekonnt kontern

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.

Termin: Di., 26.10.21, 18:00-21:00 Uhr
1 Abend (4 UE), Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)

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

Kosten: 12,80 €, Ehrenamtsbonus auf

Antrag möglich

Belegung: 8-18

IB1108

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.

Termin: Do., 18.11.21, 18:00-21:00 Uhr
1 Abend (4 UE), Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)

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

Kosten: 12,80 €



Ehrenamtsbonus

Beantragen Sie einen Zuschuss!

Stammtischparolen gekonnt kontern

26.10.2021 / 18:00-21:00 > IB1107

Presseseminar - Wie kommt mein Text in die Zeitung?

19.10.2021 / 18:30-21:30 > IB1111

Grundkurs praktische Rhetorik

27.09.2021 / 19:00-21:15 > IB1205

Englisch Grundstufe 1

20.09.2021/19:45-21:15 > Teil 1 IB2201

08.11.2021/19:45-21:15 > Teil 2 IB2202

13.12.2021/19:45-21:15 > Teil 3 IB2203

Arabisch Grundstufe 1 - Kleingruppe

23.09.2021 / 18:00-19:30 > IB2701

Weiterbildungsberatung

Vereinbaren Sie einen Termin >IB3051

Word Grundlagen - Online

05.10.2021 / 18:30-21:30 > IB3722D

Word Grundlagen

18.10.2021 / 18:00-21:30 > IB3724D

Word Grundlagen

31.01.2022 / 18:00-21:30 > IB3725D

Excel Grundlagen - Online

02.11.2021 / 18:30-21:30 > IB3728D

Excel Grundlagen

11.10.2021 / 18:00-21:30 > IB3729D

Excel Grundlagen

17.01.2022 / 18:00-21:30 > IB3730D

ZOOM - Meeting in der Cloud - Online

08.10.2021 / 18:00-20:15 > IB3751D

Richtige und effektive Datensicherung für kleine und mittlere Unternehmen

06.10.2021 / 18:30-21:30 > IB3752D

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP - Grundkurs

09.11.2021 / 18:30-21:30 > IB4330

Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung

26.10.2021 / 18:30-21:30 > IB4331

Video kann jeder - so erstellen Sie Ihre eigenen Filme und YouTube-Clip

09.11.2021 / 17:15-21:00 > IB4334

IB1109

„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.

Termin: Fr., 03.12.21, 20:00-21:30 Uhr

1 Abend (2 UE)

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

Kosten: 6,00 €

Belegung: 8-18

IB1111

Presseseminar - Wie kommt mein Text in die Zeitung?

Martin Hennings, Journalist, Redaktionsleiter

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

Dann ist es hilfreich zu erfahren wie Sie die Chancen erhöhen können, dass Ihr Text auch in der Zeitung steht. Martin Hennings, Regionalleiter der Schwäbischen Zeitung in Friedrichshafen, wird Sie mit Grundwissen, Tipps und Ratschlägen aus erster Hand versorgen.

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

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

Termin: Di., 19.10.21, 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

IB1112

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 an-

deren Regionen zugezogen sind, eigentlich Raigschmeiggde (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 zu-

gezogen ist, kann sehr viel über die Menschen hier und ihre Sprache erfahren. Die Anmeldung zum Vortrag ist bis zum 10.01.2022 ist erforderlich.

Termin: Fr., 14.01.22, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 12,80 €

Belegung: 8-18

Geschenktipp: vhs-Gutschein

Verschenken Sie Bildung: Gutscheine gibt es für unsere Kurse oder über einen bestimmten Betrag – das ideale Geschenk für jeden Geldbeutel.

vhs-Ratgeber

IB1113

Meine Sozialversicherung - Rechte, Pflichten und der Rechtsweg

Marion Häblier-Kerfai, Fachanwältin Sozial- u. Arbeitsrecht

Renten-, Kranken-, Pflegeversicherung - wer kennt sich schon bei seinen Sozialversicherungen aus, von denen nur drei als

Medienhaus am See

Öffnungszeiten

Di bis Fr: 10 bis 19 Uhr

Sa: 10 bis 16 Uhr

Karlstraße 42

88045 Friedrichshafen

Tel. 07541 203-53500

www.medienhaus-am-see.de

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

MEDIEN

FRIEDRICHSHAFEN
 Seeblick mit Weitsicht





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!

Termin: Do., 30.09.21, 18:30-21:30 Uhr

1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 27,20 €

Belegung: 8-18

IB1115

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.

Termin: Do., 09.12.21, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 23,20 €

Belegung: 8-18

IB1116

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.

Termin: Do., 11.11.21, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 23,20 €

Belegung: 8-18

IB1117

Seriöse Geldanlage in unsicheren Zeiten

Thomas Hog, Wirt.Dipl.Inh.

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

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

Termin: Mi., 13.10.21, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 28,80 €

Belegung: 8-12

IB1119

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

Sonja Bormann

Drohnen begeistern Hobbypiloten und bie-

ten jede Menge Möglichkeiten im gewerblichen und privaten Bereich. Am 01.01.2021 trat 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 Drohnedemonstration statt.

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die eine Drohne besitzen, Drohnenpilot werden möchten und an alle Interessierten zu diesem Thema.

Termin: Do., 14.10.21, 18:30-20:45 Uhr

1 Abend (3 UE)

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

Kosten: 42,00 €

Belegung: 8-15

IB1120

Grundlegende Knoten für Alltag, Sport und Hobby

Torsten Hesse

Wie befestige ich eine Leine an einem Ring oder Pfahl, wie verbinde ich zwei Seile miteinander, wie verschnüre ich Bündel oder einen Sack, so dass es zuverlässig hält und vielleicht auch noch nach „etwas aussieht“?

Wenn Sie sich die wichtigsten und grundlegenden Knoten für den Alltagsbedarf aneignen wollen, dann sind Sie hier richtig! Wir lernen eine übersichtliche Anzahl von Knoten kennen, die auch gleich geübt werden: Dies sind die gängigsten Knoten aus den Bereichen Segeln, Klettern, Camping, Haushalt und Garten. Auch das Themengebiet „Zierknoten“ wird vorgestellt. Geeignete Seile zum Üben werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Termin: Di., 12.10.21, 18:00-21:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

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

Kosten: 21,60 €

Belegung: 7-10

IB1121

Einfach kompostieren! Kompost richtig aufsetzen und handhaben für gesunden Gartenboden und erfolgreichen Anbau

Katrin Fieberitz, Gärtnerin

Für alle, die Küchen- und / oder Gartenabfälle in wertvollen Boden verwandeln wollen.

Vorgestellt werden verschiedene Kompostmethoden inkl. kleiner Anlagen wie ein Wurmkomposter, die auch ohne eigenen Garten funktionieren. Am Kompost im Schul- und Schaugarten können wir praktisch erleben, woran man gute oder nicht so gelungene Kompostierung erkennen kann und wie wir als Kompost-Meister/in eine gute Kompostierung fördern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Termin: Sa., 18.09.21, 10:00-13:00 Uhr

1 Termin (4 UE), Wochenendseminar

Ort: Schauhausgarten im Zeppelindorf, König-Wilhelmplatz 12

Kosten: 21,20 €, inkl. Kostproben

Belegung: 7-10

IB1122

Gartenplanung und Anbauplan für Gemüsegärten Alle Grundlagen für die Anlage eines Gartens, in dem auch Gemüse Platz hat und dauerhaft gedeiht

Katrin Fieberitz, Gärtnerin

Gut geplant ist halb geerntet - daher nehmen wir uns Zeit auf die grundsätzliche Positionierung von Beeten, Hochbeeten, Gewächshäusern, Beeren und Obstbäumen im Garten zu schauen und sie in eine sinnvolle Gesamtplanung zu bringen, die auch die weiteren Nutzungswünsche für den eigenen Garten berücksichtigt. Spezielle für den Anbau von Gemüse geht es ausführlich um die Planung sinnvoller Fruchtfolgen, so dass Gemüse auch lang-

fristig wunderbar gedeiht.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte Plan des eigenen Gartens / Grundstücks mitbringen und am besten eine Wunschliste für die Gartennutzung und das Gemüse, das im Garten wachsen soll.

Termin: Sa., 16.10.21, 10:00-17:00 Uhr

1 Termin (8 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 42,40 €, inkl. Kostproben

Belegung: 7-10

Nehmen Sie 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.

Pädagogik

Persönlichkeit + Beruf

IB1205

Überzeugend reden - Grundkurs praktische Rhetorik

Günter Erdmann

Dieses Training in praktischer Rhetorik richtet sich an alle, die für die unterschied-



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



**Bildungszeit-angebote**

Lassen Sie sich von Ihrem Arbeitgeber freistellen!

Fehler erlaubt - Umgang mit dem Inneren Kritiker

11.12.2021 / 09:00-17:00 > IB1206

Professionell Kritik geben und nehmen im Beruf

27.10.2021 / 09:00-17:00 > IB1210

Wertschätzende Kommunikation Teil 1
02.10.2021/09:00-16:00 > Teil 1 IB1219
09.10.2021/09:00-16:00 > Teil 2 IB1219A
16.10.2021/09:00-16:00 > Teil 3 IB1219B

Wendo Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen Bildungszeit A

30.10.2021 / 10:00-18:30 > IB1225

Frauenwirtschaftstage 2021: Social Media im Business - Ich muss überall sein?!

15.10.2021 / 09:00-15:00 > IB1231

Frauenwirtschaftstage 2021: Leadership der Zukunft - Frauen in Verantwortung!

16.10.2021 / 10:00-13:00 > IB1232

Frauenwirtschaftstage 2021: „Mensch, bin ich doof“ - von den Besten lernen und Er

14.10.2021 / 09:00-16:30 > IB1233

lichsten Situationen des Alltags wirksam reden lernen wollen.

Inhalte:

- Warum wirken offensichtlich manche Menschen überzeugender als andere?
 - Wie kann ich meine Anliegen verständlicher „überbringen“?
 - 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., 27.09.21, 19:00-21:15 Uhr
5 Abende (15 UE)**

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

Kosten: 112,50 €

Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 8-12

IB1207**Vom Streit zum Dialog Schnuppervormittag zum Umgang mit schwierigen Situationen**

Edith Albertz, Kommunikationstrainerin und Mediatorin

Wie gehe ich mit Konflikten um, ohne zu explodieren oder zu verstummen? Wie äußere ich Kritik, ohne den anderen zu verletzen? Wie bleibe ich mit meinem Gegenüber in Verbindung, auch wenn ich mich ärgere? In dieser kompakten Einführung lernen Sie mit der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg eine Methode und Haltung kennen, die es ermöglicht, ohne Vorwürfen oder Schuldzuweisungen zu kommunizieren und leichter gemeinsame Lösungen zu finden. Dieses Angebot ist ein Kooperationsprojekt mit der Frauen- und Familienbeauftragten des Landratsamtes Bodenseekreis.

Termin: Sa., 20.11.21, 09:00-17:00 Uhr

1 Termin (9,33 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 76,50 €

Belegung: 8-14

IB1208**Erfolgreicher kommunizieren - mit Ihrer Stimme begeistern! Ein Atem-, Stimm- und Kommunikationstraining**

Elisabeth-Maria Wachutka, Atemtherapeutin

- 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., 21.01.22, 18:30-21:30 Uhr

Sa., 22.01.22, 09:30-18:00 Uhr

2 Termine (14 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 113,20 €, inkl. Kopien

Belegung: 5-8

IB1210**Professionell Kritik geben und nehmen im Beruf - Grundlagen für ein konstruktives Miteinander**

Edith Albertz, Kommunikationstrainerin und Mediatorin

Kritik zu äußern fällt gerade im Berufsalltag schwer – aus Angst, den anderen zu verletzen oder vor einer negativen Reaktion. In diesem Seminar lernen Sie, auch Unangenehmes klar auszudrücken und gleichzeitig offen zu sein für die Sichtweise des anderen. Sie lernen, was hinter der Angst 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 theoretische Inputs, Praxisübungen mit eigenen Beispielen und Umsetzung des Erlernten durch Rollenspiele.

Termin: Mi., 27.10.21, 09:00-17:00 Uhr

1 Termin (9,33 UE)

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

Kosten: 76,50 €

Belegung: 8-12

Edith Albertz

„Das Besondere an meinen Kursen ist die Lebendigkeit und der Raum für alles, was da ist. Mir ist wichtig, die Teilnehmenden mit ihren Fragen und Situationen einzubeziehen und praxisbezogen zu arbeiten.“, antwortet Edith Albertz auf die Frage, was ihre Kurse ausmacht. Seit 15 Jahren ist sie selbstständig und bietet Seminare zu beruflichen und privaten Themen an. Schwerpunkte sind dabei Persönlichkeitsentwicklung und Teambuilding.



Die gelernte Diplom-Biologin ist beruflich breit aufgestellt. So ist sie auch Mediatorin, Trainerin für gewaltfreie Kommunikation sowie Natur- und Erlebnispädagogin. „Der Kern meiner Seminare ist, Menschen das Handwerkszeug und eine Haltung zu vermitteln, mit der es möglich wird, mit sich und anderen in Verbindung zu sein. Und das auch in schwierigen Situationen. Wertschätzender Umgang ist dafür die Grundlage.“ Wichtig ist ihr auch Beispielen und Situationen der Teilnehmenden zu arbeiten und so praxisnah einen Bezug zum Lebensalltag herzustellen. Edith Albertz ist in ihren Kursen mit Leib und Seele dabei, sie mag die bunte Mischung an Teilnehmenden und schätzt die entspannte Atmosphäre an der vhs-FN.

IB1219**Wertschätzende Kommunikation: Gefühle verstehen – Probleme bewältigen, im Beruf und privat, Teil 1 Wertschätzender Selbstaussdruck**

Monika Löhle

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

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

Termin: Sa., 02.10.21, 09:00-16:00 Uhr

1 Termin (9 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 65,00 €

Belegung: 8-12

IB1219A**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.

Termin: Sa., 09.10.21, 09:00-16:00 Uhr

1 Termin (8,67 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 65,00 €

Belegung: 8-12

IB1219B**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.

Termin: Sa., 16.10.21, 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.

IB1225**Wendo für Frauen ab 17 Jahre**

Andrea Durner, Wendotrainerin, Sozialpädagogin (Dipl.)

Immer wieder in unserem Leben finden wir uns mit Menschen in beruflichen oder pri-

**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
bodenseebibliothek@friedrichshafen.de
www.bodenseebibliothek.de

vaten Situationen, in denen wir uns unwohl fühlen, hilflos-verärgert sind oder sogar Angst haben.

Viele Situationen fangen klein an. Je früher ich sie wahrnehmen kann und unter Kontrolle bekomme, desto besser. Deshalb werden wir wichtige Aspekte von Prävention und Selbstbehauptung thematisieren: Wahrnehmung, Intuition, Körpersprache, Stimme, Atmung, sich aus der Situation entfernen, sich gezielt Hilfe holen, Öffentlichkeit schaffen und was wir tun, wenn dies alles nicht mehr ausreicht. Egal ob 'unspornlich', noch jung und fit oder schon etwas älter, mit körperlichen Einschränkungen oder ohne: Jede Frau hat ihre Möglichkeiten der Gegenwehr! Bitte mitbringen: rutschfeste (Sport-)Schuhe, bequeme Kleidung und - wenn möglich - Schlafsack in fester Stoffhülle (Schlagpolster), Vesper. Zusätzliche Qualifikation der Trainerin:



psychotherapeutische Heilpraktikerin (HPG) mit trauma-therapeutischer Zusatzausbildung in eigener Praxis, Sexualpädagogik (isp/Dortmund).

Termin: Sa., 30.10.21, 10:00-18:30 Uhr

1 Termin (10 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 64,00 €

Belegung: 10-12

Frauenwirtschaftstage

Für die folgenden Veranstaltungen der Frauenwirtschaftstage gilt:

Der Anmeldeschluss für alle Veranstaltungen ist der 06.10.21. Kinderbetreuung gibt es auf Anfrage.

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

Landratsamt Bodenseekreis

Anmeldung: VHS Friedrichshafen, Charlottenstr. 12/2

88045 Friedrichshafen,

Tel. 07541/20 33 400, siegle@vhs-fn.de

IB1231

Frauenwirtschaftstage 2021: Social Media im Business - Ich muss überall sein?! Strategien, Konzepte, Alternativen & Antworten

Nina Kirsch, Online Marketer & Usability Engineer mit Herz und Seele, Geschäftsführerin der kirschwerk GmbH

Wie wäre es, wenn Sie wissen, ob und welches Social Media Ihrem beruflichen Erfolg nützt? Welche Kanäle die richtigen sind? Überall hören wir: „Für Erfolg muss

dein Unternehmen auf Social Media sein“. Auf Instagram, Xing, Facebook und natürlich auch auf TikTok! Aber - oh nein, Facebook ist ja schon tot! Und Xing auch. Oder doch nicht?

In diesem Workshop erhalten Sie Strategien und Konzepte für Ihre passende Sichtbarkeit bei Social Media. Anhand der Entscheidungshilfen beschließen Sie ggf., dass Sie Social Media überhaupt nicht brauchen. Stattdessen nutzen Sie vielleicht eine der Alternativen zu Ihrem persönlichen Erfolg, für Ihre persönlich passende Sichtbarkeit online.

Termin: Fr., 15.10.21, 09:00-15:00 Uhr

1 Termin (6,67 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 80,00 €

Belegung: 5-12

IB1232

Frauenwirtschaftstage 2021: Leadership der Zukunft - Frauen in Verantwortung!

Silke Weigang M.A., Trainerin und Coach
Ein interaktiver Workshop mit Silke Weigang, créono international leadership, www.creono.com

- Wer die Zukunft aktiv steuern möchte, braucht Fähigkeiten, die im konventionellen Führungsalltag oft nicht gefragt sind. Das erfordert Mut und eigenes Infrage stellen. Was erwartet uns in fünf Jahren und wie bereiten wir uns als Leader dafür vor?

- Um als Frau in Verantwortung „männlich“ durchsetzungsstark und verhandlungssicher aufzutreten, können wir auf unsere „weibliche“ Fürsorge, Zurückhaltung und Sanftmut bauen! Interessante Persönlichkeiten inspirieren uns in diesem vermeintlichen Widerspruch!

Nutzen:

- Werden Sie als Führungskraft „Fit für die Zukunft“.

- Beispiele bekannter Unternehmer&Innen führen Ihnen vor Augen, was Sie mit Mut und Infrage stellen im Spannungsfeld „lokal-global“ alles bewirken können.

- Fragen zur Selbstreflexion und neue Impulse laden Sie ein zur Fokussierung oder Veränderung für Ihr persönliches Female Leadership.

Termin: Sa., 16.10.21, 10:00-13:00 Uhr

1 Termin (2,67 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 80,00 €

Belegung: 5-15

IB1233

Frauenwirtschaftstage 2021: „Mensch, bin ich doof“ - von den Besten lernen und Erfolge feiern!

Elke Zapf

Impulse für persönliche Bestleistung - was Führungskräfte und Mitarbeiterinnen vom Spitzensport lernen können.

Unser Inneres Team gestaltet den Inneren Dialog. Sie erleben, wie Sie diesen gewinnbringend für sich nutzen und mit innerer Klarheit zu stimmigen Entscheidungen kommen.

Wer kennt sie nicht? Die Momente, wo die Dinge anders laufen wie vorgenommen und man zu sich selbst sagt: „Mensch, bin ich doof, das war jetzt voll daneben“. Das ist unser innerer Dialog und dem schenken wir meistens keine große Aufmerksamkeit. Dabei lohnt es sich genauer hinzuhören: Gedanken sind unsere inneren Selbstgespräche. Schätzungsweise 70% unserer täglichen Denkleistung dreht sich um uns selbst, unsere Motivation und um unser Verhalten. Profi-Sportlerinnen nutzen diese Erkenntnis seit Jahren: Sieg und Niederlage ist häufig „Kopfsache“!

Das Modell vom „Inneren Team“ (Schulz v. Thun), unseren Persönlichkeitsanteilen, fördert den differenzierten Blick auf uns selbst und unsere innere Haltung. Wir wenden das Modell direkt auf konkrete Situationen aus Ihrem Arbeitsalltag an.

Termin: Do., 14.10.21, 09:00-16:30 Uhr

1 Termin (8,67 UE)

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

Kosten: 80,00 €

Belegung: 5-12



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.

Philosophie

IB1240

Club der Denker - Philosophische Texte verständlich gemacht

Dr. Hartmut Semmler, Dr. Friederike Lutz

Sie interessieren sich für Philosophie, haben Lust am Denken und wollen neue Impulse erhalten, zu denen Sie sich mit anderen austauschen können. Da bietet sich diese lockere Runde im historischen Ambiente des Schulmuseums Friedrichshafen an. Die Referenten werden ein aktuelles populärphilosophisches Werk vorstellen, angereichert mit philosophiegeschichtlichen Anmerkungen.

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

Termin: Fr., 22.10.21, 18:30-21:30 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: Schulmuseum, Friedrichstraße 14,

88045 Friedrichshafen

Kosten: 12,80 €

Belegung: 4-8

IB1241

Club der Denker - Philosophische Texte verständlich gemacht

Dr. Hartmut Semmler, Dr. Friederike Lutz
Inhalte siehe IB1240.

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.

Termin: Fr., 21.01.22, 18:30-21:30 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: Schulmuseum, Friedrichstraße 14,

88045 Friedrichshafen

Kosten: 12,80 €

Belegung: 8-16



Hybride Auftaktveranstaltung FrauenWirtschaftsTage 2021 im Rahmen der Eröffnung der Messe FEMALE4BUSINESS

Freitag, 08. Oktober 2021, 18:00 Uhr

Karrieretipps to go - Begeisterung und Erfüllung in Beruf und Karriere!

17:45 Uhr Ankommen der Gäste

18:00 Uhr Begrüßung durch Anje Gering, Hauptgeschäftsführerin der Industrie- und Handelskammer Bodensee-Oberschwaben und Eröffnung der FrauenWirtschaftsTage und der Messe FEMALE4BUSINESS

18:15 Uhr Vortrag: Karrieretipps to go - Begeisterung und Erfüllung in Beruf und Karriere!

19:30 Uhr Stehempfang – Austausch – Vernetzung

Ein langjähriges Motto von Prof. Heidi Stopper ist: „Das Leben ist zu kurz, um unglücklich oder unzufrieden im Job zu sein“. Mit erfrischenden Anekdoten berichtet sie praxisnah über Tipps und Tricks zu mehr Spaß bei der Arbeit und zu mehr Erfüllung im Arbeitsalltag. Über den Umgang mit Selbstzweifeln, Konflikten und Karriere Wünschen oder auch mit schwierigen Chef*innen und Kolleg*innen weiß sie zu berichten.

Prof. Heidi Stopper ist eine der gefragtesten Businesscoaches für Topmanager*innen und Karrierecoach und hat viele Ämter inne.

Weitere Infos über sie finden Sie unter: www.stopper-coaching.de

Veranstaltungsort: Kultur- und Kongresszentrum Oberschwaben, Abt-Hyller-Straße 37, 88250 Weingarten

Anmeldung erforderlich: www.frauundberuf-rv.de/Veranstaltungen

Sie können die Veranstaltung auch virtuell per Live-Stream verfolgen. Infos unter: www.frauundberuf-rv.de/Veranstaltungen

Teilnahmegebühr: keine

Während den FrauenWirtschaftstagen finden auch Veranstaltungen in der vhs-FN statt, im Programm mit den Kursnummern

IB1231, IB1232 und IB1233



IB1232

Frauenwirtschaftstage 2021: Leadership der Zukunft - Frauen in Verantwortung!

Silke Weigang M.A., Trainerin und Coach
Ein interaktiver Workshop mit Silke Weigang, créono international leadership, www.creono.com

- Wer die Zukunft aktiv steuern möchte, braucht Fähigkeiten, die im konventionellen Führungsalltag oft nicht gefragt sind. Das erfordert Mut und eigenes Infrage stellen. Was erwartet uns in fünf Jahren und wie bereiten wir uns als Leader dafür vor?

- Um als Frau in Verantwortung „männlich“ durchsetzungsstark und verhandlungssicher aufzutreten, können wir auf unsere „weibliche“ Fürsorge, Zurückhaltung und Sanftmut bauen! Interessante Persönlichkeiten inspirieren uns in diesem vermeintlichen Widerspruch!

Nutzen:

- Werden Sie als Führungskraft „Fit für die Zukunft“.

- Beispiele bekannter Unternehmer&Innen führen Ihnen vor Augen, was Sie mit Mut und Infrage stellen im Spannungsfeld „lokal-global“ alles bewirken können.

- Fragen zur Selbstreflexion und neue Impulse laden Sie ein zur Fokussierung oder Veränderung für Ihr persönliches Female Leadership.

Termin: Sa., 16.10.21, 10:00-13:00 Uhr

1 Termin (2,67 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 80,00 €

Belegung: 5-15

IB1233

Frauenwirtschaftstage 2021: „Mensch, bin ich doof“ - von den Besten lernen und Erfolge feiern!

Elke Zapf

Impulse für persönliche Bestleistung - was Führungskräfte und Mitarbeiterinnen vom Spitzensport lernen können.

Unser Inneres Team gestaltet den Inneren Dialog. Sie erleben, wie Sie diesen gewinnbringend für sich nutzen und mit innerer Klarheit zu stimmigen Entscheidungen kommen.

Wer kennt sie nicht? Die Momente, wo die Dinge anders laufen wie vorgenommen und man zu sich selbst sagt: „Mensch, bin ich doof, das war jetzt voll daneben“. Das ist unser innerer Dialog und dem schenken wir meistens keine große Aufmerksamkeit. Dabei lohnt es sich genauer hinzuhören: Gedanken sind unsere inneren Selbstgespräche. Schätzungsweise 70% unserer täglichen Denkleistung dreht sich um uns selbst, unsere Motivation und um unser Verhalten. Profi-Sportlerinnen nutzen diese Erkenntnis seit Jahren: Sieg und Niederlage ist häufig „Kopfsache“!

Das Modell vom „Inneren Team“ (Schulz v. Thun), unseren Persönlichkeitsanteilen, fördert den differenzierten Blick auf uns selbst und unsere innere Haltung. Wir wenden das Modell direkt auf konkrete Situationen aus Ihrem Arbeitsalltag an.

Termin: Do., 14.10.21, 09:00-16:30 Uhr

1 Termin (8,67 UE)

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

Kosten: 80,00 €

Belegung: 5-12





Angebote für Kinder und Jugendliche

IB1255

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., 14.10.21, 15:45-16:30 Uhr
8 Nachmittage (8 UE)**

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 40,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 6-8

Kennen Sie schon unseren Newsletter?

Schnell abonnieren und immer auf dem Laufenden sein.

Der Newsletter erscheint einmal im Monat und kann jederzeit abbestellt werden.

www.vhs-fn.de/service/newsletter

Länder- und Heimatkunde

IB1401

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 Inneren 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 Inneren 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.

Termin: Di., 12.10.21, 19:30-21:00 Uhr

1 Abend (2 UE), Vortrag

(ohne Voranmeldung, Abendkasse)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 9,00 €

Belegung: 18-40



IB1402

Astrophysik - Grundlagenkurs 1

Dr. Wolfgang Hartmann

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

Themen:

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

Evtl. Besuch einer Sternwarte.

Beginn: Do., 23.09.21, 20:00-21:30 Uhr

12 Abende (24 UE)

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

Kosten: 84,00 €

Belegung: 9-16

IB1403

Der geologische Untergrund von Oberschwaben - Teil 2

Dr. Elmar Schöllhorn

Der Untergrund Oberschwabens steht nach wie vor im Fokus der Geowissenschaften. Das Molassebecken im Unter-

grund 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.

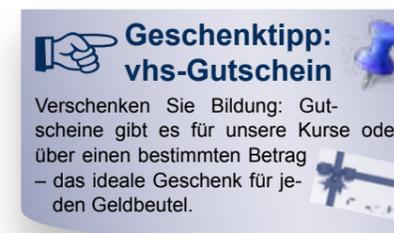
Beginn: Di., 19.10.21, 19:30-21:00 Uhr

6 Abende (12 UE)

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

Kosten: 55,20 €

Belegung: 9-16



vhs.wissen live

IB1501

Warum es kein islamisches Mittelalter gab - Das Erbe der Antike und des Orients

Prof. Dr. Thomas Bauer

Dem Islam wird gerne vorgeworfen, er sei im Mittelalter stecken geblieben. Was aber, wenn es gar kein islamisches Mittelalter gab?

Thomas Bauer zeigt an zahlreichen Beispielen, wie in der islamischen Welt die antike Zivilisation mit florierenden Städten und Wissenschaften weiterlebte, während im mittelalterlichen Europa nur noch Ruinen an eine untergegangene Kultur erinnerten. Jahrhundertlang waren im Orient die antiken Städte lebendig, mit Bädern, Kirchen, Moscheen und anderen steinernen Großbauten, während sie in Europa zu Ruinen verfielen. Ärzte führten die Medizin Galens fort, Naturwissenschaften

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.



und Liebesdichtung blühten auf. Kupfermünzen, Dachziegel, Glas: Im Alltag des Orients gab es lauter antike Errungenschaften, die Mitteleuropäer erst zu Beginn der Neuzeit (wieder) neu entdeckten. Prof. Bauer schildert in dem Vortrag, wie die antike Kultur von al-Andalus über Nordafrika und Syrien bis Persien fortlebte und warum das 11. Jahrhundert in ganz Eurasien, vom Hindukusch bis Westeuropa, eine Zäsur bildet, auf die in der islamischen Welt bald die Neuzeit folgte. Er widerlegt damit überzeugend die eingespielten Epochengrenzen und rückt eingefahrene Sichtweisen auf Orient und Okzident zurecht.

Thomas Bauer ist Professor für Arabistik und einer der besten Islamwissenschaftler. Er ist von der Deutschen Forschungsgemeinschaft 2013 mit dem renommierten Leibniz-Preis ausgezeichnet worden. Zuletzt ist von ihm bei C.H. Beck das Buch „Warum es kein islamisches Mittelalter gab. Das Erbe der Antike und der Orient“ erschienen.

Termin: Mo., 20.09.21, 19:30-21:30 Uhr

1 Abend (2,67 UE)

Ort: Online

Kosten: 4,00 €

Belegung: 1-25

IB1502

IT- Sicherheit: Herausforderungen für Wissenschaft und Gesellschaft

Claudia Eckert

Der technologische Wandel war und ist ein stetiger Begleiter des Menschen. Doch noch nie war der Wandel so rasant, so absolut und so durchdringend wie heute durch die Digitalisierung. Die zunehmende

Bedeutung digitaler Dienste und Anwendungen wirft Fragen über deren Vertrauenswürdigkeit und Sicherheit auf. Gleichzeitig fordert der technische Fortschritt, beispielsweise in Form von Künstlicher Intelligenz oder Quantencomputern, etablierte Methoden der Cybersicherheit immer wieder aufs Neue heraus und Cyberangriffe immer mehr zur Herausforderung für Wirtschaft und Gesellschaft. Claudia Eckert weckt ein Bewusstsein für aktuelle Herausforderungen im Bereich der Cybersicherheit, für eine neue Sicherheitskultur, die es zu gestalten gilt. Jeder Einzelne kann hierzu einen Beitrag leisten. Claudia Eckert forscht und lehrt seit über 20 Jahren im Bereich der IT-Sicherheit. Sie ist geschäftsführende Leiterin des Fraunhofer-Instituts für Angewandte und Integrierte Sicherheit AISEC in München und Professorin der Technischen Universität München, wo sie den Lehrstuhl für IT-Sicherheit in der Fakultät für Informatik innehat.

Zu ihren Forschungsschwerpunkten zählen die Entwicklung von Technologien zur Erhöhung der System- und Anwendungssicherheit, die Sicherheit eingebetteter Systeme und die Erforschung neuer Techniken zur Erhöhung der Resilienz und Robustheit von Systemen gegen Angriffe.

Als Mitglied verschiedener nationaler und internationaler industrieller Beiräte und wissenschaftlicher Gremien berät sie Unternehmen, Wirtschaftsverbände sowie die öffentliche Hand in allen Fragen der IT-Sicherheit. In Fachgremien wirkt sie mit an der Gestaltung der technischen und wissenschaftlichen Rahmenbedingungen in Deutschland sowie an der Ausgestaltung von wissenschaftlichen Förderprogrammen.



men auf EU-Ebene.

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

Termin: Di., 21.09.21, 19:30-21:30 Uhr

1 Abend (2,67 UE)

Ort: Online

Kosten: 4,00 €

Belegung: 1-25

IB1503

Auf der Suche nach Eindeutigkeit. Wie die Flucht vor Ambiguität Gesellschaft und Kultur verändert

Prof. Dr. Thomas Bauer

Während die Welt immer komplexer wird, ist gleichzeitig - nicht nur in westlichen Gesellschaften - ein Rückgang an Ambiguitätstoleranz festzustellen.

Die Fähigkeit, Widersprüche auszuhalten, Ungewissheiten zu ertragen, andere Sichtweisen gelten zu lassen, ist offensichtlich weltweit im Schwinden begriffen. Dies hat nicht nur Auswirkungen auf die Gesellschaft, etwa auf die Akzeptanz von Demokratie, sondern auch auf jene Bereiche der Kultur, die auf Ambiguitätstoleranz angewiesen sind, ja dazu beitragen könnten, Ambiguitätstoleranz in der Gesellschaft zu stärken wie Theater, Kunst und Musik.

Auch ein auf möglichst schnelle und effiziente Ausbildung gerichtetes Bildungssystem lässt immer weniger Raum für spielerische Kreativität.

Thomas Bauer ist Professor für Arabistik und einer der besten Islamwissenschaftler. Er ist von der Deutschen Forschungsgemeinschaft 2013 mit dem renommierten Leibniz-Preis ausgezeichnet worden. Zuletzt ist von ihm bei C.H. Beck das Buch „Warum es kein islamisches Mittelalter gab. Das Erbe der Antike und der Orient“ erschienen.

Termin: Mi., 22.09.21, 19:30-21:30 Uhr

1 Abend (2,67 UE)

Ort: Online

Kosten: 4,00 €

Belegung: 1-25

IB1504

Realität des Risikos

Julian Nida-Rümelin

Menschen sind Gefahren ausgesetzt und viele dieser Gefahren sind von Menschen verursacht oder beeinflusst.

Wir leben nicht heute erst in der „postmodernen Moderne“ (Ulrich Beck) in einer „Risikogesellschaft“, vielmehr war die Menschheit von jeher Risiken ausgesetzt und hat versucht, diese durch eigenes Tun



günstig zu beeinflussen. Bevor Menschheitsgeißeln wie die Pest, die Pocken, Märsen etc. durch Hygienemaßnahmen und Impfungen unter Kontrolle gebracht wurden, gehörten Epidemien zu den größten Menschheitsgefahren.

Uns ist unterdessen bewusst, dass es damit nicht vorüber ist. Kriege, Umweltzerstörung, Großtechnologien vernichten und gefährden Menschenleben, sind aber allein von Menschen verantwortet.

Die Realität des Risikos zwingt uns zu einer rationalen Auseinandersetzung: Wie sollen wir auf Risiken reagieren und welche Rolle spielend dabei ethische Kriterien?

Julian Nida-Rümelin gilt als einer der renommiertesten Philosophen in Deutschland und lehrt Philosophie und politische Theorie an der Ludwig-Maximilians-Universität in München. Er gehörte als Staatsminister für Kultur und Medien dem ersten Kabinett Schröder an. Er ist Mitglied der Akademie der Wissenschaften zu Berlin und der Europäischen Akademie der Wissenschaften. Im Frühjahr 2021 veröffentlichte er gemeinsam mit Nathalie Weidenfeld bei Piper „Die Realität des Risikos: Über den vernünftigen Umgang mit Gefahren“.

Termin: Mo., 27.09.21, 19:30-21:30 Uhr

1 Abend (2,67 UE)

Ort: Online

Kosten: 4,00 €

Belegung: 1-25

IB1505

Ein Elefant für den Papst. Die Entdeckung der neuen Welt und der Kurie in Rom

Prof. Martin Zimmermann

1514 erreicht Papst Leo X. in Rom ein Geschenk des Königs von Portugal, ein junger weißer Elefant.

Ausgehend von diesem Ereignis, das seinerzeit ungeheures Aufsehen erregte, unternimmt Martin Zimmermann seinem Vortrag eine Reise ins Zeitalter der »Entdecker«.

Er erzählt von gefährlichen Überfahrten, der Begegnung mit dem Fremden, kolonialer Gewalt, der Macht der Kartografie und der Kirche als aufmerksamen Begleiter, der an Mission, aber auch an den Reichtümern ferner Länder interessiert war.

In einem aus heutiger Sicht ungeheuerlichen Vertrag teilten sich Portugal und Spanien im Jahr 1494 gar die Welt untereinander auf, indem sie durch den Atlantik eine Linie vom Nord- zum Südpol ziehen - ein Sinnbild herrscherlicher Hybris, das bis heute nachwirkt.

Prof. Martin Zimmermann lehrt Alte Geschichte an der LMU München. Er ist Sprecher des 53. Historikertages, der vom 5.-8.10.2021 in München stattfindet.

Termin: Fr., 01.10.21, 19:30-21:30 Uhr

1 Abend (2,67 UE)

Ort: Online

Kosten: 4,00 €

Belegung: 1-25

IB1506

Das Risikoparadox - warum wir uns vor dem Falschen fürchten

Ortwin Renn

Was uns wirklich bedroht und wie wir richtig damit umgehen. Nahezu täglich bringen uns die Medien neue Hiobsbotschaften: steigende Kriminalität, gentechnisch veränderte Lebensmittel oder Elektrosmog.

Wird unser Leben nicht immer gefährlicher, unsicherer, risikoreicher? Ortwin Renn, der international anerkannte Risikoforscher und renommierte Technik- und Umweltsoziologe, sagt: nein.

Die durchschnittliche Lebenserwartung

steigt beständig, in vielerlei Hinsicht geht es uns immer besser. Wie fürchten uns, so Renn, vor „falschen“ Gefahren, verschließen aber die Augen vor Risiken, die uns und unsere Nachwelt erheblich bedrohen. Renn zeigt, welches diese sind, warum wir sie unterschätzen und wie wir im Sinne der Nachhaltigkeit verantwortungsvoll damit umgehen können.

Ortwin Renn ist Wissenschaftlicher Direktor am Institut für Transformativ Nachhaltigkeitsforschung (Institute for Advanced Sustainability Studies, IASS) in Potsdam und Professor für Umwelt und Techniksoziologie an der Universität Stuttgart. Außerdem leitet er das Forschungsinstitut DIALOGIK. Seine Hauptforschungsfelder sind Risikoanalyse (Governance, Wahrnehmung und Kommunikation), Theorie und Praxis der Bürgerbeteiligung bei öffentlichen Vorhaben, Transformationsforschung sowie sozialer und technischer Wandel in Richtung einer nachhaltigen Entwicklung

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

Termin: Di., 12.10.21, 19:30-21:30 Uhr

1 Abend (2,67 UE)

Ort: Online

Kosten: 4,00 €

Belegung: 1-25

IB1507

Die Erziehung des Geschmacks. Eine unendliche Geschichte

Prof. Dr. Ulrich Raulff

Spätestens wenn man bemerkt, wie sehr die sozialen Medien sich zu Paradiesen oder Höllen des Geschmacks entwickelt haben, in denen täglich tausendfach „Followers“ ihre „Likes“ vergeben oder verwei-

gern, zerstreut sich der Verdacht, die Geschichte des Geschmacks sei beendet oder ein Gegenstand bloß antiquarischen Interesses.

Tatsächlich folgen wir, wenn wir uns vom Gefallen oder Missfallen leiten lassen, einer schnellen, instinktiv funktionierenden Steuerung, die alle Operationen der Vernunft unterläuft.

Den Sinnen nah, dem Verstand fern, ist der Geschmack ein Schwererziehbarer, um den sich nach den Philosophen des 18. und den Formerziehern des 19. Jahrhunderts zunehmend Marktinstanzen gekümmert haben, deren Wirken neuerdings von Algorithmen und KI unterstützt wird.

Prof. Dr. Ulrich Raulff ist Historiker. Er war Feuilleton-Redakteur der Frankfurter Allgemeinen Zeitung und Leitender Redakteur im Feuilleton der Süddeutschen Zeitung. Von 2004 bis 2018 war Raulff Direktor des Deutschen Literaturarchivs Marbach. Seit Oktober 2018 ist er Präsident des Instituts für Auslandsbeziehungen. Ulrich Raulff wurde vielfach ausgezeichnet u.a. mit dem Preis der Leipziger Buchmesse.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenschaftskolleg zu Berlin statt.

Termin: Do., 21.10.21, 19:30-21:30 Uhr

1 Abend (2,67 UE)

Ort: Online

Kosten: 4,00 €

Belegung: 1-25

IB1508

Die Wiederfindung der Nation - Warum wir sie fürchten und warum wir sie brauchen

Prof. Aleida Assmann und Prof. Herfried Münkler



© Wissenschaftskolleg, Maurice Weiss

Vorteile des Online-Unterrichts

- **Ortsunabhängig und bequem:** Sie lernen wo auch immer Sie gerade sind.
- **Weniger Fehlzeiten:** Unsere Erfahrung zeigt, in Online-Kursen wird weniger gefehlt.
- **Mehr Interaktion:** Nicht nur durch Konferenzen, auch durch Chats, Foren, E-Mails nehmen Sie an Diskussionen teil.
- **Zeitsparend:** Sie haben weder Hin- noch Rückweg zum Unterrichtsort.
- **Effektiv:** Da es sich um Unterricht in Kleingruppen handelt, kann mehr auf jeden einzelnen eingegangen werden, das Sprechen steht mehr im Vordergrund.
- **Mehr Interaktion:** Kursleiterinnen und Kursleiter gestalten ihren Unterricht mit zusätzlichen Materialien wie Videos und Online-Übungen. Das Lernen wird attraktiver und abwechslungsreicher.

Bei Intellektuellen steht der Begriff der Nation unter Generalverdacht. Doch wer sagt denn, dass Nation automatisch ethnische Homogenität und eine „Volksgemeinschaft“ bedeutet, die andere ausschließt? Das ist die Sicht von Rechtsextremen, die den aufgegebenen Nationsbegriff inzwischen für sich erobert haben. Doch lässt sich nicht auch eine Form von Nation (wieder)finden, die sich als demokratisch, zivil und divers versteht und sich solidarisch auf die gewaltigen Zukunftsaufgaben einstellen kann? Diese und viele weiteren Fragen diskutieren Aleida Assmann und Herfried Münkler.

Aleida Assmann ist Professorin em. für Anglistik und Allgemeine Literaturwissenschaft an der Universität Konstanz. Sie wurde vielfach ausgezeichnet, u. a. mit dem Friedenspreis des Deutschen Buchhandels (mit Jan Assmann, 2018).

Prof. Herfried Münkler ist Politikwissenschaftler mit dem Schwerpunkt Politische Theorie und Ideengeschichte. Er lehrte als ordentlicher Professor an der Humboldt-Universität zu Berlin

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gerda Henkel Stiftung statt.

Termin: Fr., 29.10.21, 19:30-21:30 Uhr

1 Abend (2,67 UE)

Ort: Online

Kosten: 4,00 €

Belegung: 1-25

Die Zukunft liegt in deinen Händen

Verschaffe dir Gehör



Konferenz zur Zukunft Europas



EUROPE DIRECT
Friedrichshafen

Ihr EU-Ansprechpartner vor Ort!

Die vhs-FN ist seit Mai 2021 EUROPE DIRECT-Zentrum und Teil eines europaweiten Informationsnetzwerks der Europäischen Kommission. In Deutschland gibt es zurzeit 48 solcher Informationszentren.

Das EUROPE DIRECT Friedrichshafen bietet Ihnen einen einfachen, kostenlosen und persönlichen Zugang zu Informationen rund um die Europäische Union. Ob Sie Fragen haben zu EU-Bürgerrechten, über das Leben, Arbeiten, Reisen oder Studieren in einem anderen EU-Land – gerne stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Für Schulen und Bildungseinrichtungen bieten wir darüber hinaus eine breite Auswahl an Publikationen, Planspielen und Beratung an.

Die Einrichtung macht Europa und die EU transparenter, fördert Europabewusstsein und regt zur Mitwirkung bei der Gestaltung Europas an.

Eine Übersicht von verfügbaren Informationsmaterialien und Themenfeldern finden Sie auf unserer Website, ebenso geplante Vorträge und Veranstaltungen zu europäischen Themen.

Die Europäische Union vor Ort – hier in Friedrichshafen

Treffen Sie uns.
Fragen Sie uns.
Reden Sie mit.



#EuropaVorOrt

EUROPE DIRECT
Friedrichshafen

- Haben Sie Fragen zur Europäischen Union?
- Suchen Sie Informationsmaterial?

Während der Öffnungszeiten unseres Servicebüros stehen wir Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite!

Telefon: 07541/203 3434
europa@vhs-fn.de
www.vhs-fn.de/programm/ed



IB1509

Srebrenica 1995 - ein europäisches Trauma**Prof. Marie-Janine Calic**

Bei Intellektuellen steht der Begriff der Nation unter Generalverdacht. Doch wer sagt denn, dass Nation automatisch ethnische Homogenität und eine „Volksgemeinschaft“ bedeutet, die andere ausschließt? Das ist die Sicht von Rechtsextremen, die den aufgegebenen Nationsbegriff inzwischen für sich erobert haben. Doch lässt sich nicht auch eine Form von Nation (wieder)finden, die sich als demokratisch, zivil und divers versteht und sich solidarisch auf die gewaltigen Zukunftsaufgaben einstellen kann? Diese und viele weiteren Fragen diskutieren Aleida Assmann und Herfried Münkler.

Aleida Assmann ist Professorin em. für Anglistik und Allgemeine Literaturwissenschaft an der Universität Konstanz. Sie wurde vielfach ausgezeichnet, u. a. mit dem Friedenspreis des Deutschen Buchhandels (mit Jan Assmann, 2018).

Prof. Herfried Münkler ist Politikwissenschaftler mit dem Schwerpunkt Politische Theorie und Ideengeschichte. Er lehrte als ordentlicher Professor an der Humboldt-Universität zu Berlin

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gerda Henkel Stiftung statt.

Termin: Fr., 29.10.21, 19:30-21:30 Uhr**1 Abend (2,67 UE)****Ort: Online****Kosten: 4,00 €****Belegung: 1-25**

IB1510

Adolph Menzels Kunst und Wirklichkeiten - Die Gemälde der neuen Pinakothek „Wohnzimmer mit der Schwester des Künstlers“ und „Prozession in Hofgastein“ Live aus der Pinakothek**Dr. Joachim Kaak**

Adolph Menzel gilt als der herausragende Vertreter des deutschen Realismus im 19. Jahrhundert. Unermüdlich zeichnend beobachtete er gleichsam als Chronist einer „vie moderne en Allemagne“ Menschliches und Allzumenschliches. 1996/97 verteilte ihn die große Berliner Retrospektive daher auch im „Labyrinth der Wirklichkeit“. Aber warum fotografierte der Künstler eigentlich nicht? Menzel, der die lithographische Anstalt des Vaters nach dessen Tod 1832 weiterführte, erwarb zudem 1864 das Photographische Kunst- und Verlagsinstitut Gustav Schauer für seinen Bruder. Nach dessen Tod ein Jahr später unterstützte er auch hier seine Schwägerin in



der Fortführung der Geschäfte.

Menzel war also bestens mit den vielfältigen und abbildenden Medien der Zeit vertraut, die seinen ökonomischen Erfolg sicherten und zugleich seinen Blick auf die Dinge des Lebens prägten. Dennoch hielt er persönlich an Malerei und Graphik fest. Suchte er vielleicht doch nach symbolischen Ausdrucksmöglichkeiten, die über die bloße Abbildung der Wirklichkeit hinausgingen? Diesen Fragen geht der Vortrag live aus der Neuen Pinakothek mit überraschenden und spannenden Einsichten in die Gemälde der Neuen Pinakothek nach.

Dr. Joachim Kaak ist zweiter stellvertretender Generaldirektor der Bayerischen Staatsgemäldesammlungen und Referent für Malerei und Plastik 1850-1900 in der Neuen Pinakothek.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Neuen Pinakothek statt.

Termin: Do., 11.11.21, 19:30-21:30 Uhr**1 Abend (2,67 UE)****Ort: Online****Kosten: 4,00 €****Belegung: 1-25**

IB1511

Was ist Technik - und was ist der Mensch? Der Mensch im Spiegel der Technik**Armin Grunwald**

Technik war in der Kulturgeschichte der Menschheit stets ein entscheidendes Medium für Erfolg und Wohlstand. Dabei ist die Technik nicht bloß Objekt, sondern kann Menschen verändern, individuell wie kollektiv: Handlungsweisen, Lebensstile und Gewohnheiten, Freizeitverhalten und Arbeitswelt, aber auch Werte und Wertschätzungen. Technik wirkt auf ihre Erzeuger und Nutzer zurück. Diese Rückwirkungen tragen zu den Vorstellungen bei, die Menschen von sich machen, aber auch von Natur und Umwelt. Die Frage nach der

Technik führt daher auf die Frage nach dem Menschen zurück, beide Fragen sind untrennbar verbunden. Wortschöpfungen wie der homo creator als der schöpferische Mensch, der nachhaltige Mensch, der sich gegen äußere Einflüsse abschottende homo immunis, der homo deus (Harari) als der gottähnlich werdende Mensch, aber auch der auf ein biologisches Wesen reduzierte homo naturalis legen Zeugnis ab von den Verbindungen zwischen Mensch und Technik. Im Vortrag gehe ich diesen Verbindungen nach, beginnend historisch, jedoch mit Schwerpunkt auf gegenwärtigen Herausforderungen menschlicher Selbstverständnisse angesichts von Digitalisierung und Biotechnologie.

Armin Grunwald studierte Physik, Mathematik und Philosophie, wurde in Physik promoviert und in Philosophie habilitiert. Seit vielen Jahren beschäftigt er sich mit den Folgen technischer Entwicklungen, mit Technikphilosophie sowie nachhaltiger Entwicklung und hat dazu zahlreiche Bücher geschrieben. Seit 1999 leitet er das Institut für Technikfolgenabschätzung und Systemanalyse (ITAS) am Karlsruher Institut für Technologie (KIT) und hält dort auch eine Professur für Technikethik und Technikphilosophie. Seit 2002 berät er außerdem den Deutschen Bundestag in Fragen der Technikfolgenabschätzung.

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

Termin: Di., 16.11.21, 19:30-21:30 Uhr**1 Abend (2,67 UE)****Ort: Online****Kosten: 4,00 €****Belegung: 1-25**

IB1512

Klimawandel und Klimapolitik**Prof. Ottmar Edenhofer**

Mittlerweile gibt es aufgrund der erdrü-

ckenden wissenschaftlichen Evidenz keinen Zweifel mehr: die Ursache des Klimawandels ist der Mensch.

Wir sprechen vom Phänomen des anthropogenen Klimawandels. Noch ist die Zeit zum Handeln da, aber das Zeitfenster, das uns zur Verfügung steht, schließt sich.

Nur ein von der gesamten Staatengemeinschaft getragenes globales Abkommen kann die Erderwärmung aufhalten. Vor allem die politischen Entscheidungsträger müssen erkennen, dass Instrumente wie eine CO2-Bepreisung oder ein Emissionshandel wirksame, gerechte Maßnahmen darstellen, von denen – wenn diese mit Sachverstand implementiert werden – alle Staaten profitieren können. Ist der EU Green Deal ein Schritt in die richtige Richtung?

Prof. Ottmar Edenhofer ist Direktor sowie Chefökonom am Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung (PIK). Er ist einer der meistzitierten Wissenschaftler der Welt und berät als Experte für Umweltökonomik u.a. die OECD und die Vereinten Nationen.

Termin: Do., 02.12.21, 19:30-21:30 Uhr**1 Abend (2,67 UE)****Ort: Online****Kosten: 4,00 €****Belegung: 1-25**

IB1513

Die resiliente Gesellschaft**Prof. Markus Brunnermeier**

In diesem Vortrag wird das Konzept der Resilienz als Leitprinzip für unsere Gesellschaft nach COVID vorgestellt.

Anstatt uns auf Kostenminimierung und enge Effizienzgewinne zu konzentrieren, sollten wir unser Denken auf eine widerstandsfähige Gesellschaft verlagern, die in der Lage ist, sich von Schocks zu erholen.

Resilienz, bei der es darum geht, Fallen und Wendepunkte zu vermeiden, unterscheidet sich damit vom klassischen Risikomanagement. Im Vortrag wird skizziert, wie sich das Konzept der Resilienz auf die öffentliche Gesundheit und die Makroökonomie anwenden lässt und wie es sich auf Innovation, Verschuldung oder ökonomischer Ungleichheit auswirken kann.

Markus Brunnermeier ist Professor für Volkswirtschaftslehre an der Princeton University und dort Direktor des Bendheim Center for Finance.

Termin: Do., 09.12.21, 19:30-21:30 Uhr**1 Abend (2,67 UE)****Ort: Online****Kosten: 4,00 €****Belegung: 1-25**

IB1514

Chinas große Umwälzung - Soziale Konflikte und Aufstieg im Weltsystem**Prof. Felix Wemheuer**

Der gegenwärtige Aufstieg der Volksrepublik China führt zu einer Neuordnung der globalen Machtverhältnisse. Auch innerhalb des Landes haben sich durch die wirtschaftliche Entwicklung Klassen- und Geschlechterverhältnisse grundlegend verändert. Jedes Jahr verlieren Millionen von Bäuerinnen und Bauern ihr Land, und neue Klassen von freien LohnarbeiterInnen und von KapitalistInnen sind entstanden. Streiks, ländliche Unruhen und ethnische Konflikte sind die Folge.

Felix Wemheuer untersucht außerdem Chinas große Transformation im Kontext globaler Trends von Entkolonialisierung, Kaltem Krieg und dem Siegeszug des neoliberalen Kapitalismus. Rückständigkeit zu überwinden und den Westen wirtschaftlich einzuholen, war und ist ein zentrales Ziel der chinesischen Führung. Es wird der Frage nachgegangen, ob China das Weltsystem grundlegend verändert oder selbst zu einem neuen kapitalistischen Zentrum aufsteigt. Und es wird diskutiert, welchen Charakter die heutige chinesische Gesellschaft hat.

Felix Wemheuer ist Professor für Moderne China-Studien an der Universität zu Köln. Zuvor war er Gastwissenschaftler an der Harvard University und studierte „Geschichte der KPCh“ an der Volksuniversität in Beijing.

Termin: Fr., 10.12.21, 19:30-21:30 Uhr**1 Abend (2,67 UE)****Ort: Online****Kosten: 4,00 €****Belegung: 1-25**

IB1515

Der Ursprung der Kooperation beim Menschen**Prof. Felix Warneken**

Kooperation ist ein Grundstein menschlichen Verhaltens: Hilfsbereitschaft und Zusammenarbeit sind wesentlich für ein erfolgreiches Miteinander. Doch was ist der Ursprung dieses Verhaltens?

Sind wir von Natur aus Egoisten, denen Altruismus erst beigebracht werden muss? Woher stammen Teamgeist und unser Sinn für Gerechtigkeit?

Dieser Vortrag zeigt neueste Ergebnisse aus der psychologischen Forschung mit Kindern und gewährt Einblicke in die überraschend frühe Entwicklung von kooperativen Verhaltensweisen bereits im Kleinkindalter. Vergleichende Studien deuten

zudem darauf hin, dass auch Schimpansen über einige als bisher einzigartig menschlich angesehene kooperative Fähigkeiten verfügen.

Mit konkreten Beispielen aus der neuesten Forschung zeigt dieser Vortrag den Ursprung und die Einflussfaktoren für die Entwicklung kooperativen Verhaltens beim Menschen.

Prof. Felix Warneken, ist Psychologe und Professor an der University of Michigan. Davor war er Professor an der Harvard University und von 2007-2009 wissenschaftlicher Mitarbeiter von Michael Tomasello am Max-Planck-Institut für evolutionäre Anthropologie.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Max-Planck-Gesellschaft statt.

Termin: Mi., 15.12.21, 19:30-21:30 Uhr**1 Abend (2,67 UE)****Ort: Online****Kosten: 4,00 €****Belegung: 1-25**

IB1516

Malerfürst und barocke Üppigkeit - Peter Paul Rubens im Spannungsfeld von Bedeutung und modernen Rezeptionsgewohnheiten - Live aus der Pinakothek**Dr. Mirjam Neumeister**

Ambivalenz – mit diesem Begriff lässt sich wohl am besten die Haltung des Museumspublikums gegenüber Peter Paul Rubens fassen. Er gehört zu den bedeutendsten Künstlern aller Zeiten, zugleich wirken seine Bildwelten aus heutiger Sicht aus der Zeit gefallen: Die Dynamik, das Schönheitsideal, die Darstellung von Erotik und Gewalt – all das entspricht nicht mehr unbedingt den modernen Sehgewohnheiten und auch nicht dem gegenwärtig herrschenden Schönheitsempfinden. Wohl kaum ein Künstleroeuvre löst so zuverlässig heftige und sich diametral gegenüberstehende Emotionen aus.

Die Rubens-Sammlung in der Alten Pinakothek gehört zu den bedeutendsten weltweit, nur das Kunsthistorische Museum in Wien und der Prado in Madrid verfügen über vergleichbare Bestände. Der zentrale Rubens-Saal mit seinen weltbekannten Meisterwerken, schon seit der Eröffnung des Museums das Herzstück und Kern des Gebäudes, gehört zu den Höhepunkten jedes Besuchs in der Alten Pinakothek. Die monumentalen Formate lösen Überwältigung und Bewunderung, aber nicht immer Begeisterung aus. Warum ist das so?

Dr. Mirjam Neumeister ist Oberkonserva-



torin und Sammlungsleiterin Flämische Barockmalerei in der Alten Pinakothek. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Alten Pinakothek statt.

Termin: Do., 16.12.21, 19:30-21:30 Uhr
1 Abend (2,67 UE)

Ort: Online
Kosten: 4,00 €
Belegung: 1-25

IB1517
Schule in Zeiten von Corona - was kostet die Schulschließung?
Dr. Katharina Werner

Die Corona-Pandemie hat Deutschland seit dem Frühjahr 2020 fest im Griff. Eine zentrale Maßnahme zur Verlangsamung der Ausbreitung des Coronavirus war von Beginn an die Schließung von Schulen. Studien zeigen, dass sich die Lernzeit der SchülerInnen durch Schulschließungen drastisch verringert, besonders für leistungsschwächere SchülerInnen.

Welche kurz- und langfristigen Konsequenzen haben die Schulschließungen für die betroffenen SchülerInnen und das deutsche Bildungssystem insgesamt?

Rund um diese Fragen diskutiert der Vortrag die aktuelle Forschung zu den ökonomischen Folgen der Corona-bedingten Schulschließungen.

Dr. Katharina Werner ist promovierte Ökonomin und arbeitet derzeit als wissenschaftliche Mitarbeiterin am ifo Zentrum für Bildungsökonomik in München. Ihre Forschung beschäftigt sich unter anderem mit Fragen der Bildungsfinanzierung und Bildungsungleichheit.

Termin: Mo., 20.12.21, 19:30-21:30 Uhr
1 Abend (2,67 UE)

Ort: Online
Kosten: 4,00 €
Belegung: 1-25

IB1518
Religion und Nation in den USA

Prof. Michael Hochgeschwender

Trotz der verfassungsmäßigen Trennung von Staat und Kirche haben Religionen das Werden der USA von Beginn an mitbestimmt. Weder die Amerikanische Revolution noch der Aufbau der neuen Republik wären ohne die Mitwirkung evangelikaler und liberaler Protestanten denkbar gewesen. Seit den 1850er Jahren kam dann eine politisch zunehmend bedeutsame katholische Minderheit hinzu.

Der Vortrag spürt der historischen Bedeutung der verschiedenen christlichen Religionsgemeinschaften nach und geht zusätzlich auf deren aktuelle Rolle ein.

Michael Hochgeschwender ist Professor für Nordamerikanische Kulturgeschichte an der LMU München und zählt zu den besten Kennern der USA.

Bei C.H. Beck hat er zuletzt „Die Amerikanische Revolution: Geburt einer Nation“ veröffentlicht.

Termin: Do., 20.01.22, 19:30-21:30 Uhr
1 Abend (2,67 UE)

Ort: Online
Kosten: 4,00 €
Belegung: 1-25

Schulen für Erwachsene

Abitur

- in drei Jahren zum Abitur
- 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)
- direkt nach der Realschule am **Berufskolleg Fremdsprachen**

Berufskolleg Gesundheit und Pflege I

- direkt nach der Realschule



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

Sprachen



Komm' auch du ins Hamma Team
Wir suchen Sie für unsere Filialen im Raum Friedrichshafen als
- Bäckereiverkäufer/in
in VZ, TZ + 450€

Bewerben unter: www.hamma.de
Mail: bewerbung@hamma.de - Tel: 0751 - 360 40



Bäckerei • Konditorei • Café



vhs-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 kom-

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

... mit System auf der Grundlage des Gemeinsamen Europäischen 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 Kompetenz.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen in der vhs-Sprachenschule

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

Hören	Sprechen	Lesen	Schreiben	International anerkannte Abschlussprüfungen	Sprachverwendung
ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen	sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen	jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen	anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken	• Goethe Institut: Kleines Deutsches Sprachdiplom (KDS) • Universität Cambridge: Certificate of Proficiency	C2 kompetent
Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen	sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken	komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen	sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben	• Goethe Institut: C1-Prüfung • Universität Cambridge: Certificate in Advanced English, BEC Higher	C1 kompetent
im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird	sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen	detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben	• Goethe Institut: B2-Prüfung • Universität Cambridge: First Certificate, BEC Vantage • Telc B2-Prüfung	B2 selbständig
das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird	in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen	persönliche Briefe schreiben	• Telc Zertifikatsprüfungen in Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch, Russisch • Universität Cambridge: BEC Preliminary	B1 selbständig
einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen	kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen	kurze, einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen	kurze Notizen und Mitteilungen abfassen	• 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 Themen verständigen	einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten	einfache Standardformulare, 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 Donnerstag, den 16. September 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 Anfang September der Ankündigung auf unserer Website!

Datum: Do., 16.09.21, 19:00-21:30 Uhr
Ort: vhs-FN
Kosten: keine
Anmeldung: bis Di., 14.09.21

Deutsch als Fremdsprache

Niveau A1

IB2101
Deutsch als Fremdsprache: Grundstufe 1, Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

Nadine Bergmann
Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 1, Lektion 1
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Beginn: Mo., 20.09.21, 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: 7-14

IB2102
Deutsch als Fremdsprache: Grundstufe 1, Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

Nadine Bergmann
Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 1, Lektion 4
Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen
Beginn: Mo., 15.11.21, 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: 7-14

IB2103
Deutsch für Zwischeneinsteiger: Grundstufe 1, Intensiver Kleingruppenkurs

Milieva Juditha Catona
Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 1, Lektion 1
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Beginn: Mi., 10.11.21, 19:45-21:15 Uhr
16 Abende,
mittwochs und donnerstags (32 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.360
Kosten: 115,20 €
Belegung: 7-14

IB2104
Deutsch als Fremdsprache: Grundstufe 2, Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

Traude Bartenbach
Lehrwerk des Kurses: 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., 20.09.21, 18:30-20:00 Uhr
14 Termine,
montags und mittwochs (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z1.51
Kosten: 100,80 €
Belegung: 7-14

IB2105
Deutsch als Fremdsprache: Grundstufe 2, Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

Traude Bartenbach
Lehrwerk des Kurses: 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., 15.11.21, 18:30-20:00 Uhr
14 Termine,
montags und mittwochs (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z1.51
Kosten: 100,80 €
Belegung: 7-14

Niveau A2

IB2130
Deutsch als Fremdsprache: Grundstufe 3

Milieva Juditha Catona
Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 3, Lektion 1
Für Anfänger mit Vorkenntnissen
Beginn: Do., 23.09.21, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.360
Kosten: 108,00 €
Belegung: 7-14



IB2131 Deutsch als Fremdsprache: Grundstufe 4, Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

Angela Hirschel
Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 4,
Lektion 12

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

Beginn: Mo., 20.09.21, 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

IB2132 Deutsch als Fremdsprache: Grundstufe 4, Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

Angela Hirschel
Lehrwerk des Kurses: 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., 15.11.21, 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

IB2140 Deutsch als Fremdsprache: Mittelstufe 1, Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

Michael Sieg
Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 5,
Lektion 1

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

Beginn: Mo., 20.09.21, 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

IB2141 Deutsch als Fremdsprache: Mittelstufe 1, Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

Michael Sieg
Lehrwerk des Kurses: 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., 15.11.21, 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



**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.

IB2142 Deutsch als Fremdsprache: Mittelstufe 1, Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

Milieva Juditha Catona
Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 5,
Lektion 4

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

Beginn: Mo., 20.09.21, 18:00-21:00 Uhr
7 Abende (28 UE)

Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,

Zi. E Z1.50

Kosten: 100,80 €

Belegung: 7-14

IB2143 Deutsch als Fremdsprache: Mittelstufe 1, Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

Milieva Juditha Catona
Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 6,
Lektion 8

Für fortgeschrittene Anfänger, die in einer

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

Beginn: Mo., 15.11.21, 18:00-21:00 Uhr
7 Abende (28 UE)

Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,

Zi. E Z1.50

Kosten: 100,80 €

Belegung: 7-14

IB2144 Vorbereitung auf den Deutsch- test für Zuwanderer (DTZ)

Taisa Maurer M.A.

Der Deutschttest 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.

Die Teilnahme am Kurs ist Pflicht, wenn man die Prüfung ablegen möchte.

Prüfungstermin: 20.11.21

Anmeldeschluss: 25.10.21

Beginn: Mi., 06.10.21, 17:30-19:45 Uhr

Mi., 13.10.21, 17:30-19:45 Uhr

Mi., 20.10.21, 17:30-19:45 Uhr

Mi., 27.10.21, 17:30-19:45 Uhr

Mi., 10.11.21, 17:30-19:45 Uhr

Mi., 17.11.21, 17:30-19:45 Uhr

6 Abende (18 UE)

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

Kosten: 79,80 €, inkl. Kopien

Belegung: 8-12

IB2145 Vorbereitung auf den Deutsch- test für Zuwanderer (DTZ)

Taisa Maurer M.A.

Der Deutschttest 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.

Die Teilnahme am Kurs ist Pflicht, wenn man die Prüfung ablegen möchte.

Prüfungstermin: 12.02.22

Anmeldeschluss: 17.01.22

Beginn: Mi., 12.01.22, 17:30-19:45 Uhr

Mi., 19.01.22, 17:30-19:45 Uhr

Mi., 26.01.22, 17:30-19:45 Uhr

Mi., 02.02.22, 17:30-19:45 Uhr

Mi., 09.02.22, 17:30-19:45 Uhr

5 Abende (15 UE)

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

Kosten: 67,50 €, inkl. Kopien

Belegung: 8-12

IB2146 Einbürgerungstest

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.

Prüfung: Mi., 03.11.21, 10:00 Uhr

Anmeldeschluss: Mi., 29.09.21, 12:00 Uhr

Termin: Mi., 03.11.21, 10:00-11:00 Uhr

1 Termin (1,33 UE)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 25,00 €

Belegung: 8-28



**Geschenktipp:
vhs-Gutschein**

Verschenken Sie Bildung: Gutscheine gibt es für unsere Kurse oder über einen bestimmten Betrag – das ideale Geschenk für jeden Geldbeutel.

Niveau B1+

IB2156 Deutsch Mittelstufe 1: Abendkurs

Bettina Pönisch

Lehrwerk des Kurses: 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., 21.09.21, 17:45-20:00 Uhr
15 Abende (45 UE)

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

Kosten: 144,00 €

Belegung: 9-10

Niveau B2

IB2160 Deutsch für den Beruf B1+/B2

Michael Sieg

Lehrwerk des Kurses: 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., 05.10.21, 18:00-19:30 Uhr
13 Abende (26 UE)

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

Kosten: 112,20 €,

inkl. Teilnahmebescheinigung

Belegung: 9-12

IB2161 Deutsch Mittelstufe 2: Teil 1, Abendkurs

Bettina Pönisch

Lehrwerk des Kurses: Berliner Platz 4 neu,

Lektion 1

Beginn: Mo., 20.09.21, 18:00-19:30 Uhr

montags und mittwochs (28 UE)

Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,

Zi. E Z0.45

Kosten: 100,80 €

Belegung: 7-14

IB2162 Deutsch Mittelstufe 2: Teil 2, Abendkurs

Bettina Pönisch

Lehrwerk des Kurses: Berliner Platz 4 neu,
Lektion 4

Beginn: Mo., 15.11.21, 18:00-19:30 Uhr
montags und mittwochs (28 UE)

Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,

Zi. E Z0.45

Kosten: 100,80 €

Belegung: 7-14

IB2163 Deutsch Mittelstufe 2: Vormittagskurs 2mal/Woche, Teil 1

Traude Bartenbach

Lehrwerk des Kurses: Berliner Platz neu 4,
Lektion 6

Beginn: Mi., 22.09.21, 08:30-11:45 Uhr
10 Vormittage,

mittwochs und donnerstags (40 UE)

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

Kosten: 136,00 €

Belegung: 9-10

IB2164 Deutsch Mittelstufe 2: Vormittagskurs 2mal/Woche, Teil 2

Traude Bartenbach

Lehrwerk des Kurses: Berliner Platz neu 4,
Lektion 8

Beginn: Mi., 10.11.21, 08:30-11:45 Uhr

10 Vormittage,

mittwochs und donnerstags (40 UE)

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

Kosten: 136,00 €

Belegung: 9-10

IB2165 Deutsch Mittelstufe 2: Vormittagskurs 2mal/Woche, Teil 3

Traude Bartenbach

Lehrwerk des Kurses: Berliner Platz neu 4,
Lektion 10

Beginn: Mi., 15.12.21, 08:30-11:45 Uhr

10 Vormittage,

mittwochs und donnerstags (40 UE)

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

Kosten: 136,00 €

Belegung: 9-10



IB2166
Vorbereitung auf die telc B2 allgemein - Prüfung, Kleingruppenkurs am Abend

Michael Sieg
Bitte beachten Sie: Die Teilnahme am Kurs ist Pflicht, wenn man die Prüfung ablegen möchte.
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): 04.12.21

Anmeldeschluss: 27.10.21
Beginn: Di., 05.10.21, 19:30-21:00 Uhr
8 Abende (16 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Kosten: 79,60 €, inkl. Kopien
Belegung: 8-12

Niveau C1

IB2180
Wiederholung und Festigung der Grammatik auf C1/C2-Niveau: Vormittagskurs, Teil 1

Cordula Hofstätter
Lehrwerk des Kurses: 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., 21.09.21, 08:30-11:00 Uhr
dienstags (18 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 90,00 €
Belegung: 5-8

IB2181
Wiederholung und Festigung der Grammatik auf C1/C2-Niveau: Vormittagskurs, Teil 2

Cordula Hofstätter
Lehrwerk des Kurses: 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., 09.11.21, 08:30-11:00 Uhr
dienstags (21 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 105,00 €
Belegung: 5-8

Kennen Sie schon unseren Newsletter?
Schnell abonnieren und immer auf dem Laufenden sein.
Der Newsletter erscheint einmal im Monat und kann jederzeit abbestellt werden.
www.vhs-fn.de/service/newsletter

IB2182
Wiederholung und Festigung der Grammatik auf C1/C2-Niveau: Vormittagskurs, Teil 3

Cordula Hofstätter
Lehrwerk des Kurses: 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., 11.01.22, 08:30-11:00 Uhr
dienstags (9 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 45,00 €
Belegung: 5-8

IB2183
Deutsch Mittelstufe 3: Abendkurs

Michael Sieg
Lehrwerk des Kurses: Mittelpunkt C1, Lektion 1

Beginn: Do., 23.09.21, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)
Kosten: 111,00 €
Belegung: 9-10

IB2184
Deutsch Mittelstufe 4: Vormittagskurs

Cordula Hofstätter
Lehrwerk des Kurses: Mittelpunkt C1, Lektion 4
Beginn: Mi., 22.09.21, 08:30-10:00 Uhr
15 Termine (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 111,00 €
Belegung: 9-9

Niveau C2

IB2196
Vorbereitung auf das Goethe-Zertifikat C2 - Online

Dr. Bettina Kumpfert-Moore
Lehrwerk des Kurses: 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:
stabile Internetverbindung, Kamera, Mikrofon
Beginn: Mo., 20.09.21, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Online
Kosten: 126,00 €
Belegung: 9-14

Integrationskurse

Die aktuellen Integrationskurse finden Sie unter www.vhs-fn.de/programm/vhs-sprachenschule
Für eine persönliche Beratung steht Ihnen Frau Maurer zur Verfügung.
Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter T: 07541/203 3434

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:
Prüfung: Mi., 03.11.21, 10:00 Uhr
Anmeldeschluss: Mi., 29.09.21, 12:00 Uhr

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.

Englisch

IB2200
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

Onlinetest jederzeit bequem von zu Hause aus möglich.

Niveau A1

IB2201
Englisch Grundstufe 1 - Teil 1

Adam Norris
Lehrwerk des Kurses: Next Starter A1, aktualisierte Ausgabe, Unit 1
Englisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse
In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Sprache, mit denen Sie sich in Standardsituationen auf einfache Weise verständigen können. Folgende Inhalte werden z.B. im Kurs behandelt: sich vorstellen, über die Familie und die Freizeitaktivitäten sprechen, im Restaurant etwas bestellen.

Der Kurs 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: Mo., 20.09.21, 19:45-21:15 Uhr
5 Abende (10 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 32,00 €
Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich
Belegung: 9-9

Ehrenamtsbonus

Beantragen Sie einen Zuschuss!

Stammtischparolen gekonnt kontern
26.10.2021 / 18:00-21:00 > IB1107

Presseseminar - Wie kommt mein Text in die Zeitung?
19.10.2021 / 18:30-21:30 > IB1111

Grundkurs praktische Rhetorik
27.09.2021 / 19:00-21:15 > IB1205

Englisch Grundstufe 1
20.09.2021/19:45-21:15 > Teil 1 IB2201
08.11.2021/19:45-21:15 > Teil 2 IB2202
13.12.2021/19:45-21:15 > Teil 3 IB2203

Arabisch Grundstufe 1 - Kleingruppe
23.09.2021 / 18:00-19:30 > IB2701

Weiterbildungsberatung
Vereinbaren Sie einen Termin >IB3051

Word Grundlagen - Online
05.10.2021 / 18:30-21:30 > IB3722D

Word Grundlagen
18.10.2021 / 18:00-21:30 > IB3724D

Word Grundlagen
31.01.2022 / 18:00-21:30 > IB3725D

Excel Grundlagen - Online
02.11.2021 / 18:30-21:30 > IB3728D

Excel Grundlagen
11.10.2021 / 18:00-21:30 > IB3729D

Excel Grundlagen
17.01.2022 / 18:00-21:30 > IB3730D

ZOOM - Meeting in der Cloud - Online
08.10.2021 / 18:00-20:15 > IB3751D

Richtige und effektive Datensicherung für kleine und mittlere Unternehmen
06.10.2021 / 18:30-21:30 > IB3752D

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP - Grundkurs
09.11.2021 / 18:30-21:30 > IB4330

Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung
26.10.2021 / 18:30-21:30 > IB4331

Video kann jeder - so erstellen Sie Ihre eigenen Filme und YouTube-Clip
09.11.2021 / 17:15-21:00 > IB4334



IB2202 Englisch Grundstufe 1 - Teil 2

Adam Norris
Lehrwerk des Kurses: Next Starter A1, aktualisierte Ausgabe, Unit 3
Englisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen
Der Kurs 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: Mo., 08.11.21, 19:45-21:15 Uhr
5 Abende (10 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 32,00 €
Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich
Belegung: 9-9

IB2203 Englisch Grundstufe 1 - Teil 3

Adam Norris
Lehrwerk des Kurses: Next starter A1, aktualisierte Ausgabe, Unit 5
Englisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen
Der Kurs ist in drei aufeinander aufbauende Etappen unterteilt. Am Ende bzw. am An-

Adam Norris



Der gebürtige Amerikaner unterrichtet seit zwei Semestern an der vhs-FN Englisch für Senioren und Englisch für Anfänger. Er hat in seiner Heimat Musik auf Lehramt an der Universität studiert und währenddessen schon Musikunterricht gegeben.

Die Musik ist für Adam Norris wie eine universale Sprache, gerade von der Musikdidaktik konnte er einiges auf das Erlernen von Fremdsprachen übertragen. Inzwischen ist er ein alter Hase was Unterrichtserfahrung anbelangt. Seit sechs Jahren lehrt er Englisch für Erwachsene und für Schüler, auch Business Englisch für Mitarbeitende der ZF und MTU.

Wichtig ist für Adam Norris, dass die Teilnehmenden die Angst vor Fehlern verlieren. Sprechen ist alles: „Du solltest dich nicht nur auf die Grammatik konzentrieren, sondern frei reden lernen. Deshalb lege ich großen Wert in meinem Unterricht darauf, dass jeder genügend Freiraum bekommt, um seine sprachlichen Fertigkeiten zu trainieren“. Am einfachsten geht das, wenn die Themen auf die Teilnehmenden zugeschnitten sind. Interessiert man sich für etwas, fällt die Hemmschwelle, darüber zu sprechen.

fang einer jeden Etappe ist es möglich, den Kurs zu beenden bzw. neu einzusteigen.

Beginn: Mo., 13.12.21, 19:45-21:15 Uhr
5 Abende (10 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 32,00 €
Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich
Belegung: 9-9

IB2204 Englisch Grundstufe 3

Cornelia Ellem
Lehrwerk des Kurses: Next A1, aktualisierte Ausgabe, Unit 6
Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Der Wortschatz und die Inhalte des Lehrwerkes werden eingeübt und durch Wiederholungen vertieft. In kleinen Rollenspielen werden die wichtigsten Alltagssituationen eingeübt. Es werden alle Fertigkeiten geübt: Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben. Dennoch steht das Kommunikative im Vordergrund.

Beginn: Mo., 20.09.21, 17:30-19:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 8 (2. OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-10

IB2205 Englisch Grundstufe 5

Christina Schepkowski
Lehrwerk des Kurses: Next A2/1, Unit 1
Beginn: Mi., 22.09.21, 18:15-19:45 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.360
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

Niveau A2

IB2220 Englisch Wiederanfänger 1

Floarea Negrea
Lehrwerk des Kurses: 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.

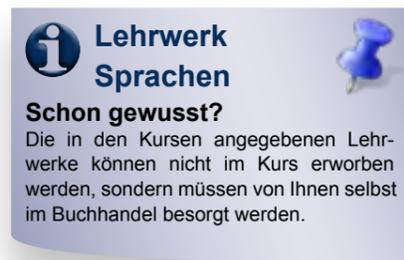
Beginn: Di., 21.09.21, 18:00-19:30 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 02.360
Kosten: 76,80 €
Belegung: 9-14

IB2221 Englisch Grundstufe 7

Marlon Brown
Lehrwerk des Kurses: Next A2/1, Unit 10
Beginn: Mi., 22.09.21, 18:30-20:00 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 76,80 €
Belegung: 9-9

IB2222 Englisch Grundstufe 8

Adam Norris
Lehrwerk des Kurses: Next A2/2, Unit 1
Beginn: Mo., 20.09.21, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-9



Niveau B1

IB2240 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., 21.09.21, 20:00-21:30 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.34
Kosten: 88,80 €
Belegung: 7-12

IB2241 Englisch Mittelstufe 1

Dorothee Turner
Lehrwerk des Kurses: Next B1/1, Unit 1
Beginn: Do., 23.09.21, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.360
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

IB2242 Englisch für Senioren: Konversationskurs

Adam Norris
Headway B1/1 und andere Texte für eine einfache Konversation
Sie sind 65plus und haben jetzt Zeit und Lust, Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen bzw. zu vertiefen? Und das in einer Gruppe reizender Seniorinnen und Senioren? Und dazu noch lernfreundlich am vorgerückten Nachmittag? Dann kommen Sie zu uns! Herzlich willkommen!
Beginn: Mo., 20.09.21, 16:00-17:30 Uhr
15 Nachmittage (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-9

IB2243 English in the Afternoon

Kim Presence-Beck
Lehrwerk des Kurses: Next B1/2, Unit 8
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., 20.09.21, 15:30-18:30 Uhr
7 Termine (28 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 89,60 €
Belegung: 9-9

IB2244 Small Talk in English, vormittags

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



Beginn: Di., 21.09.21, 08:30-10:00 Uhr
15 Vormittage (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-9

IB2245 English Conversation

Dorothee Turner
Teilnehmer sollten Vorkenntnisse von ca. 6-7 Jahren Englischunterricht mitbringen.
Beginn: Mi., 22.09.21, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.35
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

Niveau B2

IB2260 Willkommen to KEY!

Wilma Menzies Sommer
Lehrwerk des Kurses: Key B2/1, Unit 5
Beginn: Mi., 22.09.21, 18:15-19:45 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-10

IB2261 Englisch für Senioren: Welcome to Easy Conversation

Dagmar Baus
Lehrwerk des Kurses: In Conversation II, Topic 13
Practise and improve your English while talking about various topics of everyday life based on „In Conversation II“.

Beginn: Do., 23.09.21, 10:10-11:40 Uhr
15 Vormittage (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-9

IB2262 Englisch für Senioren: Mittelstufe 5

Dagmar Baus
Lehrwerk des Kurses: In Conversation II, Topic 16 sowie Wiederholung grammatikalischer Themen nach Wunsch.
Beginn: Di., 21.09.21, 10:10-11:40 Uhr
15 Vormittage (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-9

IB2263 Early Morning - Easy Conversation

Anne Kuypers
Lehrwerk des Kurses: In Conversation B2/ C1, Topic 7 and revision
Beginn: Do., 23.09.21, 08:30-10:00 Uhr
15 Termine (30 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 09, (3. OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-12

IB2264 Englisch 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., 20.09.21, 10:00-11:30 Uhr
15 Vormittage (30 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 09, (3. OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-12

IB2265 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. We will revise some of the topics we have worked on in our e-mails during the lockdown and decide together on our next textbook or magazine.



Beginn: Do., 23.09.21, 10:15-11:45 Uhr
15 Vormittage (30 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-12

IB2266

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., 20.09.21, 09:30-11:00 Uhr
15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-9

IB2267

English Conversation Course in the evening: small group

Floarea Negrea

Lehrwerk des Kurses: 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 will 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., 21.09.21, 19:45-21:15 Uhr

12 Abende (24 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium,

Zi. 02.360

Kosten: 115,20 €

Belegung: 6-9

Cambridge-Prüfungen

IB2268

Cambridge-Prüfungen Einstufungsberatung und Online-Einstufungstest

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

Der Einstufungstest wird vom „Cambridge English Language Assessment“ kostenlos angeboten. Nach dem Test bekommen Sie eine Empfehlung, welches Kursniveau zu Ihnen passt. Haben Sie noch Fragen oder finden Sie den richtigen Kurs im Pro-

grammheft nicht, dann rufen Sie gerne an und vereinbaren Sie eine persönliche Beratung.

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

IB2269

Cambridge Business English Certificate BEC: Preliminary B1, Prüfungsvorbereitung

Marlon Brown

Das Lehrbuch wird im Unterricht bekannt gegeben.

Der Kurs bereitet in zwei bis drei Semestern auf die BEC Preliminary-Prüfung vor, die erste Stufe der BEC-Suite. Ziel des Kurses ist es, berufliche Tätigkeiten, Arbeitsabläufe, Unternehmen, Produkte und Dienstleistungen auf einfachem Niveau beschreiben zu können. Die Teilnehmenden lernen, sich in Situationen mit ausländischen Geschäftspartnern auszudrücken, sei es am Telefon oder im persönlichen Gespräch. Auch die schriftliche Kommunikation (E-Mails und einfache Geschäftsbriefe) wird abgedeckt.

Das Prüfungsniveau ist vergleichbar mit dem Niveau der Mittleren Reife. Teilnehmer sollten Vorkenntnisse von ca. 5-6 Jahren Schulenglisch mitbringen. Die Teilnahme am Kurs verpflichtet nicht zur Prüfungsanmeldung.

Prüfungstermine und Anmeldeschluss siehe www.cambridgeenglish-bw.de

Beginn: Mi., 22.09.21, 20:15-21:45 Uhr

12 Abende (24 UE)

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

Kosten: 216,00 €, inkl. Kopien,

inkl. Teilnahmebescheinigung

Belegung: 3-6

IB2270

Cambridge Business English Certificate BEC: Vantage B2, Prüfungsvorbereitung

Marlon Brown

The title of the book will be given in class.

This course prepares participants for the BEC Vantage Certificate in two or three semesters. Dealing with job-oriented texts and situations, the topics covered include business tasks, the workplace and company-customer-relations, business travel, describing products and services, etc. General language skills and grammar aspects will be revised. Participants should have intermediate language skills at a level between „Mittlere Reife“ and „Abitur“. Taking the exam is strictly optional. The course is

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 Spontaneität auch in weniger alltäglichen Situationen am Arbeitsplatz ver-

BEC Higher

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

BEC
Higher**BEC Vantage**

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

BEC
Vantage**BEC Preliminary**

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

BEC
Preliminary

dealt with are similar to those of the BEC-Vantage, but require a greater range of linguistic knowledge and skill. Participants will practice how to handle a variety of routine and non-routine professional situations between themselves and work colleagues, and also customers. Some of these include justifying decisions, making and refusing offers, explaining company performance and products, etc.

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., 23.09.21, 19:45-21:15 Uhr

12 Abende (24 UE)

Ort: Online

Kosten: 216,00 €, inkl. Kopien,

inkl. Teilnahmebescheinigung

Belegung: 3-6

Niveau C1

IB2271

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.

Prüfungstermine und Anmeldeschluss siehe www.cambridgeenglish-bw.de

Beginn: Do., 23.09.21, 19:45-21:15 Uhr

12 Abende (24 UE)

Ort: Online

Kosten: 216,00 €, inkl. Kopien,

inkl. Teilnahmebescheinigung,

Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich

Belegung: 3-6

IB2280

English Conversation and More, Teil 1, Kleingruppenkurs

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.

Der Kurs 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., 22.09.21, 18:30-20:00 Uhr

5 Abende (10 UE)

Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D

Z1.36

Kosten: 48,00 €

Belegung: 6-9

IB2281

English Conversation and More, Teil 2 Kleingruppenkurs

Andrea Veit

Der Kurs 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., 27.10.21, 18:30-20:00 Uhr

5 Abende (10 UE)

Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,

Zi. D Z1.36

Kosten: 48,00 €

Belegung: 6-9

IB2282

English Conversation and More, Teil 3, Kleingruppenkurs

Andrea Veit

Der Kurs 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., 08.12.21, 18:30-20:00 Uhr

5 Abende (10 UE)

Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,

Zi. D Z1.36

Kosten: 48,00 €

Belegung: 6-9

Englisch für spezielle Anwendungen**Englisch für den Beruf**

IB3401

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 online statt. Vor dem Kursbeginn erhalten Sie den Link, um in den Kurs beizutreten.

Zugangsvoraussetzungen:

stabile Internetverbindung, Kamera,

Mikrofon

Beginn: Sa., 13.11.21, 09:00-12:15 Uhr

5 Termine (20 UE)

Ort: Online

Kosten: 120,00 €

Belegung: 5-8

Kleingruppenkurse

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

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

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

Beispiel: Kursgebühr nach Programmheft 96,00 € und Teilnehmerzahl 7.

Das bedeutet 96,- € 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 Labelentscheiden, 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 Online-Einstufungstests bietet die vhs tagsüber die Möglichkeit der Sprachberatung.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin:

T: 07541/203 3434.

Rücktritt

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

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





IB3402 Englisch für Beruf und Alltag A1+: Kleingruppenkurs

Marlon Brown
Lehrwerk des Kurses: Market Leader, Elementary, Unit 1

In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, Ihre allgemeinsprachlichen Englischkenntnisse zu wiederholen und in berufsorientierter Richtung auszubauen. Situationen und Themen des Lehrwerks sind der Berufswelt entnommen. Sie stellen den Rahmen, um die Grundlagen der englischen Grammatik, allgemeinsprachlichen Wortschatz und berufsspezifisches Vokabular zu trainieren. Dabei liegt ein Schwerpunkt auf den kommunikativen Fertigkeiten wie telefonieren, E-Mails schreiben, Produkte beschreiben, Präsentationen, Small Talk. Der Kurs liegt auf A1-Niveau.

Beginn: Di., 21.09.21, 19:00-20:30 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,
Zi. E Z1.49
Kosten: 88,80 €, inkl. Kopien
Belegung: 7-12

IB3403 Englisch für Beruf und Alltag B1: Kleingruppenkurs

Dorothee Turner
Lehrwerk des Kurses: 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., 20.09.21, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,
Zi. D Z1.31
Kosten: 111,00 €
Belegung: 7-12

IB3404 Business English B1 for Work, Socializing and Travel: Kompaktes Sprachtraining - Online

Marlon Brown
Learn and train the English communication skills needed for today's global business world. Emailing, telephoning, and socializing will be instructed by a native trainer with experience and knowledge gained from working with German compa-

nies 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 online statt. Vor dem Kursbeginn erhalten Sie den Link, um in den Kurs beizutreten.

Zugangsvoraussetzungen:
stabile Internetverbindung, Kamera, Mikrofon
Beginn: Do., 13.01.22, 18:00-19:30 Uhr
5 Termine (10 UE)
Ort: Online
Kosten: 60,00 €
Belegung: 5-8

IB3405 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 online statt. Vor dem Kursbeginn erhalten Sie den Link, um in den Kurs beizutreten.

Zugangsvoraussetzungen:
stabile Internetverbindung, Kamera, Mikrofon
Beginn: Do., 13.01.22, 20:00-21:30 Uhr
5 Termine (10 UE)
Ort: Online
Kosten: 60,00 €
Belegung: 5-8

Fit für die Schule

IB3508 Fit für die EUROKOM-Prüfung

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

Beginn: Mi., 29.09.21, 15:30-17:00 Uhr
6 Termine (12 UE)

Unsere „Online-Kurse“ Sprachschule

- Vorbereitung auf das Goethe-Zertifikat C2 - Online**
20.09.2021 / 18:00-19:30 > IB2196
- Cambridge Business English Certificate (BEC), Vantage (B2) - Online**
23.09.2021 / 18:00-19:30 > IB2270
- Cambridge Business English Certificate (BEC), Higher (C1) - Online**
23.09.2021 / 19:45-21:15 > IB2271
- Telephoning (A2/B1) - Kompaktes Sprachtraining am Samstag - Online**
13.11.2021 / 09:00-12:15 > IB3401
- Business English B1 for Work - Kompaktes Sprachtraining - Online**
13.01.2022 / 18:00-19:30 > IB3404
- Business English B1 for Meetings - Kompaktes Sprachtraining - Online**
13.01.2022 / 20:00-21:30 > IB3405
- Coaching Course, Kursstufe Fach Englisch - Online**
06.12.2021 / 16:30-18:00 > IB3509
- Vorbereitungskurs Englisch Mittlere Reife - Online**
28.02.2022 / 09:30-11:00 > IB3510
- Italienisch Grundstufe 1 - Online**
21.09.2021 / 19:30-21:00 > Teil 1 IB2402
09.11.2021 / 19:30-21:00 > Teil 2 IB2403
14.12.2021 / 19:30-21:00 > Teil 3 IB2404
- Italienisch Konversationskurs A2 / B1 - Online**
28.09.2021 / 18:00-19:30 > IB2424
- Italienisch Grammatik-Kurs - Online**
05.10.2021 / 19:30-21:00 > IB2425
09.11.2021 / 19:30-21:00 > IB2440
- Kroatisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse - Online**
02.10.2021 / 10:10-11:40 > IB2719
- Kroatisch für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen - Online**
20.11.2021 / 10:10-11:40 > IB2720

Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 48,00 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-9

IB3509 Coaching Course: Kursstufe, Fach Englisch - Online

Martina Angele
The course may support high-school students from senior classes of both types of high schools (Allgemeinbildendes / Beruf-

liches Gymnasium) The fitness program includes a revision of major topics and critical grammar. Focus is on improving speaking and writing skills so that students can confidently meet the requirements as set by oral or written exams.

Beginn: Mo., 06.12.21, 16:30-18:00 Uhr
Do., 09.12.21, 16:30-18:00 Uhr
Mo., 13.12.21, 16:30-18:00 Uhr
Do., 16.12.21, 16:30-18:00 Uhr
4 Abende (8 UE)
Ort: Online
Kosten: 40,00 €
Belegung: 6-9

IB3510 Vorbereitungskurs Englisch, Mittlere Reife Kompaktkurs in den Ferien - Online

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

Beginn: Mo., 28.02.22, 09:30-11:00 Uhr
5 Vormittage (10 UE)
Ort: Online
Kosten: 50,00 €, inkl. Kopien
Belegung: 6-9

Französisch

IB2300 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

Onlinetest jederzeit bequem von zu Hause aus möglich.

Niveau A1

IB2301 Französisch Grundstufe 1 - Teil 1 Audrey Vaissière

Lehrwerk des Kurses: Perspectives Allez-y ! A1, Unité 1
Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse
In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Sprache, mit denen Sie sich in Standardsituationen auf einfache Weise verständigen können. Folgende Inhalte werden z.B. im Kurs behandelt: sich vorstellen,

über die Familie und die Freizeitaktivitäten sprechen, im Restaurant etwas bestellen. Der Kurs 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: Di., 05.10.21, 18:30-20:00 Uhr
5 Abende (10 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,
Zi. D Z1.35
Kosten: 32,00 €
Belegung: 9-14

IB2302 Französisch Grundstufe 1 - Teil 2 Audrey Vaissière

Lehrwerk des Kurses: Perspectives Allez-y ! A1, Unité 2
Französisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen
Der Kurs 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: Di., 16.11.21, 18:30-20:00 Uhr
5 Abende (10 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,
Zi. D Z1.35
Kosten: 32,00 €
Belegung: 9-14

IB2303 Französisch Grundstufe 1 - Teil 3 Audrey Vaissière

Lehrwerk des Kurses: Perspectives Allez-y ! A1, Unité 3
Französisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen
Der Kurs 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: Di., 11.01.22, 18:30-20:00 Uhr
3 Abende (6 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,
Zi. D Z1.35
Kosten: 19,20 €
Belegung: 9-14

IB2304 Französisch Grundstufe 2 Wilma Hirtz

Lehrwerk des Kurses: Perspectives Allez-y ! A1, Unité 3
Französisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen
Beginn: Mo., 20.09.21, 18:15-19:45 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,
Zi. D Z1.36
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

**LyricsTraining:
Mit Musik ganz nebenbei
den Wortschatz erweitern**

Mit dem kostenlosen Web-Tool LyricsTraining können Sie Ihren Wortschatz testen und trainieren.

Sie haben die Möglichkeit Lieder in einer Fremdsprache (Englisch, Spanisch, Italienisch, Französisch usw.) zu hören und dabei die Texte zu lesen und Ihre Wissenslücken zu füllen.

Das Tempo und das Niveau können Sie selber bestimmen. Ob Sie Laura Pausini, Stromae oder Coldplay mögen, es ist für jeden was dabei.

<https://lyricstraining.com/>



IB2305 Französisch Grundstufe 2

Gabriele Ziegler
Lehrwerk des Kurses: Perspectives
Allez-y ! A1, Unité 4
Französisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen
Beginn: Mo., 20.09.21, 19:45-21:15 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Kosten: 76,80 €
Belegung: 9-14

IB2306 Französisch Grundstufe 4

Gabriele Ziegler
Lehrwerk des Kurses: Perspectives
Allez-y ! A1, Unité 10
Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen
Beginn: Mo., 20.09.21, 18:00-19:30 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Kosten: 76,80 €
Belegung: 9-14

IB2307 Französisch für den Urlaub: Kompaktkurs in den Herbstferien

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, am Ende des Kurses sind Sie in der Lage das Essen zu bestellen, im Hotel mit Einheimischen zu sprechen, nach dem Weg zu fragen.
Beginn: Di., 02.11.21, 09:00-11:30 Uhr
4 Vormittage (12 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 60,00 €
Belegung: 5-8

**Geschenktipp:
vhs-Gutschein**

Verschenken Sie Bildung: Gutscheine gibt es für unsere Kurse oder über einen bestimmten Betrag – das ideale Geschenk für jeden Geldbeutel.

Niveau A2

IB2320 Französisch Grundstufe 7

Wilma Hirtz

Lehrwerk des Kurses: Perspectives Allez-y ! A2, Unité 8
Für Anfänger mit Vorkenntnissen. Alle Fertigkeiten werden vielfältig und kleinschrittig in alltagsnahen Szenarien trainiert.
Beginn: Mo., 20.09.21, 19:45-21:15 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.36
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

Niveau B1

IB2340 Français le matin : L'essentiel c'est de parler français !

Jeannine Barth
Lehrwerk des Kurses: 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., 05.10.21, 08:30-10:00 Uhr
12 Vormittage (24 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)
Kosten: 76,80 €
Belegung: 9-12

IB2341 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., 21.09.21, 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

IB2360 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., 21.09.21, 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

IB2361 Cours de conversation

Marie-Christine Rauner
Dieser Kurs richtet sich an Personen, die Französisch in der Schule gelernt haben aber auch an Schüler, die ihr mündliches Abitur vorbereiten möchten.
Les thèmes de conversation nous sont livrés par l'actualité et par chaque participant. Nous mettons l'accent sur l'emploi de vocabulaire nouveau. Vous avez également la possibilité d'exercer votre expression orale par de courtes présentations si vous le désirez.
Beginn: Mi., 22.09.21, 18:15-19:45 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: 97,50 €, inkl. Kopien
Belegung: 9-12

Vorteile des Online-Unterrichts

- **Ortsunabhängig und bequem:** Sie lernen wo auch immer Sie gerade sind.
- **Weniger Fehlzeiten:** Unsere Erfahrung zeigt, in Online-Kursen wird weniger gefehlt.
- **Mehr Interaktion:** Nicht nur durch Konferenzen, auch durch Chats, Foren, E-Mails nehmen Sie an Diskussionen teil.
- **Zeitsparend:** Sie haben weder Hin- noch Rückweg zum Unterrichtsort.
- **Effektiv:** Da es sich um Unterricht in Kleingruppen handelt, kann mehr auf jeden einzelnen eingegangen werden, das Sprechen steht mehr im Vordergrund.
- **Mehr authentische Sprache:** Kursleiterinnen und Kursleiter gestalten ihren Unterricht mit zusätzlichen Materialien wie Videos und Online-Übungen. Das Lernen wird attraktiver und abwechslungsreicher.

Italienisch

IB2400 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
Onlinetest jederzeit bequem von zu Hause aus möglich.

IB2401 Italienischer Abend

Am Freitag den 22. Oktober 2021 findet der Italienische Abend statt.
Wie der Abend genau abläuft und welches Thema dieses Jahr angeboten wird, entnehmen Sie bitte ab etwa Mitte Juli der Ankündigung auf unserer Website!
Um den Abend besser organisieren zu können, wird um schriftliche Anmeldung bei der vhs bis Dienstag, 19.10.21 gebeten. Bitte beachten Sie unsere Anmeldemodalitäten (siehe Geschäftsbedingungen der vhs) bezüglich Bezahlung durch Abbuchung oder Überweisung und schriftlicher Anmeldung. Diese kann entweder per Abgabe des ausgefüllten Anmeldevordrucks oder Onlineanmeldung bzw. mittels E-Mail erfolgen.
Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Italienischen Kulturverein Friedrichshafen und dem Italienischen Kulturinstitut Stuttgart anlässlich der Woche der italienischen Sprache in der Welt statt.
Termin: Fr., 22.10.21, 19:00-22:00 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 14,00 €
Belegung: 10-30



Niveau A1

IB2402 Italienisch Grundstufe 1 - Teil 1: Kleingruppenkurs - Online

Gianluca Li Vigni
Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd.1, Unità 1
Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse
In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Sprache, mit denen Sie sich in Standardsituationen auf einfache Weise verständigen können. Folgende Inhalte werden z.B. im Kurs behandelt: sich vorstellen, über die Familie und die Freizeitaktivitäten sprechen, im Restaurant etwas bestellen.
Der Kurs 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.
Der Kurs findet online auf der vhs.cloud statt. Vor dem Kursbeginn erhalten Sie die benötigten Informationen für den Zugang zu dem Online-Kurs.

Zugangsvoraussetzungen:
stabile Internetverbindung, Kamera, Mikrofon
Beginn: Di., 21.09.21, 19:30-21:00 Uhr
5 Abende (10 UE)

Ort: Online
Kosten: 60,00 €
Belegung: 5-8

IB2403 Italienisch Grundstufe 1 - Teil 2: Kleingruppenkurs - Online

Gianluca Li Vigni
Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd.1, Unità 2
Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen
Der Kurs ist in drei aufeinander aufbauende Etappen unterteilt. Am Ende bzw. am An-

fang einer jeden Etappe ist es möglich, den Kurs zu beenden bzw. neu einzusteigen.
Der Kurs findet online auf der vhs.cloud statt. Vor dem Kursbeginn erhalten Sie die benötigten Informationen für den Zugang zu dem Online-Kurs.
Zugangsvoraussetzungen:
stabile Internetverbindung, Kamera, Mikrofon
Beginn: Di., 09.11.21, 19:30-21:00 Uhr
5 Abende (10 UE)
Ort: Online
Kosten: 60,00 €
Belegung: 5-8

Kennen Sie schon unseren Newsletter?

Schnell abonnieren und immer auf dem Laufenden sein.
Der Newsletter erscheint einmal im Monat und kann jederzeit abbestellt werden.
www.vhs-fn.de/service/newsletter

IB2404 Italienisch Grundstufe 1 - Teil 3: Kleingruppenkurs - Online

Gianluca Li Vigni
Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd.1, Unità 3
Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen
Der Kurs 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.
Der Kurs findet online auf der vhs.cloud statt. Vor dem Kursbeginn erhalten Sie die benötigten Informationen für den Zugang zu dem Online-Kurs.
Zugangsvoraussetzungen:
stabile Internetverbindung, Kamera, Mikrofon
Beginn: Di., 14.12.21, 19:30-21:00 Uhr
5 Abende (10 UE)
Ort: Online
Kosten: 60,00 €
Belegung: 5-8

IB2405 Italienisch Wiederanfänger 1

Jeannine Barth
Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd.1, Unità 1
Beginn: Mi., 06.10.21, 18:15-19:45 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 76,80 €
Belegung: 9-9



IB2406

Italienisch Grundstufe 2**Rossella Lapomarda**

Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd. 1, Unità 5

Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

**Beginn: Mo., 20.09.21, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)****Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,
Zi. D Z1.35****Kosten: 98,00 €, inkl. Kopien
Belegung: 9-14****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.

IB2407

**Italienisch Grundstufe 2
am Vormittag****Dr. Albina Casoni**

Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd. 1, Unità 6

Italienisch für Anfänger und Wiedereinsteiger mit leichten Vorkenntnissen

**Beginn: Do., 23.09.21, 10:45-12:15 Uhr
15 Vormittage (30 UE)****Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 96,00 €****Belegung: 9-9**

IB2408

Italienisch Grundstufe 3**Gian Paolo Reo**

Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd. 1, Unità 7

Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

**Beginn: Mo., 20.09.21, 19:00-20:30 Uhr
15 Abende (30 UE)****Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 96,00 €****Belegung: 9-12****Niveau A2**

IB2420

Italienisch Grundstufe 5**Daniela Gennari-Maier**

Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd. 2, Unità 1

Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

**Beginn: Do., 23.09.21, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)****Ort: Karl-Maybach-Gymnasium,
Zi. 00.380****Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-12**

IB2421

**Italienisch Grundstufe 6,
vormittags****Dr. Albina Casoni**

Lehrwerk des Kurses: 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 aufbauen.

**Beginn: Do., 23.09.21, 08:30-10:00 Uhr
15 Vormittage (30 UE)****Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 96,00 €****Belegung: 9-9**

IB2422

Italienisch Grundstufe 7**Dr. Albina Casoni**

Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd.2, Unità 6

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

**Beginn: Di., 21.09.21, 20:00-21:30 Uhr
15 Abende (30 UE)****Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 96,00 €****Belegung: 9-9**

IB2423

Italienisch Grundstufe 8**Daniela Gennari-Maier**

Ripetizione della grammatica e semplice conversazione basata sulla lettura del tes-



to „A voi la parola“.

**Beginn: Mo., 20.09.21, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)****Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,
Zi. E Z1.49****Kosten: 64,00 €
Belegung: 9-14**

IB2424

**Italienisch Konversationskurs
A2/B1- Online****Natalia De Pascale Speck**

Lehrwerk des Kurses: A voi la Parola - Klett Verlag

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 individuelle Arbeit und Video-Konferenzen sich abwechseln werden.

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

Zugangsvoraussetzungen:

stabile Internetverbindung, Kamera, Mikrofon, ein kostenloser Account in der vhs.cloud

**Beginn: Di., 28.09.21, 18:00-19:30 Uhr
11 Abende (21 UE)****Ort: Online****Kosten: 126,00 €
Belegung: 5-8**

IB2425

**Italienisch Grammatik-Kurs:
Wiederholungskurs A2 - Online****Natalia De Pascale Speck**

In diesem Online Grammatik-Kurs haben Sie die Möglichkeit Themen der italieni-

GÖNN DIR EINE LERNPAUSE

Bücher trinken - Kaffee lesen



Montag - Samstag 10:00 - 18:00 Uhr

GESSLER
ERLESENES SEIT 1862

Friedrichstraße 53 - 88045 Friedrichshafen - gessler1862.de - 07541-7006-62

schen 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 selbstständig und autonom erarbeiten sollten. Somit sind Sie örtlich und zeitlich unabhängig.

Am 5.10 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: Di., 05.10.21, 19:30-21:00 Uhr
5 Termine (10 UE)****Ort: Online****Kosten: 60,00 €****Belegung: 5-8**

IB2426

Caffè Italia: Info

Wollten Sie schon immer in einem gemütlichen Ambiente mit netten Leuten Italienisch reden? Dann bietet Ihnen das „Caffè Italia“ die Möglichkeit dies zu tun. Einmal im Monat treffen sich die Teilnehmenden beim „Gessler 1862“ (Friedrichstraße 53) in Friedrichshafen. Insgesamt sind 4 Termine vorhergesehen. An jedem Termin wird ein anderes Thema behandelt:

- Di.,12.10.21 In viaggio
- Di.,16.11.21 L'infanzia
- Di.,14.12.21 L'importante è mangiare bene!
- Di.,18.01.22 Lo sport

Je nach Zeit und Interesse können die Termine getrennt gebucht werden.

Kosten je Termin: 16,50 € (inklusive einem heißen Getränk und einem Stück Kuchen). Bitte beachten Sie für jeden Termin den Anmeldeschluss.

Qui si parla italiano mangiando e bevendo!

Beginn: Termine siehe oben**4 Termine (8 UE)****Ort: Gessler 1862, Friedrichstraße 53,
88045 Friedrichshafen**

IB2427

Caffè Italia: In viaggio**Daniela Gennari-Maier**

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

**Termin: Di., 12.10.21, 09:00-10:30 Uhr
1 Termin (2 UE)****Ort: Gessler 1862, Friedrichstraße 53,
88045 Friedrichshafen****Kosten: 16,50 €****Belegung: 6-9**

IB2428

Caffè Italia: L'infanzia**Daniela Gennari-Maier**

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

**Termin: Di., 16.11.21, 09:00-10:30 Uhr
1 Termin (2 UE)****Ort: Gessler 1862, Friedrichstraße 53,
88045 Friedrichshafen****Kosten: 16,50 €****Belegung: 6-9**

IB2429

**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.

**Termin: Di., 14.12.21, 09:00-10:30 Uhr
1 Termin (2 UE)****Ort: Gessler 1862, Friedrichstraße 53,
88045 Friedrichshafen****Kosten: 16,50 €****Belegung: 6-9**

IB2430

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.



Termin: Di., 18.01.22, 09:00-10:30 Uhr
1 Termin (2 UE)
Ort: Gessler 1862, Friedrichstraße 53, 88045 Friedrichshafen
Kosten: 16,50 €
Belegung: 6-9

Niveau B1

IB2440 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 selbstständig und autonom erarbeiten sollten. Somit sind Sie örtlich und zeitlich unabhängig.

Am 9.11.2021. 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:
 stabile Internetverbindung, Kamera, Mikrofon,
 ein kostenloser Account in der vhs.cloud

Beginn: Di., 09.11.21, 19:30-21:00 Uhr
5 Termine (10 UE)
Ort: Online
Kosten: 60,00 €
Belegung: 5-8

IB2441 Italienisch Mittelstufe 4

Irene Mommertz
 Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd. 3, Unità 8
 Langsames Vorgehen und viel Wiederholung

Beginn: Mi., 29.09.21, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.33
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14



IB2442 Italienisch Mittelstufe 7

Rossella Lapomarda
 Lehrwerk des Kurses: Universitalia 2.0, Bd.2, Unità 4
 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., 22.09.21, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z0.47
Kosten: 98,00 €, inkl. Kopien
Belegung: 9-14

IB2443 Conversazione, grammatica e antipasti

Peter Wurst
 Keine Lektionsarbeit mehr! Unsere bunt gemischte Gruppe (Junge und jung Gebliedene, 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., 21.09.21, 17:45-19:15 Uhr
10 Abende (20 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.33
Kosten: 64,00 €
Belegung: 9-14

IB2444 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., 21.09.21, 19:45-21:15 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z0.47
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

IB2445 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., 22.09.21, 08:30-10:00 Uhr
15 Vormittage (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-9

Niveau B2

IB2460 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., 22.09.21, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.380
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

IB2461 Parlamo 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., 05.10.21, 18:15-19:45 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 76,80 €
Belegung: 9-9

IB2462 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., 20.09.21, 18:45-20:15 Uhr
10 Abende (20 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)
Kosten: 66,00 €, inkl. Kopien
Belegung: 9-14

Russisch

Niveau A1

IB2501 Russisch Grundstufe 1: Kleingruppe

Tatjana Feyhl
 Lehrwerk des Kurses: Jasno! Neu Bd.1,

Lektion 1

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Russischen! Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. Am Ende des Kurses können Sie sich auf einfache Art in russischer Sprache verständigen und beherrschen sicher das russische Alphabet.

Beginn: Do., 23.09.21, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

IB2502 Russisch Grundstufe 2: Kleingruppe

Tatjana Feyhl
 Lehrwerk des Kurses:
 Jasno! Bd.1, Lektion 3

Beginn: Do., 23.09.21, 19:45-21:15 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

IB2503 Russisch Grundstufe 3: Kleingruppe

Tatjana Feyhl
 Lehrwerk des Kurses:
 Jasno! Bd.1, Lektion 5

Beginn: Di., 21.09.21, 19:45-21:15 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

IB2504 Russisch Grundstufe 5: Kleingruppe

Lana Barth
 Lehrwerk des Kurses: Jasno! Bd. 1, Lektion 10

Beginn: Mi., 22.09.21, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-6

IB2505 Russisch Grundstufe 6: Kleingruppe

Tatjana Feyhl
 Lehrwerk des Kurses: Jasno! Bd. 1, Lektion 12

Beginn: Mi., 22.09.21, 19:00-20:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.31
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

IB2506 Russisch Lektüre, Konversation, Grammatik: Kleingruppe

Lana Barth
 Lehrwerk des Kurses: Poechalii - Los geht's!, Bd. 1, Lektion 25

Beginn: Do., 23.09.21, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

Kahoot!:
 Üben Sie spielerisch Grammatik, Wortschatz und Landeskunde

Mit dem kostenlosen, interaktiven Quizformat Kahoot testen und erweitern Sie anhand von Multiple Choice Fragen Ihr Fremdsprachenwissen. Probieren Sie es aus, ganz gemütlich zuhause bei einer Tasse Kaffee.

Eine Sammlung von kostenlosen Übungen und Quizen finden Sie auf der Seite vom Klett Verlag:
www.klett-sprachen.de/downloads/quizfragen-fuer-kahoot/c-2350

Neben Kahoots für Englisch und Französisch finden Sie auch welche für Deutsch, Spanisch, Italienisch und vielen anderen Sprachen.

Es lohnt sich die kostenlose App herunterzuladen, der Spaß ist größer als mit der Desktop-Version: <https://kahoot.com/de/>





Spanisch

IB2600 Online-Einstufungstest Spanisch

An der vhs Friedrichshafen wird ein kostenloser Online-Einstufungstest für die Sprache Spanisch angeboten...

Der Einstufungstest wird vom Cornelsen Verlag kostenlos angeboten. Nach dem Test bekommen Sie eine Empfehlung...

Link zu den Einstufungstests: www.vhs-fn.de/pruefung/online-einstufungstest-fuer-sprachen

Onlinetest jederzeit bequem von zu Hause aus möglich.

Lehrwerk Sprachen Schon gewusst? Die in den Kursen angegebenen Lehrwerke können nicht im Kurs erworben werden...

Spanisch

Niveau A1

IB2601 Spanisch Grundstufe 1

Ana Ruttloff de Pedro Lehrwerk des Kurses: Perspectivas ¡Ya! A1, Unidad 1

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse Sie lernen die Grundlagen der Sprache...

Beginn: Di., 21.09.21, 18:00-19:30 Uhr 15 Abende (30 UE) Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.360 Kosten: 96,00 € Belegung: 9-14

IB2602

Spanisch Grundstufe 1: Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

Marixa Jehle Lehrwerk des Kurses: Perspectivas ¡Ya! A1, Unidad 1

Je häufiger die Gelegenheit besteht, die zu erlernende Sprache zu sprechen...

Der Kurs findet mittwochs und zweimal Samstagvormittag statt. Er wendet sich an Anfänger mit leichten Vorkenntnissen...

Beginn: Mi, 22.09.21, 18:00 -19:30 Uhr 6mal mittwochs, 2mal samstags (20 UE), Samstagstermine: 09.10. und 23.10., 09:00 - 12:15 Uhr, VHS, Seminarraum 7 Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG) Kosten: 100,00 € Belegung: 6-9

IB2603

Spanisch Grundstufe 1: Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

Marixa Jehle Lehrwerk des Kurses: Perspectivas ¡Ya! A1, Unidad 4

Beginn: Mi, 10.11.21, 18:00 -19:30 Uhr 6mal mittwochs, 2mal samstags (20 UE), Samstagstermine: 13.11. und 27.11., 09:00 - 12:15 Uhr, VHS, Seminarraum 7 Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG) Kosten: 100,00 € Belegung: 6-9

IB2604

Spanisch Grundstufe 1: Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 3

Marixa Jehle Lehrwerk des Kurses: Perspectivas ¡Ya! A1, Unidad 7

Beginn: Mi, 12.01.22, 18:00 -19:30 Uhr 3mal mittwochs, 1mal samstags (10 UE), Samstagstermin: 22.01.22, 09:00 - 12:15 Uhr, VHS, Seminarraum 7 Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG) Kosten: 50,00 € Belegung: 6-9

IB2605

Spanisch Grundstufe 2

Ana Ruttloff de Pedro Lehrwerk des Kurses: Perspectivas ¡Ya! A1, Unidad 4

Spanisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Beginn: Mi., 22.09.21, 20:00-21:30 Uhr 15 Abende (30 UE) Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.360 Kosten: 96,00 € Belegung: 9-14

IB2606

Spanisch Grundstufe 3

Gisella González Lehrwerk des Kurses: Perspectivas ¡Ya! A1, Unidad 10

Spanisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Beginn: Di., 21.09.21, 18:30-20:00 Uhr 15 Abende (30 UE) Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.360 Kosten: 96,00 € Belegung: 9-14

IB2607

Spanisch Grundstufe 4

Urquia Martinez de Alker Lehrwerk des Kurses: Perspectivas ¡Ya! A1, Unidad 15

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen Beginn: Do., 23.09.21, 17:45-19:15 Uhr 15 Abende (30 UE) Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.380 Kosten: 96,00 € Belegung: 9-14

IB2608

Spanisch Grundstufe 4

Urquia Martinez de Alker Lehrwerk des Kurses: Perspectivas ¡Ya! A1, Unidad 15

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen Beginn: Mi., 22.09.21, 18:30-20:00 Uhr 15 Abende (30 UE) Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.210 Kosten: 96,00 € Belegung: 9-14

IB2609

Spanisch für den Urlaub: Kleingruppenkurs

Marixa Jehle Lehrwerk des Kurses: 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...

Der Kurs zielt weniger auf grammatikalische Vollständigkeit und Perfektion ab, als mehr auf den kommunikativen Umgang mit wichtigen Wörtern und Strukturen...

Beginn: Mi., 22.09.21, 19:45-21:15 Uhr 12 Abende (24 UE) Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.210 Kosten: 115,20 € Belegung: 6-9

Niveau A2

IB2620

Spanisch Grundstufe 5

Ana Ruttloff de Pedro Lehrwerk des Kurses: Perspectivas ¡Ya! A2, Unidad 1

Spanisch für Anfänger mit guten Vorkenntnissen Beginn: Mo., 20.09.21, 19:45-21:15 Uhr 15 Abende (30 UE) Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG) Kosten: 96,00 € Belegung: 9-9

IB2621

Spanisch Grundstufe 8, Wiederholung

Elsa Cortijo de Waibel Lehrwerk des Kurses: Perspectivas ¡Ya! A2, Unidad 14

Spanisch für Anfänger mit guten Vorkenntnissen

Beginn: Mi., 22.09.21, 18:30-20:00 Uhr 12 Abende (24 UE) Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z1.49 Kosten: 76,80 € Belegung: 9-14

Niveau B1

IB2640

Spanisch Mittelstufe 1

Pola Emmert Lehrwerk des Kurses: Perspectivas B1, Unidad 2

Beginn: Di., 21.09.21, 18:30-20:00 Uhr 15 Abende (30 UE) Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.380 Kosten: 96,00 € Belegung: 9-14

IB2641

Spanisch Mittelstufe 5

Ana Ruttloff de Pedro Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben Dieser Kurs richtet sich an Personen, die Grammatik und Wortschatz auf dem Niveau A2 und B1 wiederholen...

Beginn: Mi., 22.09.21, 18:15-19:45 Uhr 15 Abende (30 UE) Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.360 Kosten: 96,00 € Belegung: 9-14

Niveau B2

IB2660 Spanisch einfache Konversation

Ana Ruttloff de Pedro Dieser Kurs auf dem Niveau A2-B2 basiert auf der Lektüre von kleinen Erzählungen, Krimis und Artikeln des ECOS Magazins...

Beginn: Mo., 20.09.21, 18:00-19:30 Uhr 15 Abende (30 UE) Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG) Kosten: 96,00 € Belegung: 9-9

IB2661

Spanisch Mittelstufe 7: Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

Vera Miller-Zang Aula internacional 4, B2.1, Lektion 3

Je häufiger die Gelegenheit besteht, die zu erlernende Sprache zu sprechen, desto größer sind die Lernfortschritte...

Der Kurs findet mittwochs und Samstagvormittag statt. Er wendet sich an fortgeschrittene Lerner...

Beginn: Mi., 22.09.21, 18:30 - 20:00 Uhr 6mal mittwochs, 2mal samstags (20 UE), Samstagstermine: 25.09. und 09.10., 09:00 - 12:00 Uhr, VHS, Seminarraum 4 Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.32 Kosten: 100,00 € Belegung: 6-9

IB2662

Spanisch Mittelstufe 7: Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

Vera Miller-Zang Aula internacional 4, B2.1, Lektion 4

Beginn: Mi., 08.11.21, 18:30 - 20:00 Uhr 6mal mittwochs, 3mal samstags (24 UE), Samstagstermine: 20.11, 27.11. und 11.12., 09:00 - 12:00 Uhr, VHS, Seminarraum 4 Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.32 Kosten: 120,00 € Belegung: 6-9



Unsere „Online-Kurse“ Sprachenschule

Vorbereitung auf das Goethe-Zertifikat C2 - Online

20.09.2021 / 18:00-19:30 > IB2196

Cambridge Business English Certificate (BEC), Vantage (B2) - Online

23.09.2021 / 18:00-19:30 > IB2270

Cambridge Business English Certificate (BEC), Higher (C1) - Online

23.09.2021 / 19:45-21:15 > IB2271

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

13.11.2021 / 09:00-12:15 > IB3401

Business English B1 for Work - Kompaktes Sprachtraining - Online

13.01.2022 / 18:00-19:30 > IB3404

Business English B1 for Meetings - Kompaktes Sprachtraining - Online

13.01.2022 / 20:00-21:30 > IB3405

Coaching Course, Kursstufe Fach Englisch - Online

06.12.2021 / 16:30-18:00 > IB3509

Vorbereitungskurs Englisch Mittlere Reife - Online

28.02.2022 / 09:30-11:00 > IB3510

Italienisch Grundstufe 1 - Online

21.09.2021 / 19:30-21:00 > Teil 1 IB2402

09.11.2021 / 19:30-21:00 > Teil 2 IB2403

14.12.2021 / 19:30-21:00 > Teil 3 IB2404

Italienisch Konversationskurs A2 / B1 - Online

28.09.2021 / 18:00-19:30 > IB2424

Italienisch Grammatik-Kurs - Online

05.10.2021 / 19:30-21:00 > IB2425

09.11.2021 / 19:30-21:00 > IB2440

Kroatisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse - Online

02.10.2021 / 10:10-11:40 > IB2719

Kroatisch für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen - Online

20.11.2021 / 10:10-11:40 > IB2720

IB2663

Spanisch Mittelstufe 7: Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 3

Vera Miller-Zang

Aula internacional 4, B2.1, Lektion 5

Beginn: Mi., 12.01.22, 18:30 - 20:00 Uhr
3mal mittwochs, 1mal samstags (10 UE),
Samstagstermin: 22.01.22.,
09:00 - 12:00 Uhr, VHS, Seminarraum 4

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

Kosten: 50,00 €

Belegung: 6-9
intensive

Niveau C1

IB2680

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., 20.09.21, 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

IB2701

Arabisch Grundstufe 1: Kleingruppe

Mayas Hussein

Lehrwerk des Kurses: Salam! neu A1-A2, Lektion 1

Arabisch ist eine der ältesten Sprachen der Welt, entdecken Sie ihre Magie. Arabisch lesen, sprechen, schreiben und verstehen ermöglicht Ihnen, die Kultur und das Handeln von Millionen von Menschen aus über 20 Ländern der Erde kennenzulernen. Der Kurs führt Sie Schritt für Schritt an die arabische Sprache heran. Es werden Wörter und Strukturen für einfache Dialoge in verschiedenen Lebenssituationen vermittelt. Zudem lernen Sie die arabische Schrift zu lesen und zu schreiben. Die Dozentin ist Muttersprachlerin. Die im Kurs gewählte Sprache ist modernes Hocharabisch und dadurch in allen arabischen Ländern hilfreich.

Beginn: Do., 23.09.21, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium,
Zi. 01.360

Kosten: 145,00 €, inkl. Kopien,
Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich
Belegung: 5-8

IB2702

Arabisch Grundstufe 2: Kleingruppe

Mayas Hussein

Lehrwerk des Kurses: Salam! neu A1-A2, Lektion 3

Beginn: Di., 21.09.21, 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

IB2703

Arabisch Grundstufe 8: Kleingruppe

Karam Sharbat

Lehrwerk des Kurses: Salam! neu A1-A2, Lektion 13

Beginn: Mo., 20.09.21, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)

Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 144,00 €

Belegung: 5-8

IB2704

Arabisch Grundstufe 8 und Wiederholung; Grammatik Kleingruppe

Karam Sharbat

Lehrwerk des Kurses: Salam! neu A1-A2, Lektion 15

Wiederholung und Grammatik
Beginn: Do., 23.09.21, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)

Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 144,00 €

Belegung: 5-8



IB2705

Chinesisch Grundstufe 1 Kleingruppe

Xuhua Sheng-Jötten

Lehrwerk des Kurses: Unvergessliches Chinesisch, Stufe A

Dieser Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse vermittelt Grundkenntnisse in Mandarin, der chinesischen Hochsprache. Von Anfang an wird die chinesische Hochsprache auch in ihren Schriftzeichen eingeübt. Ziel ist es, über sich selbst, die eigene Familie und den Alltag sprechen zu können. Dialoge ermöglichen es den Teilnehmern, das neu erlernte Wissen sofort anzuwenden. Es werden Sprechen, Lesen und Schreiben gelehrt. Im Kurs erhalten die Teilnehmer aber auch viele Informationen über

die chinesische Kultur, Sitten und Gebräuche sowie aktuelle Ereignisse in China.

Beginn: Mi., 22.09.21, 19:30-21:00 Uhr
15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium,
Zi. 02.360

Kosten: 146,00 €, inkl. Kopien
Belegung: 5-8

IB2706

Chinesisch Grundstufe 3: Kleingruppe

Hua Gong-Müller

Lehrwerk des Kurses: Unvergessliches Chinesisch, Stufe A, Lektion 6

Beginn: Fr., 24.09.21, 20:00-21:30 Uhr
12 Abende (24 UE)

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

Belegung: 5-8

IB2707

Chinesisch Grundstufe 4: Kleingruppe

Xuhua Sheng-Jötten

Lehrwerk des Kurses: Unvergessliches Chinesisch, Stufe B, Lektion 3

Beginn: Di., 21.09.21, 19:30-21:00 Uhr
15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.360
Kosten: 146,00 €, inkl. Kopien

Belegung: 5-8

IB2708

Chinesisch Mittelstufe 5: Kleingruppe

Hua Gong-Müller

Lehrwerk des Kurses: Unvergessliches Chinesisch, Stufe B, Lektion 6

Beginn: Fr., 24.09.21, 18:15-19:45 Uhr
12 Abende (24 UE)

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



Vorteile des Online-Unterrichts

- **Ortsunabhängig und bequem:** Sie lernen wo auch immer Sie gerade sind.
- **Weniger Fehlzeiten:** Unsere Erfahrung zeigt, in Online-Kursen wird weniger gefehlt.
- **Mehr Interaktion:** Nicht nur durch Konferenzen, auch durch Chats, Foren, E-Mails nehmen Sie an Diskussionen teil.
- **Zeitsparend:** Sie haben weder Hin- noch Rückweg zum Unterrichtsort.
- **Effektiv:** Da es sich um Unterricht in Kleingruppen handelt, kann mehr auf jeden einzelnen eingegangen werden, das Sprechen steht mehr im Vordergrund.
- **Mehr authentische Sprache:** Kursleiterinnen und Kursleiter gestalten ihren Unterricht mit zusätzlichen Materialien wie Videos und Online-Übungen. Das Lernen wird attraktiver und abwechslungsreich.





Unsere Wohnungen ermöglichen
Ihnen

neue **AnSichten**,
neue **EinSichten** und
neue **AusSichten**.

SIE wünschen sich ein attraktives
Single-Apartment, eine geräumige
Familienwohnung oder eine
barrierefreie Senioren-WG?

WIR bieten Ihnen in Friedrichshafen
ein Zuhause, das zu Ihnen passt.
Und eines, das Sie sich leisten können.



Städtische Wohnungsbaugesellschaft
Friedrichshafen mbH
www.swg-friedrichshafen.de
info@swg-friedrichshafen.de
Telefon 07541- 92270

Beginn: Do., 23.09.21, 20:00-21:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium,
Zi. 03.380
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

IB2714
Portugiesisch Grundstufe 2:
Kleingruppe

Waltraud Wetzel-Kelm
Lehrwerk des Kurses: Oi, Brasil! aktuell
Beginn: Do., 23.09.21, 18:15-19:45 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium,
Zi. 03.380
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

IB2715
Portugiesisch leichte Konversa-
tion A1:
Kleingruppe

Fatima Oliveira Schmitt
Die Lernmaterialien werden im Kurs be-
kannt gegeben.
Der Kurs ist für die Teilnehmer mit gerin-
gen Kenntnissen geeignet. Im Vorder-
grund stehen das Lesen der kleinen leich-
ten Texten und das Sprechen. Es wird
Wortschatz vertieft und Grammatik wie-
derholt.
Beginn: Fr., 24.09.21, 18:00-19:30 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 118,20 €, inkl. Kopien
Belegung: 5-8

IB2716
Ungarisch Grundstufe 1:
Kleingruppe

Marta Strohmaier
Lehrwerk des Kurses: Szóbeszéd, Unga-
risch für Anfänger A1, Lektion 1
Dieser Kurs bietet Einblicke in die unga-
rische Kultur und Mentalität. Von Anfang an
wird dieser Kurs interkulturelle Kompe-
tenz sowie Landeskunde vermitteln. Die
Kommunikation wird dabei in den Mittel-
punkt gestellt. Somit können Sie Begrü-
ßungsformeln, Zahlen, höfliche und priva-
te Anrede, Fragen nach dem Weg,
Bestellen im Restaurant, Wünsche äu-
ßern sowie das Zurechtfinden in Alltags-
situationen lernen.

Beginn: Di., 21.09.21, 19:45-21:15 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi.
00.210
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

IB2717
Ungarisch Grundstufe 2:
Kleingruppe

Marta Strohmaier
Lehrwerk des Kurses: Szóbeszéd, Unga-
risch für Anfänger A1, Lektion 3
Beginn: Do., 23.09.21, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi.
04.350
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

IB2718
Ungarisch Grundstufe 3:
Kleingruppe

Marta Strohmaier
Lehrwerk des Kurses: Szóbeszéd, Unga-
risch für Anfänger A1, Lektion 6
Beginn: Di., 21.09.21, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi.
00.210
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

IB2719
Kroatisch für Anfänger*innen
ohne Vorkenntnisse - Online
Kleingruppenkurs

Oliver Mikulic
Lehrwerk des Kurses: Kroatisch für den
Urlaub, Klett Verlag
In diesem Online-Kompaktkurs bekom-
men Sie einen ersten Einblick in die kroati-
sche Sprache. Dieser Kurs ist für Anfänger
konzipiert und ermöglicht einen spieleri-
schen bzw. intuitiven Einstieg in die Fremd-
sprache.
Der Kurs besteht aus 5 Terminen und fin-
det samstags statt.
Nach der Anmeldung bekommen Sie dann
per E-Mail vor Kursbeginn die Informatio-
nen zur Anmeldung für das digitale Klas-
senzimmer.
Zugangsvoraussetzungen:
stabile Internetverbindung, Laptop,
Kamera, Mikrofon
Beginn: Sa., 02.10.21, 10:10-11:40 Uhr
5 Termine (10 UE)
Ort: Online
Kosten: 60,00 €
Belegung: 5-8

IB2720
Kroatisch für Anfänger*innen
mit leichten Vorkenntnissen -
Online

Oliver Mikulic
Lehrwerk des Kurses: Kroatisch für den
Urlaub, Klett Verlag

**Oliver Mikulic**

„Ich bin Doppel-
Native Speaker
und 4-facher Fa-
milienvater, der
gerne mit der Fa-
milie Ausflüge am
Meer und in den
Bergen macht.“



Meine Hobbies
sind: Lesen,
Schach und Fußball - Fußball seit einigen
Jahren allerdings nur noch als Zuschau-
er.“, erzählt Oliver Mikulic über sich.

Er ist in Ex-Jugoslawien und Tirol aufge-
wachsen, hat in Innsbruck und Salzburg
Slawistik und Linguistik studiert und lebt in
Innsbruck. Derzeit schreibt er an seiner
Dissertation.

Oliver Mikulic ist äußerst routiniert was On-
line-Unterricht anbelangt. Seit über zehn
Jahren lehrt er neben Schach südslawi-
sche Sprachen - und das alles online! Er
wird auch nach der Pandemiezeit haupt-
sächlich beim Online-Format bleiben. Sei-
ne Erfahrungen sind, dass es kaum Fehl-
stunden gibt und der ortsungebundene
Unterricht der Gruppe guttut. So berei-
chern Kursteilnahmen von einer Berghütte
oder von einem Schiff die Atmosphäre un-
gemein.

„In meinen Kursen lege ich Wert auf eine
entspannte Atmosphäre und einen starken
Praxisbezug. Ich freue mich auf jede Stun-
de mit den Teilnehmern, da im freund-
schaftlichen Miteinander Lernen gut ge-
lingt und viel gelacht wird.“

In diesem Online-Kompaktkurs bekom-
men Sie einen ersten Einblick in die kroati-
sche Sprache. Dieser Kurs ist für Anfänger
konzipiert und ermöglicht einen spieleri-
schen bzw. intuitiven Einstieg in die Fremd-
sprache. Leichte Vorkenntnisse werden
vorausgesetzt.

Der Kurs besteht aus 5 Terminen und fin-
det samstags statt.
Nach der Anmeldung bekommen Sie dann
per E-Mail vor Kursbeginn die Informatio-
nen zur Anmeldung für das digitale Klas-
senzimmer.

Zugangsvoraussetzungen:
stabile Internetverbindung, Laptop,
Kamera, Mikrofon

Beginn: Sa., 20.11.21, 10:10-11:40 Uhr
5 Termine (10 UE)
Ort: Online
Kosten: 60,00 €
Belegung: 5-8

Förderung und Beratung

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.

Die Vorgehensweise zum Erhalt des Bonus:

1. Antragsformular anfordern bei der Servicestelle Bürgerschaftliches Engagement.
2. Formular ausfüllen und an das Landratsamt senden.
3. Sie erhalten eine Nachricht, ob der Bonus ausbezahlt werden kann, inkl. eines Formulars für die Teilnahmebestätigung.
4. Sie melden sich zum Kurs an und lassen sich zum Ende des Kurses die Teilnahmebestätigung von der vhs unterschreiben.
5. Teilnahmebestätigung mit Ihrer Bankverbindung einreichen bei der Servicestelle Bürgerschaftliches Engagement.
6. Der Bonus wird der Servicestelle Bürgerschaftliches Engagement überwiesen.

Kontakt für den Ehrenamtsbonus: Servicestelle Bürgerschaftliches Engagement, im Landratsamt T: 07541/204 5605, buergerengagement@bodenseekreis.de, www.bodenseekreis.de > Soziales und Gesundheit > Selbsthilfe > Fortbildungsprogramm

Bildungszeit

Bildungszeit kann für berufliche und politische Weiterbildung sowie für die Qualifizierung zum und im Ehrenamt genommen werden.

Eine Auflistung von Kursen finden Sie in unserem Kasten „Bildungszeitangebote“.

Die meisten Beschäftigten in Baden-Württemberg haben einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freistellen zu lassen. Während der Bildungszeit wird das Arbeitsentgelt weiter gezahlt. Wer unter welchen Bedingungen Bildungszeit nehmen kann, ist im Gesetz im Detail geregelt. Bitte lesen Sie dort nach, was für Sie persönlich zutrifft.

Weitere Informationen finden Sie unter www.bildungszeitgesetz.de.

Bildungsprämienberatung

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



Die vhs Friedrichshafen ist offizielle Bildungsberatungsstelle und kann Prämiegutscheine an Berechtigte ausgeben. Die Bildungsprämie fördert grundsätzlich Weiterbildungsmaßnahmen, die für die Ausübung der aktuellen oder zukünftigen beruflichen Tätigkeit relevant sind, die wichtige Kenntnisse und Fertigkeiten vermittelt und Kompetenzen erweitern. Dies reicht vom Lehrgang für ein PC-Programm über Kompakt-Sprachkurse bis hin zu fachspezifischen Fortbildungen. Einen Prämiegutschein 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 und berufliche Weiterbildung
- berufliche Neuorientierung
- drohende Erwerbslosigkeit
- Wiedereinstiegsberatung
- Qualifizierung für ein ehrenamtliches Engagement

Professionell

Wir orientieren uns an Ihren Interessen sowie an Ihren persönlichen Zielen und finden mit Ihnen gemeinsam den richtigen Weg. Unsere Beratung ist an klaren Qualitätsstandards ausgerichtet und die Berater/innen haben die Kompetenzen für eine professionelle Beratung.

Individuell und unabhängig

Das Angebot an (Weiter-) Bildungsmöglichkeiten ist sehr groß und unüberschaubar. Wir beziehen bei der Suche nach Weiterbildungsmöglichkeiten die Angebote unterschiedlicher Kursanbieter mit ein und gewährleisten somit eine unabhängige Beratung. Wir helfen Ihnen, das für Sie beste Weiterbildungsangebot zu finden.

Kostenlos

Die Beratung soll allen Menschen zugänglich sein. Daher wird die Beratung im LN WBB von der Landesregierung gefördert und ist für Sie kostenlos.

Das Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung, kurz: LN WBB, wird vom Land Baden-Württemberg finanziell gefördert. Die vhs Friedrichshafen ist Mitglied im Landesnetzwerk. Zu den Mitgliedseinrichtungen gehören unterschiedliche Bildungs- und Beratungseinrichtungen. Diese bieten Ihnen individuelle Beratung, damit Sie die passende Weiterbildung finden.

Weitere Informationen unter www.lnwbb.de

Haben Sie weitere Fragen?

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

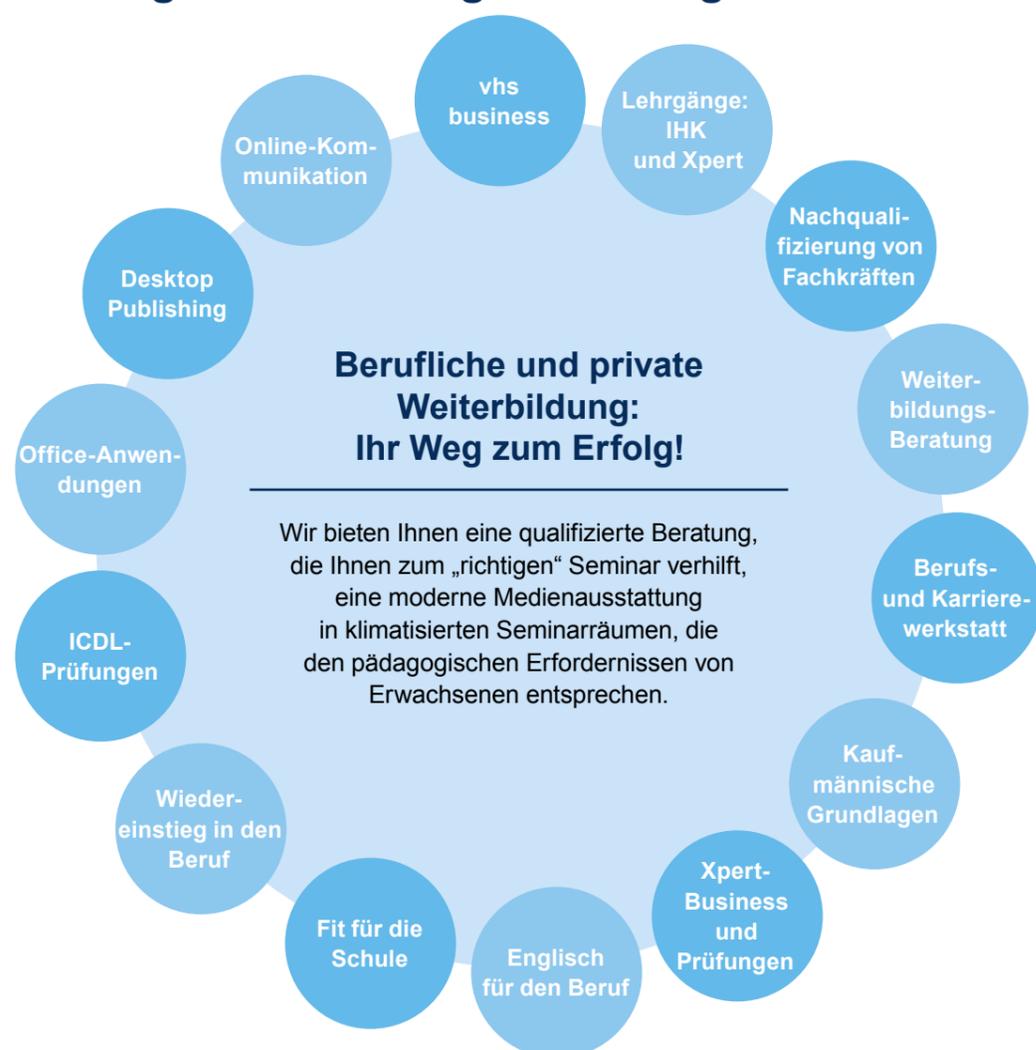
Weiterbildungsberatung:
trägerneutral, kostenfrei, wohnortnah
www.bildung-bringt-weiter.de

Träger der Koordinationsstelle: **vhs** Volkshochschulverband Baden-Württemberg
Gefördert durch: **Baden-Württemberg** MINISTERIUM FÜR KULTUR, JUGEND UND SPORT

Arbeit und Beruf



Weiterbildung Beruf und Digitalisierung



vhs business

Firmenseminare - exklusiv für Ihr Unternehmen

Sie haben die Wahl

- Einzeltraining oder Gruppenseminar
- Präsenz- oder Live-Online-Seminar

Was Sie von uns erwarten können

- individuelle Zielklärung und passgenaue Lerninhalte
- praxisrelevante und lebendige Wissensvermittlung
- Beratung und Betreuung von A-Z
- Freude an unserer Dienstleistung
- garantierte Qualität (ISO 9001, AZAV)
- moderne Räumlichkeiten mit hochwertiger Technik

Die meisten buchen bei uns Seminare in diesen Kategorien

- IT- und Onlinekompetenz
- Betriebswirtschaft- und Finanzmanagement
- Sekretariat & Assistenz
- Sprachen für den Beruf
- Soft-Skills
- Incentives, Teambuilding

Haben Sie weitere Fragen? Ich bin gerne für Sie da.

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

Bildung für die Wirtschaft

IB3040A Infoveranstaltung Geprüfte Wirtschaftsfachwirtin/Geprüfter Wirtschaftsfachwirt (IHK) - Online

Otto Karl Rempfer, Babette Reitz
Investieren Sie eine Stunde Zeit und erhalten Sie weitere Infos, lernen Sie Dozenten, andere Teilnehmer*innen und vhs-Verantwortliche kennen. Stellen Sie Ihre Fragen, zum Inhalt, zur beruflichen Perspektive, zur Finanzierung und ... Weitere Informationen unter Seminar IB3040

Beginn: Fr., 17.09.21, 15:30-17:00 Uhr
1 Termin (2 UE)
Ort: Online
Teilnahme kostenlos und unverbindlich
Belegung: 12-18

IB3040 Geprüfte Wirtschaftsfachwirtin/ Geprüfter Wirtschaftsfachwirt (IHK) Hybrid, d.h. in Präsenz vor Ort oder online live dabei

Otto Karl Rempfer, Prof. Dr. Michael Streich, Wolfram Prasser, Margit Higler, Astrid Düsterwald, Anna Maria Heu-sohn, Yvonne Goller

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 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 praktischen Berufserfahrungen auf und versetzt die Absolventen in die Lage, Leitungs- und Führungsaufgaben in allen kaufmännischen Bereichen zu übernehmen.

Unterrichtsfächer:
• Lern- und Arbeitstechniken
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 erlangen die Absolvent/innen die anerkannte Zusatzqualifikation „Geprüfte/r Wirtschaftsfachwirt/in (IHK)“. Diese entspricht der allgemeinen Hochschulreife und ermöglicht somit ein Studium an einer Universität oder Fachhochschule.

Die Durchführung erfolgt berufsbegleitend. Unterrichtstage sind jeweils freitags von 15:30 bis 20:00 Uhr und samstags von 08:30 bis 13:00 Uhr. Während der Schulferien findet i. d. R. kein Unterricht statt.

NEU: Der Lehrgang findet im Hybrid-Format statt. D. h. Sie können bei jedem Kurs-termin wählen. Kommen Sie zu uns in die vhs Friedrichshafen oder nehmen Sie online live über die vhs cloud teil.

Durch den Antrag auf Aufstiegs-BAföG kann der Kurs finanziell großzügig gefördert werden!

Am Freitag, 17.09.2021 um 15:30 Uhr findet eine Online-Infoveranstaltung statt. Investieren Sie eine Stunde Zeit und erhalten Sie weitere Infos, lernen Sie Dozenten, andere Teilnehmende und vhs Verantwortliche kennen. Stellen Sie Ihre Fragen, zum Inhalt, zur beruflichen Perspektive, zur Finanzierung und ...

Link zur Online-Konferenz:
<https://konferenz.friedrichshafen.de/b/bab-qa-asc-659>

Otto Rempfer



„Volkswirtschaftliche Phänomene bestimmen den Wohlstand unseres Lebens“, sagt Otto Rempfer „Bestimmt werden sie im Wesentlichen von geografischen, klimatischen und politischen Faktoren. Für die Wirtschaftsberufe ist es daher von großer Nützlichkeit, ökonomische Zusammenhänge zu kennen und in der Praxis anwenden zu können“.

Otto Rempfer hat sich damit schon während seiner Schulzeit und dem Studium befasst. Als Dipl.-Volkswirt und Dipl.-Geograf lag sein beruflicher Schwerpunkt anschließend in der Raumplanung, insbesondere dem öffentlichen Personennahverkehr. U.a. war er auch in das Rufbusssystem Friedrichshafen als Projektmitarbeiter der Kommunalentwicklung Baden-Württemberg in Stuttgart involviert.

Die nebenberufliche Tätigkeit als Dozent für Volks- und Betriebswirtschaftslehre begann schon vor 30 Jahren. Seitdem ist sein Engagement im Weiterbildungsbereich ungebunden. Er ist überzeugt, dass Weiterbildung den Schlüssel für den beruflichen Erfolg bedeutet. Neben der Lehre ist Herr Rempfer auch bis zum Jahre 2025 in verschiedenen Prüfungsausschüssen der IHK berufen, u.a. Wirtschaftsfachwirte und Betriebswirte.

An die vhs-fn kam Herr Rempfer durch die räumliche Nähe zur DHBW Ravensburg, wo er seit 20 Jahren als Lehrbeauftragter für Volkswirtschaftslehre und Statistik tätig ist.

Weitere Informationen zur Infoveranstaltung:
www.vhs-fn.de/programm/kurs/la3040a



Für eine persönliche Beratung und Anmeldung stehen Ihnen zur Verfügung:

Babette Reitz, Tel. (07541) 203 3408,

E-Mail: reitz@vhs-fn.de

Ariane Siepelt, T: (07541) 203 3402,

E-Mail: siepelt@vhs-fn.de

vhs Friedrichshafen, T: (07541) 203 3434, Charlottenstr, 12/2,

88045 Friedrichshafen, info@vhs-fn.de

Beginn: Freitag, 15.10.2021

104 Termine (624 UE),

Anmeldeschluss: 15.10.2021

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

Kosten: 3970,00 €,

(Anmeldegebühr 290 EUR + 12 Raten à 230,00 EUR, exklusive Lehrmaterial)

Fördermöglichkeit: Aufstiegs-BaföG

Belegung: 9-18

IB3749D

Online Marketing Manager (Xpert Business) - Online

Elke Schellinger

Online Marketing ist für Unternehmen aller Größen und Branchen relevant. Auch wenn viele Unternehmen die Internet-Technologien bereits nutzen, sind sie häufig noch unsicher, welche Online-Aktivitäten sinnvoll für sie sind. Und vor allem fehlt es an qualifiziertem Personal für die Umsetzung.

Online Marketing Manager sind hier gefragt. Es bieten sich exzellente Chancen für Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die im Bereich Online Marketing und insbesondere Social Media Marketing eine Qualifizierung nachweisen können. Der Lehrgang zum Online Marketing Manager bietet Ihnen eine Qualifizierung, mit der Sie über das notwendige Wissen verfügen, um Zusammenhänge der zahlreichen Online-Kanäle zu verstehen. Sie können unter anderem Social Media-Plattformen zielorientiert einsetzen.

Durch die Nutzung von Kanälen wie Facebook, Instagram, Xing oder LinkedIn für Marketing, Vertrieb, Kundenservice und Personalbeschaffung entstehen neue Ansätze für Unternehmen.

Mit dem Wochenendlehrgang zum Online Marketing Manager eignen Sie sich die notwendigen Kenntnisse an, mit denen Sie Ihr jetziges oder zukünftiges Unternehmen online voranbringen können. Der Lehrgang findet an 6 Samstagen statt und endet mit einer freiwilligen Abschlussprüfung und entsprechendem Zertifikat. Sie können auf Wunsch auch ohne Abschlussprüfung teilnehmen.

Insbesondere Beschäftigte in kleinen und mittleren Unternehmen, die im Bereich Öffentlichkeitsarbeit/Marketing tätig sind oder sein wollen, aber auch Selbstständigen

ge und Existenzgründer und Existenzgründerinnen profitieren von diesem umfangreichen Lehrgang.

Inhalte:

- Überblick über die wichtigsten Online Marketing Disziplinen
- Keyword-Recherche
- Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- Suchmaschinenmarketing (SEA – Google Ads)
- Einführung in die Nutzung sozialer Medien wie Facebook, XING, Twitter, usw. aus Unternehmens- und Nutzersicht
- Unternehmensblog: Zweck, Aufbau, Lead-Generierung
- Online Marketing Strategie als Bestandteil der Unternehmensstrategie
- Monitoring, Analysen, Kennzahlen
- E-Mail-Marketing
- Mobiles Marketing
- Content Marketing
- Tipps aus der Praxis und Empfehlungen für Tools zur Organisation Ihrer täglichen Arbeit

Der Kurs findet online via Zoom statt. Den Link zur Teilnahme am Kurs erhalten Sie vor Kursbeginn von der vhs.

Beginn: Mi., 22.09.21, 09:30-12:30 Uhr

13 Termine (50 UE), Wochenendseminar

Ort: Online

Kosten: 795,00 €

Belegung: 5-13

Bildungsprämie

IB3041

Seminare zur Nachqualifizierung von Fachkräften nach §7 Abs. 2, Ziffer 10 Kindertagesbetreuungsgesetz von Baden-Württemberg

Dozententeam IKS

Das Kindertagesbetreuungsgesetz (KiTaG) sieht in § 7 Abs. 2 vor, dass Fachkräfte der Ziffer 10 eine Nachqualifizierung von 25 Fortbildungstagen oder ein einjähriges begleitetes Berufspraktikum absolvieren müssen. Ein Themenkatalog legt dabei fest, welche Fortbildungsinhalte in 20 Tagen absolviert werden sollen. Fünf weitere Fortbildungstage sind individuell gestaltbar, abgestimmt auf die mitgebrachte Qualifikation und die jeweilige Einrichtung.

Das Institut für Bildung und Management IKS bietet hierzu eine 20tägige Fortbildungsreihe an, welche dem Themenkatalog entspricht und zugleich die für pädagogische Fachkräfte erforderlichen Bausteine des Orientierungsplans abdeckt. Die 20 Tage liegen über ca. 7 bis 8 Monate verteilt, so dass Sie innerhalb eines Jahres den Großteil der geforderten Tage absolviert haben und gliedern sich in:

Christine Zeller

„Wissen worauf es ankommt“ ist der Slogan des Weiterbildungsinstituts IKS aus dem südlichen Schwarzwald, www.iks-zell.de. Er ist zugleich Antrieb und Auftrag seit über 20 Jahren.



Das IKS ist eng mit der Praxis und in die Arbeit von Kindertagesstätten in vielen Netzwerken eingebunden. „Wir haben den Blick auf das was heute und vor allem morgen von pädagogischen Fachkräften erwartet wird.“, sagt Christine Zeller, die Leiterin des Instituts.

Der Fachbereich Pädagogik und Soziales am IKS ist mit sechs großen Weiterbildungskursen und knapp 100 Einzelseminaren im Arbeitsfeld Kindertageseinrichtungen ein verlässlicher Bildungspartner. Dazu gehört seit 2013 auch das Angebot, die 20 vom KVJS geforderten Tage gem. § 7 Abs. 2 Satz 10 KiTaG BW durchzuführen und für die fünf zusätzlichen Wahlmodule individuell und einrichtungsspezifisch zu beraten.

Frau Christine Zeller ist als Institutsleitung zugleich verantwortlich für die Weiterbildung und die Beratung der Teilnehmenden. Sie wird von einem Team von acht weiteren Referentinnen unterstützt. Damit ist neben der Wissensvermittlung auch ein vielfältiges Erfahrungswissen aus den unterschiedlichsten Professionen gewährleistet.

Teil 1: Fokus Orientierungsplan (10 Tage)
Teil 2: Fokus Bedeutsame Aspekte für den Kita-Alltag (10 Tage)

Das Seminar startet im Herbst 2021 und findet in Präsenz in der vhs Friedrichshafen und als Live-Online-Seminar statt. Die Seminarzeiten sind i. d. R. freitags 14.00-20.00 Uhr und samstags 8.30-16.30 Uhr
Kosten der Seminarreihe:

Teil 1: 1.250,- €

Teil 2: 1.250,- €

Finanzielle Förderungsmöglichkeit: Bildungsprämie, siehe auch www.bildungspraemie.info.

Wahlthemen (5 Tage): Diese fünf weiteren Fortbildungstage sind individuell gestaltbar und auf die mitgebrachte Qualifikation und die jeweilige Einrichtung des Trägers abzustimmen. Hierzu werden die Teilnehmer/-innen auf Wunsch individuell beraten und auch überprüft, ob ggf. schon absolvierte Fortbildungstage angerechnet werden können.

Die Seminarreihe zur Nachqualifizierung

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

findet in Kooperation von IKS Zell und vhs Friedrichshafen statt. Fachliche Beratung und Anmeldung: IKS in Zell im Wiesental
info@iks-zell.de, 07625-9188370,
www.iks-zell.de

Beginn: Fr. und Sa., 05.11.21,

14:00-20:00 Uhr

20 (163 UE)

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

Kosten: 2500,00 €

Belegung: 8-18

Bildungsprämie

IB3052

Für Wissensdurstige - Weiterbildung clever finanzieren - Online

Babette Reitz

Weiterbildung - Eine lohnende Investition für Sie selbst und Ihr Unternehmen, die Zeit und Geld kostet. Zeit können wir Ihnen nicht schenken aber wir geben Ihnen einen Überblick über aktuelle Förderungsmöglichkeiten, so dass Sie Bares sparen können. Sie erfahren Wissenswertes zu:

- ESF-Fachkursförderung
- Bildungsprämie: Prämien- und Spargutschein
- Bildungsgutschein der Arbeitsagentur
- Aufstiegs-Bafög
- Weiterbildungsstipendium
- Aufstiegsstipendium
- Baden-Württemberg-Stipendium

Link zur Onlinekonferenz:

https://konferenz.friedrichshafen.de/b/bab-bns-cds-jdj“

www.vhs-fn.de

Haben Sie weitere Fragen? Ich bin gerne für Sie da:

Babette Reitz, T: 07541/203 3408,

reitz@vhs-fn.de

Beginn: Termine nach Vereinbarung, Tel. (07541) 203 3408

1 Abend (1,33 UE)

Ort: Online

Belegung: 1-20

IB3052A

Für Wissensdurstige - Weiterbildung clever finanzieren - Online

Babette Reitz

Weiterbildung - Eine lohnende Investition für Sie selbst und Ihr Unternehmen, die Zeit und Geld kostet. Zeit können wir Ihnen nicht schenken, aber wir geben Ihnen einen Überblick über aktuelle Förderungsmöglichkeiten, so dass Sie Bares sparen können. Sie erfahren Wissenswertes zu:

- ESF-Fachkursförderung
- Bildungsprämie: Prämien- und Spargutschein
- Bildungsgutschein der Arbeitsagentur
- Aufstiegs-Bafög
- Weiterbildungsstipendium
- Aufstiegsstipendium
- Baden-Württemberg-Stipendium

Link zur Onlinekonferenz: https://konferenz.friedrichshafen.de/b/bab-bns-cds-jdj

Haben Sie weitere Fragen? Ich bin gerne für Sie da:

Babette Reitz, T: 07541/203 3408,

reitz@vhs-fn.de

Beginn: Termine nach Vereinbarung, Tel. (07541) 203 3408

1 Abend (1,33 UE)

Ort: Online

Belegung: 1-20

IB3060

Berufs-Karrierewerkstatt live, online oder in Präsenz

Ihre Karriere oder Ihr Unternehmen zu entwickeln erfordert Wissen und Können. Auch Ihre Bewerbung oder Beförderung hat nur dann eine Chance, wenn Sie sich von anderen Bewerberinnen und Bewerber abheben und Ihre Kompetenzen kennen. Nutzen Sie unsere Berufs- und Karrierewerkstatt. Hier erhalten Sie Profi-Wissen kurz und bündig. Für Ihren nächsten Schritt. Für Ihre täglichen beruflichen Herausforderungen. Die Werkstatt öffnet nach der Sommerpause. Das Angebot wächst fortlaufend. Interessant für:

- kleine und mittelständische Unternehmen
- Menschen, die sich in ihrem Berufsalltag weiter entwickeln oder beruflich neu orientieren möchten



entieren möchten
• Unternehmensgründerinnen und Unternehmensgründer

IB3060A

Elevator-Pitch - Überzeugen Sie mit Ihrer Kurzpräsentation - Online

Andrea Rohde, freie Onlinetexterin

Ob im Bewerbungs- oder Akquisegespräch, in Social-Media, auf Ihrer Website oder bei Netzwerkveranstaltungen: Sie haben oft nur wenig Zeit so wirksam zu überzeugen, dass Sie im Gedächtnis bleiben. Die Lösung: Der Elevator Pitch - die Kurzpräsentation im Fahrstuhl. Begeistern Sie in 60 Sekunden mit Ihrer persönlichen Kurzpräsentation! Sie bringt die wichtigsten Informationen zu Ihrer Person, Ihrem Produkt oder Ihrer Idee auf den Punkt. Und das will gut vorbereitet sein. Wie das geht? Das erfahren Sie in diesem Workshop. Sie erstellen nach einer Schritt-für-Schritt-Anleitung Ihren eigenen Elevator Pitch. Gemeinsam feilen wir an Ihrem Entwurf und helfen Ihnen, den für Sie perfekten Pitch zu gestalten.

Weitere Informationen zu Andrea Rohde unter www.text-e-motion.de. Der Kurs findet online statt. Den Link zur Teilnahme am Kurs erhalten Sie vor Kursbeginn von der vhs.

Beginn: Di., 09.11.21, 18:30-20:00 Uhr

Di., 16.11.21, 18:30-20:00 Uhr

2 Abende (4 UE)

Ort: Online

Kosten: 38,00 €

Belegung: 4-8



Die Landesregierung von Baden-Württemberg will durch eine aktive Gleichstellungspolitik die gleichberechtigte Beteiligung von Frauen am Erwerbsleben und in der Wirtschaft unterstützen. Aus diesem Grund organisiert das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus jedes Jahr die Frauenwirtschaftstage. Mehrere Organisationen gestalten diese aktiv mit, u.a. die vhs-FN.

In Kooperation mit der Frauenbeauftragten des Bodenseekreises, Veronika Wäscher-Göggerle, bietet die vhs-FN an:

IB1231 Social Media im Business - Ich muss überall sein?! Strategien, Konzepte, Alternativen & Antworten Fr., 15.10.21, 09:00-15:00 Uhr	IB1232 Leadership der Zukunft - Frauen in Verantwortung! Sa., 16.10.21, 10:00-13:00 Uhr	IB1233 „Mensch, bin ich doof“ - Von den Besten lernen und Erfolge feiern! Do., 14.10.21, 09:00-16:30 Uhr
---	--	---

Hybride Auftaktveranstaltung (online oder in Präsenz):

Fr., 08.10.21, 18 Uhr: Karrieretipps to go - Begeisterung und Erfüllung in Beruf und Karriere!

Mit Prof. Heidi Stopper

Detaillierte Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie im Programmheft auf Seite 20 und 21. Der Anmeldeschluss ist der 06.10.21.

IB3060B Von Akquisefrust zu Akquiselust Yvonne Goller

Schüttelt es Sie ein wenig bei dem Gedanken, sich mit dem Thema Neukundenakquisition beschäftigen zu müssen? Haben Sie viel zu wenig Zeit, weil Sie so viel arbeiten müssen?

Brauchen Sie Ideen für Ihre Akquise-Aktivitäten? Glauben Sie auf dem richtigen Weg zu sein, würden sich jedoch gerne mit Anderen austauschen?

Ein Workshop mit Wirkung - Für mehr Kunden und mehr Umsatz.

Inhalte:

- Den eigenen Akquiseantrieb kennen
- Klarheit über das eigene, wertige Angebot gewinnen
- Ein guter Vertriebsmix führt zum Erfolg
- Ein klares Beuteschema in Sachen Neukunden entwickeln
- Sicher und motiviert Auftreten
- Aktiver Verkauf braucht Zeit

• Erfolge messen und feiern
Gemeinsam nehmen wir den Akquiseprozess mit all seinen Möglichkeiten in den Fokus und erarbeiten effektive Vertriebsstrategien. Tipps und Anregungen gibt es on Top dazu.

Beginn: Fr., 12.11.21, 17:00-20:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 49,00 €

Belegung: 6-10

IB3060C ICH gewinne und behalte meine Kunden Yvonne Goller

Sie sind aktiv in der Beratung und Betreuung Ihrer Kunden. Haben ein offenes Ohr und gehen auf Kundenwünsche ein. Und dennoch: Manchmal gibt es schwierige Kunden und andere Stolpersteine. Nutzen

Sie professionelles Wissen und Impulse von Außen zur Optimierung Ihrer kundenorientierten Kommunikation.

In diesem Workshop arbeiten Sie an Ihrem persönlichen Modell der Kundenbeziehung.

Inhalte:

- Kundenerwartungen und Kundenzufriedenheit
- Wie suchen Sie Ihre Neukunden
- Wie begeistern Sie Ihre Kunden?
- Wie pflegen Sie eine nachhaltige Kundenbeziehung?
- Wie werden Sie als besonders kundenorientierte/r Berater/in wahrgenommen?
- Kundenbetreuung mit Konzept

Beginn: Fr., 10.12.21, 17:00-20:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 49,00 €

Belegung: 6-10

Wiedereinstieg in den Beruf

IB3762D Fit für den Büroalltag

Bernhard Rosa

Sie wollen Ihr Wissen für die Arbeitsabläufe im modernen Büro aktualisieren und erweitern? Planen nach einer Pause die Rückkehr in den Beruf? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!

In diesem neuen praxisnahen EDV-Kompaktlehrgang lernen Sie, mit den wichtigsten Office 2016 Anwendungen Ihren Büroalltag effizient und erfolgreich zu meistern. Sie erhalten so auch alle Kenntnisse, um mit aktualisiertem Wissen wieder in die Berufswelt einzusteigen.

Inhalte:

- Windows: Dateimanagement Grundlagen
- Word: Textgestaltung, Kopf-/Fußzeilen, Tabellen eingeben und gestalten, Zeichnungselemente, Grafiken, Serienbriefe und Etiketten
- Excel: Tabellen erstellen und formatieren, Formeln und Funktionen anwenden, Diagramme erstellen

- PowerPoint: Erstellen und steuern von Präsentationen
- In zahlreiche Übungen unterstützen wir Sie dabei, das erworbene Wissen zu festigen.

Zugangsvoraussetzungen:

Geringe PC und Office Grundkenntnisse

Beginn: Mo., 04.10.21, 08:00-11:45 Uhr

7 Vormittage (35 UE)

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

Kosten: 210,00 €, inkl. Skript,

Zuschuss von 30 % bis 70 % durch

Fachkursförderung möglich

Belegung: 5-9

Kaufmännische Grundlagen

IB3100

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 hilft, einen Überblick über die gesamte Betriebswirtschaft zu erhalten und zum Verständnis für wirtschaftliche Abläufe beizutragen.

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., 28.09.21, 18:30-21:30 Uhr

4 Abende (16 UE)

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

Kosten: 88,00 €

Belegung: 6-8

Bildungsprämie

IB3101

Kaufmännisches Grundwissen: Betriebswirtschaftliche Grundlagen 2

Jürgen Bürkle

Inhalte:

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

Bitte einen Taschenrechner mitbringen.

Beginn: Di., 09.11.21, 18:30-21:30 Uhr

4 Abende (16 UE)

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

Kosten: 88,00 €

Belegung: 6-8

Bildungsprämie

Kennen Sie schon unseren Newsletter?

Schnell abonnieren und immer auf dem Laufenden sein.

Der Newsletter erscheint einmal im Monat und kann jederzeit abbestellt werden.

www.vhs-fn.de/service/newsletter

Xpert-Business - Kurse in Präsenz

IB3102

Finanzbuchführung 1

Ursula Mitter

Dieser Kurs aus dem System Xpert Business vermittelt grundlegende Kenntnisse der Buchführung, Bilanzierung und Kon-

ICDL - der weltweite Standard für digitale Kompetenzen im Beruf

Der Europäische Computer Führerschein (Der ICDL löst den ECDL (Europäische Computerführerschein) in Deutschland ab. ICDL steht für „International Certification for Digital Literacy“.

Die meisten Jobs erfordern heutzutage Kompetenz im Umgang mit Computer-Anwendungen. Machen Sie sich fit!

Module:

- ICDL Workforce Base (Pflichtmodule)
- Computer & Online Essentials
- Textverarbeitung
- Tabellenkalkulation
- Präsentationen

Wahlmodule:

- Digitale Zusammenarbeit Grundlagen
- IT-Sicherheit
- Datenschutz

vhs-FN ist ICDL-Prüfungszentrum
ICDL-Kurse entnehmen Sie unserer Webseite.

Ursula Mitter

„Mir macht es unbändige Freude, Wissen zu vermitteln. Das ist meine Leidenschaft“ berichtet Ursula Mitter. Das spüren natürlich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihrer Lehrgänge in Finanzbuchhaltung. Eigentlich ein trockenes Thema, aber die Praxiserfahrung der Dozentin kombiniert mit theoretischem Wissen und Spaß am Lehren und Lernen, ist eine vielversprechende Mischung für spannenden, interessanten Unterricht.



In ihren Kursen ist Ursula Mitter offen für alle Fragen. Ein freundliches Miteinander ist ihr wichtig; ebenso, dass die Teilnehmenden nicht nur auf die Xpert Business Prüfung büffeln, sondern auch Wissen und Kenntnisse für die berufliche Zukunft mitnehmen.

Ursula Mitter studierte Mathematik und Physik für das Lehramt an Gymnasien. Sie selbst ist vom lebenslangen Lernen überzeugt. Schon vor ihrem Studium war sie bereits in der Buchführung tätig. Mit großer Begeisterung entschied sich die dreifache Mutter zusätzlich für den Fachlehrgang Bilanzbuchhalter (IHK) und schloss ihn erfolgreich mit einer Prüfung ab.

tenführung und gibt Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. In zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis wird das neu erworbene Wissen direkt eingesetzt.

Inhalte:

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

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

19.02.22. Anmeldeschluss zur Prüfung ist der 21.01.22. Die Prüfungsgebühr wird separat berechnet. (siehe auch IB 3120)

Zugangsvoraussetzungen:

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Beginn: Mo., 11.10.21, 18:30-21:30 Uhr

13 Termine (52 UE)

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

Kosten: 270,40 €, inkl. Lehrbuch

Belegung: 6-8

Bildungsprämie

Xpert Business Onlinekurse mit Durchführungsgarantie
IB3106
Xpert Business - Onlinekurse Infotermin - Online
Babette Reitz

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 Prüfungstermin für alle Module: 19.02.22. Anmeldeschluss zur Prüfung ist der 21.01.22. Die Prüfungsgebühr wird separat berechnet.

Die Kurstermine für alle Xpert-Onlinekurse siehe IB3107. Start der DATEV-Kurse ist erst der 5. Kurstermin (23.11.2021) Der Infotermin findet online statt: LINK FEHLT. AUCH im Reiter Web in SQL!

Termin: Mi., 06.10.21, 18:00-19:30 Uhr

1 Termin (2 UE)

Ort: Online-Kurs

Teilnahme kostenlos und unverbindlich

Belegung: 10-20

IB3107
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 Rech-

nungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen. Bitte Prüfungstermin und Anmeldeschluss zur Prüfung beachten. Weitere Infos dazu siehe IB3120.

Ein Infotermin findet am 06.10.2021 um 18.00 Uhr online statt.

Beginn: Di., 09.11.21, 18:30-20:30 Uhr

Do., 11.11.21, 18:30-20:30 Uhr

Di., 16.11.21, 18:30-20:30 Uhr

Do., 18.11.21, 18:30-20:30 Uhr

Di., 23.11.21, 18:30-20:30 Uhr

Do., 25.11.21, 18:30-20:30 Uhr

Di., 30.11.21, 18:30-20:30 Uhr

Do., 02.12.21, 18:30-20:30 Uhr

Di., 07.12.21, 18:30-20:30 Uhr

Do., 09.12.21, 18:30-20:30 Uhr

Di., 14.12.21, 18:30-20:30 Uhr

Do., 16.12.21, 18:30-20:30 Uhr

Di., 21.12.21, 18:30-20:30 Uhr

Do., 23.12.21, 18:30-20:30 Uhr

Di., 11.01.22, 18:30-20:30 Uhr

Do., 13.01.22, 18:30-20:30 Uhr

Di., 18.01.22, 18:30-20:30 Uhr

Do., 20.01.22, 18:30-20:30 Uhr

Di., 25.01.22, 18:30-20:30 Uhr

Do., 27.01.22, 18:30-20:30 Uhr

dienstags und donnerstags (53,33 UE)

Ort: Online

Kosten: 335,00 €

Belegung: 1-20

Bildungsprämie

IB3108
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 bearbeiten.

Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen. Bitte Prüfungstermin und Anmeldeschluss zur


Unsere „Online-Kurse“ Weiterbildung Beruf
Infoveranstaltung

Geprüfte Wirtschaftsfachwirtin/ Geprüfter Wirtschaftsfachwirt

17.09.2021 / 15:30-17:00 > IB3040A

Seminare zur Nachqualifizierung von Fachkräften nach §7 Abs. 2, Ziffer 10 Kinder

05.11.2021 / 14:00-20:00 > IB3041

Für Wissensdurstige - Weiterbildung clever finanzieren - Online

21.09.2021 / 18:00-19:00 > IB3052

17.01.2022 / 18:00-19:00 > IB3052A

Infoveranstaltung Xpert Business-Onlinekurse - Online

06.10.2021 / 18:00-19:30 > IB3106

Finanzbuchführung (1) - Online

09.11.2021 / 18:30-20:30 > IB3107

Finanzbuchführung (2) - Online

09.11.2021 / 18:30-20:30 > IB3108

Finanzbuchführung mit DATEV - Online

23.11.2021 / 18:30-20:30 > IB3109

Bilanzierung - Online

09.11.2021 / 18:30-20:30 > IB3110

Finanzwirtschaft - Online

09.11.2021 / 18:30-20:30 > IB3111

Kosten- und Leistungsrechnung - Online

09.11.2021 / 18:30-20:30 > IB3112

Controlling - Online

09.11.2021 / 18:30-20:30 > IB3113

Einnahmen-Überschussrechnung - Online

09.11.2021 / 18:30-20:30 > IB3114

Betriebliche Steuerpraxis - Online

09.11.2021 / 18:30-20:30 > IB3115

Lohn und Gehalt (1) - Online

09.11.2021 / 18:30-20:30 > IB3116

Lohn und Gehalt (2) - Online

09.11.2021 / 18:30-20:30 > IB3117

Lohn und Gehalt mit DATEV - Online

23.11.2021 / 18:30-20:30 > IB3118

Personalwirtschaft - Online

09.11.2021 / 18:30-20:30 > IB3119

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

13.11.2021 / 09:00-12:15 > IB3401

Business English B1 for Work - Kompaktes Sprachtraining - Online

13.01.2022 / 18:00-19:30 > IB3404

Business English B1 for Meetings - Kompaktes Sprachtraining - Online

13.01.2022 / 20:00-21:30 > IB3405

Coaching Course, Kursstufe Fach Englisch - Online

06.12.2021 / 16:30-18:00 > IB3509

Vorbereitungskurs Englisch Mittlere Reife - Online

28.02.2022 / 09:30-11:00 > IB3510

Access Grundlagen - Online

23.10.2021 / 09:00-16:00 > IB3719D

Word Grundlagen - Online

05.10.2021 / 18:30-21:30 > IB3722D

Word Aufbau I Online

11.10.2021 / 18:30-21:30 > IB3723D

Excel Grundlagen - Online

02.11.2021 / 18:30-21:30 > IB3728D

Excel Aufbau I Online

17.11.2021 / 18:30-21:30 > IB3731D

Outlook mit Exchange - Online

30.11.2021 / 18:30-21:30 > IB3734D

Excel Makros & VBA - Online

13.11.2021 / 09:00-13:30 > IB3735D

Adobe InDesign Grundlagen - Online

23.10.2021 / 10:00-18:00 > IB3743D

Adobe InDesign Fortgeschritten - Online

20.11.2021 / 10:00-18:00 > IB3744D

Editorial Design - Online

06.10.2021 / 18:00-21:00 > IB3745D

Das eigene eBook - Online

26.10.2021 / 18:00-21:00 > IB3746D

Online Marketing Manager - Online

22.09.2021 / 09:30-12:30 > IB3749D

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

15.10.2021 / 18:00-21:00 > IB3750D

ZOOM - Meeting in der Cloud - Online

08.10.2021 / 18:00-20:15 > IB3751D

IB3109
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 ein-

fache und effiziente Nutzung des Programms.

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 IB3106.

Ein Infotermin findet am 06.10.2021 um 18.00 Uhr online statt.

Beginn: Di., 23.11.2021, 18:30-20:30 Uhr,

Einzeltermine siehe IB3107

dienstags und donnerstags (43 UE)

Ort: Online

Kosten: 335,00 €

Belegung: 1-20

Bildungsprämie

IB3110
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 IB3106.

Ein Infotermin findet am 06.10.2021 um 18.00 Uhr online statt.

Beginn: Di., 09.11.2021, 18:30-20:30 Uhr,

Einzeltermine siehe IB3107

dienstags und donnerstags (53 UE)

Ort: Online

Kosten: 335,00 €

Belegung: 1-20

Bildungsprämie

IB3111
Finanzwirtschaft mit Xpert Business-Zertifikat - Online
N. N.

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzie-

rung 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 IB3106.

Ein Infotermin findet am 06.10.2021 um 18.00 Uhr online statt.

Beginn: Di., 09.11.2021, 18:30-20:30 Uhr, Einzeltermine siehe IB3107

Ort: Online

Kosten: 335,00 €

Belegung: 1-20

Bildungsprämie

IB3112 Kosten- und Leistungsrechnung mit Xpert Business-Zertifikat - Online

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 treffen. Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen. Bitte Prüfungstermin und Anmeldeschluss zur Prüfung beachten. Weitere Infos dazu siehe IB3106.

Ein Infotermin findet am 06.10.2021 um 18.00 Uhr online statt.

Beginn: Di., 09.11.2021, 18:30-20:30 Uhr, Einzeltermine siehe IB3107

Ort: Online

Kosten: 335,00 €

Belegung: 1-20

Bildungsprämie

IB3113 Controlling mit Xpert Business-Zertifikat - Online

N. N.

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Be-

Xpert Business: hochwertig, flexibel, passgenau



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 Prüfungstermin für alle Module: 19.02.22.

Anmeldeschluss zur Prüfung ist der 21.01.22.

Die Prüfungsgebühr wird separat berechnet.

Die Kurstermine für alle Xpert-Onlinekurse siehe IB3107.

Ausnahme: DATEV-Kurse starten später.

IB3106

Infoabend: Xpert Business-Onlinekurse - Online

Babette Reitz

Informieren Sie sich unverbindlich zu dem Kurs- und Zertifikatssystem Xpert Business.

Möchten Sie fundierte kaufmännische Fähigkeiten als Einsteiger oder Profi erwerben? Dann sind Sie bei den Xpert-Kursen genau richtig.

Der Infotermin findet online statt.

Termin: Mi., 06.10.21, 18:00-19:30 Uhr

1 Termin (2 UE)

Ort: Online

Kosten: Teilnahme kostenlos und unverbindlich

Belegung: 10-20

XB Kurse	Geprüfte Fachkraft (XB)		Buchhalter/in (XB)	
	Finanzbuchführung	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Finanz- u. Lohnbuchhalter/in
Finanzbuchführung (1)	●			
Finanzbuchführung (2)	●		●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●		●	●
Bilanzierung			●	●
Finanzwirtschaft			●	●
Kosten- u. Leistungsrechnung			●	●
Lohn und Gehalt (1)		●		
Lohn und Gehalt (2)		●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV		●		●

standteil 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 IB3106.

Ein Infotermin findet am 06.10.2021 um 18.00 Uhr online statt.

Beginn: Di., 09.11.2021, 18:30-20:30 Uhr, Einzeltermine siehe IB3107

Ort: Online

Kosten: 335,00 €

Belegung: 1-20

Bildungsprämie

IB3114 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 IB3106.

Ein Infotermin findet am 06.10.2021 um 18.00 Uhr online statt.

Beginn: Di., 09.11.2021, 18:30-20:30 Uhr, Einzeltermine siehe IB3107

Ort: Online

Kosten: 265,00 €

Belegung: 1-20

Bildungsprämie

IB3115 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 IB3106.

Ein Infotermin findet am 06.10.2021 um 18.00 Uhr online statt.

Beginn: Di., 09.11.2021, 18:30-20:30 Uhr, Einzeltermine siehe IB3107

Ort: Online

Kosten: 335,00 €

Belegung: 1-20

Bildungsprämie



IB3116 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 IB3106.

Ein Infotermin findet am 06.10.2021 um 18.00 Uhr online statt.

Beginn: Di., 09.11.2021, 18:30-20:30 Uhr, Einzeltermine siehe IB3107

Ort: Online

Kosten: 335,00 €

Belegung: 1-20

Bildungsprämie

Bei uns findet jeder Kurs statt

- wenn Sie es wollen!

Jeder Kurs kann gegen Aufpreis als individuelles Seminar für Sie persönlich durchgeführt werden. Dies gilt auch für Firmen. Ihr Vorteil: Flexible Gestaltung der Termine und Inhalte sowie persönliche Betreuung durch Ihren Trainer. Sprechen Sie uns an – gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot

Belegung: 1-20

Bildungsprämie

IB3117 Lohn und Gehalt (2) mit Xpert Business-Zertifikat - Online

N. N.

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen. Bitte Prüfungstermin und Anmeldeschluss zur Prüfung beachten. Weitere Infos dazu siehe IB3106.

Ein Infotermin findet am 06.10.2021 um 18.00 Uhr online statt.

Beginn: Di., 09.11.2021, 18:30-20:30 Uhr, Einzeltermine siehe IB3107

Ort: Online

Kosten: 335,00 €

Belegung: 1-20

Bildungsprämie

IB3118 Lohn und Gehalt mit DATEV mit Xpert Business-Zertifikat - Online

N. N.

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehalts-

abrechnungen 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 IB3106.

Ein Infotermin findet am 06.10.2021 um 18.00 Uhr online statt.

Zugangsvoraussetzungen:

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

Beginn: Di., 23.11.2021, 18:30-20:30 Uhr, Einzeltermine siehe IB3107

dienstags und donnerstags (43 UE)

Ort: Online

Kosten: 335,00 €

Belegung: 1-20

Bildungsprämie

IB3119

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 und Mitarbeiter zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie das richtige Personal 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 IB3106.

Ein Infotermin findet am 06.10.2021 um 18.00 Uhr online statt.

Beginn: Di., 09.11.2021, 18:30-20:30 Uhr, Einzeltermine siehe IB3107

dienstags und donnerstags (53 UE)

Ort: Online

Kosten: 335,00 €

Belegung: 1-20

Bildungsprämie

IB3120

Xpert - VHS-Verbandsprüfung

Ursula Mitter

Anmeldeschluss zur Prüfung ist der 21.01.22. Die Prüfungsgebühren liegen je nach Modul und Teilnehmerstatus zwischen 85 € - 125 €.

Termin: Sa., 19.02.22, 08:00-12:00 Uhr

1 Termin (5 UE)

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

Kosten: 85,00 €

Belegung: 5-16

Bildungsprämie

IB3121

Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (XB)

Sie möchten

- aktuelle und praxisrelevante Kenntnisse der Finanzbuchführung erwerben
- betriebliche Buchungsvorgänge gezielt bearbeiten und sinnvoll auswerten
- ohne Vorkenntnisse einsteigen können
- Ihre vorhandenen Kenntnisse und Fähigkeiten einbringen
- ein bundesweit standardisiertes Qualifizierungssystem nutzen
- einen anerkannten Abschlusstitel führen

Um den Abschluss Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (XB) zu erhalten, kombinieren Sie folgende X-Pert-Zertifikate:

Finanzbuchführung (1)

Finanzbuchführung (2)

Finanzbuchführung (3) DATEV

Diese drei Kurse bauen aufeinander auf. Sie können alle XB Kurse und Prüfungen einzeln absolvieren. Wenn Sie bereits über Vorkenntnisse entsprechend Finanzbuchführung (1) verfügen, können Sie von folgender Regelung profitieren: Sie müssen die Prüfung (1) nicht absolvieren. Wenn Sie möchten, können Sie die Prüfung (1) ablegen, um Ihre Endnote des Abschlusses zu verbessern.

Termin: Di., 09.11.21,

Ort: Online

IB3122

Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt (XB)

Sie möchten

- aktuelle und praxisrelevante Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung erwerben?
- Bruttolöhne und gesetzliche Abzugsbeiträge korrekt ermitteln?
- Sonderregelungen berücksichtigen können?
- Ihre vorhandenen Kenntnisse und Fähigkeiten einbringen?
- ein bundesweit standardisiertes Qualifizierungssystem nutzen, das Ihnen eine

Interview mit

Jennifer Armann, 45 Jahre, Friedrichshafen

Xpert – Geprüfte Fachkraft Lohn- und Gehalt (XB) und geprüfte Finanzbuchhalterin (XB)

vhs-FN: Sie haben in diesem Jahr Ihren zweiten XB-Abschluss an der vhs-FN gemeistert. Was fällt Ihnen spontan zu dem Angebot der Xpert-Kurse ein?

J.A.: Ich kann diese nur empfehlen. Berufstätige mit einem solchen Abschlüssen werden vielfach gesucht. Für mich war es eine super Möglichkeit. Ich konnte Beruf, Familie mit Kind und das Lernen gut verbinden.

vhs-FN: Können Sie uns Ihren beruflichen Werdegang schildern?

J.A.: Nachdem ich meinen ursprünglichen Beruf als Krankenschwester gesundheitsbedingt nicht mehr ausüben konnte, habe ich eine Umschulung zur Medien-Gestalterin absolviert. So richtig hat das nicht gepasst. Also habe ich mich mit einem Büroservice selbstständig gemacht. Meine Auftraggeber fragten auch die Finanzbuchhaltung nach. Ich wollte meine Aufgabe gut und kompetent machen. Also habe ich nach einer qualifizierten Weiterbildung mit zertifiziertem Abschluss gesucht. Die habe ich dann mit den Xpert-Kursen bei der vhs-FN gefunden. Die ersten 3 Kurse habe ich in Präsenz vor Ort gemacht, alle weiteren als Onlinekurse. Ich konnte das Gelernte auch schon ohne Abschluss im Berufsalltag anwenden, z.B. in der vorbereitenden Buchhaltung. Heute arbeite ich in Teilzeit in einer Steuerberatungskanzlei und zusätzlich selbstständig als Buchhalterin für kleine und mittelständische Unternehmen.

vhs-FN: Wie waren Sie mit den Kursangeboten, der Prüfung und der Organisation der vhs-FN zufrieden?

J.A.: Die Kurse waren intensiv, dabei jedoch verständlich und vor allem waren es gute Dozenten. Für die Prüfungsvorbereitung hatte man immer Unterrichtszeit zum Lernen. Das war gut. (Ich habe alle Kurse beim ersten Mal bestanden). Insgesamt habe ich 8 Kurse besucht, jedes Semester einen und diesen dann jeweils mit einer Prüfung abgeschlossen. Zu Beginn hätte ich mir nicht träumen lassen, so lange Zeit in Weiterbildung zu investieren. Aber nach der Finanzbuchführung hatte ich auch noch Lust auf Lohn- und Gehalt. Die Organisation und die Beratung seitens der vhs-FN hat reibungslos geklappt. Ich fühlte mich optimal unterstützt.

vhs-FN: Ihr Resümee mit wenigen Worten?

J.A.: bezahlbar, machbar, praxisnah

Reihe weiterführender Abschlüsse eröffnet?

Um diesen Abschluss zu erhalten, kombinieren Sie folgende Zertifikate:

Lohn und Gehalt (1)

Lohn und Gehalt (2)

Lohn und Gehalt (3) Datev

Die Zertifikate Lohn und Gehalt (2) und (3) sind für diesen Abschluss verpflichtend. Fachkenntnisse des Kurses Lohn und Gehalt (1) werden vorausgesetzt. Die Note dieses Kurses kann in die Endnote des Abschlusses der Fachkraft eingerechnet werden, um diese zu verbessern.

Die drei Kurse Lohn und Gehalt (1), (2) und (3) bauen aufeinander auf. Sie können alle Xpert Business Kurse einzeln belegen. Dies ermöglicht Ihnen, die Kurse entsprechend Ihren Vorkenntnissen und Ihrem Weiterbildungsziel auszuwählen. Xpert Business Prüfungen können Sie im Anschluss an jeden dieser Kurse ablegen. Weiterführende Abschlüsse stehen Ihnen offen, z. B. in Kombination mit weiteren Kursen: Finanz- und Lohnbuchhalter/in (XB).

Termin: Di., 09.11.21,

Ort: Online

Englisch für den Beruf

IB3401

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 online statt. Vor dem Kursbeginn erhalten Sie den Link, um in den Kurs beizutreten.

Zugangsvoraussetzungen:

stabile Internetverbindung, Kamera, Mikrofon

Beginn: Sa., 13.11.21, 09:00-12:15 Uhr

5 Termine (20 UE)

Ort: Online

Kosten: 120,00 €

Belegung: 5-8

IB3402

Englisch für Beruf und Alltag A1+: Kleingruppenkurs

Marlon Brown

Lehrwerk des Kurses: Market Leader, Elementary, Unit 1

In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, Ihre allgemeinsprachlichen Englischkenntnisse zu wiederholen und in berufsorientierter Richtung auszubauen. Situationen und Themen des Lehrwerks sind der Berufswelt entnommen. Sie stellen den Rahmen, um die Grundlagen der englischen Grammatik, allgemeinsprachlichen Wortschatz und berufsspezifisches Vokabular zu trainieren. Dabei liegt ein Schwerpunkt auf den kommunikativen Fertigkeiten wie telefonieren, E-Mails schreiben, Produkte beschreiben, Präsentationen, Small Talk. Der Kurs liegt auf A1-Niveau.

Beginn: Di., 21.09.21, 19:00-20:30 Uhr

12 Abende (24 UE)

Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,

Zi. E Z1.49

Kosten: 88,80 €, inkl. Kopien

Belegung: 7-12

IB3403

Englisch für Beruf und Alltag B1: Kleingruppenkurs

Dorothee Turner

Lehrwerk des Kurses: 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! Em-

bedded 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., 20.09.21, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 111,00 €

Belegung: 7-12

Vorteile des Online-Unterrichts

- **Ortsunabhängig und bequem:** Sie lernen wo auch immer Sie gerade sind.
- **Weniger Fehlzeiten:** Unsere Erfahrung zeigt, in Online-Kursen wird weniger gefehlt.
- **Mehr Interaktion:** Nicht nur durch Konferenzen, auch durch Chats, Foren, E-Mails nehmen Sie an Diskussionen teil.
- **Zeitsparend:** Sie haben weder Hin- noch Rückweg zum Unterrichtsort.
- **Effektiv:** Da es sich um Unterricht in Kleingruppen handelt, kann mehr auf jeden einzelnen eingegangen werden, das Sprechen steht mehr im Vordergrund.
- **Mehr Interaktion:** Kursleiterinnen und Kursleiter gestalten ihren Unterricht mit zusätzlichen Materialien wie Videos und Online-Übungen. Das Lernen wird attraktiver und abwechslungsreicher.

IB3404

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

Marlon Brown

Learn and train the English communication skills needed for today's global business world. Emailing, telephoning, and socializing will be instructed by a native trainer with experience and knowledge gained from working with German companies of all sizes and industries. You will improve your grammar, vocabulary, and learn phrases that will help you to write/speak/meet with more confidence. Der Kurs findet online statt. Vor dem Kursbeginn erhalten Sie den Link, um in den Kurs beizutreten.

Zugangsvoraussetzungen: stabile Internetverbindung, Kamera, Mikrofon



Beginn: Do., 13.01.22, 18:00-19:30 Uhr
5 Termine (10 UE)
Ort: Online
Kosten: 60,00 €
Belegung: 5-8

IB3405
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 online statt. Vor dem Kursbeginn erhalten Sie den Link, um in den Kurs beizutreten.

Zugangsvoraussetzungen:
 stabile Internetverbindung, Kamera, Mikrofon
Beginn: Do., 13.01.22, 20:00-21:30 Uhr
5 Termine (10 UE)
Ort: Online
Kosten: 60,00 €
Belegung: 5-8

Geschenktipp: vhs-Gutschein

Verschenken Sie Bildung: Gutscheine gibt es für unsere Kurse oder über einen bestimmten Betrag – das ideale Geschenk für jeden Geldbeutel.

Fit für die Schule

Mathematik

IB3500
Mathe-Einzeltraining für das Abitur 2022
allgemeinbildendes Gymnasium
Monika Löhle

Auf zum Plus! Flexibel, unkompliziert und effektiv. Du stehst vor dem Abitur stehen und brauchst eine individuelle und intensive Unterstützung. Egal um welche Punktzahl du gerade kämpfst. Geübt und vertieft werden Aufgaben aus den Bereichen Analysis, Geometrie und Stochastik. Der Kurs dient zum Üben und Festigen von Abitur-Stoff für das schriftliche Mathematik Abitur.



Damit Du das Beste aus deinem Mathe-Abi machst, kannst Du hier Wissenslücken schließen, Kenntnisse vertiefen und Fragen stellen.

Das Training findet online statt. Den Link zur Teilnahme am Kurs erhältst Du nach der Anmeldung von der vhs. Die Termine werden individuell vereinbart. Die Dozentin bietet die erste Sitzung kostenlos, zum Kennenlernen und Entscheiden, an. Die Mathematiklehrerin Monika Löhle hat jahrzehntelange Erfahrung im Unterrichten von Mathematik am Gymnasium in allen Klassenstufen. Sie hat in der Schule, in der VHS und privat viele SchülerInnen erfolgreich auf das Abitur vorbereitet. Beim Vermitteln des Stoffes geht sie mit den Schritten Verstehen, Memorieren und Üben vor. Durch ihre große Erfahrung hat sie auch jede Menge Tipps auf Lager, die zu einer effektiven „Punktevermehrung“ führen. Als Beratungslehrerin kann sie auch bei Problemen wie z.B. Stress und Prüfungsangst helfen.

Beginn: Termine nach Vereinbarung
Ort: Online
35€ pro UE
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 1-1

IB3501
Mathe-Einzeltraining für die Realschulprüfung 2022

Uschi Gärtner
 Auf zum Plus! Flexibel, unkompliziert und effektiv. Online oder in Präsenz. Du stehst vor der Realschulprüfung und wünschst Dir eine individuelle und intensive Unterstützung. Geübt und vertieft wird das, was Du brauchst um mit einem guten Gefühl in die Prüfung zu gehen. Von Mathematische Grundfertigkeiten (Bruch-

rechnen, Gleichungslehre) bis zu allen Prüfungsrelevanten Inhalten. Die Termine werden individuell vereinbart. Wenn das Training online stattfindet, erhältst Du den Link zur Teilnahme nach der Anmeldung von der vhs.

Beginn: Mo., 20.09.21, 08:00-17:00 Uhr
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)
Kosten: 35,00 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 1-1

IB3502
Vorbereitungskurs auf das Mathe-Abitur 2022
allgemeinbildendes Gymnasium
in den Herbstferien

Monika Löhle
 Dieser Mathematik-Intensivkurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die vor dem Abitur stehen. Egal um welche Punktzahl du gerade kämpfst. Geübt und vertieft werden Aufgaben aus den Bereichen Analysis, Geometrie und Stochastik. Der Kurs dient zum Üben und Festigen von Abitur-Stoff für das schriftliche Mathematik Abitur. Damit Du das Beste aus deinem Mathe-Abi machst, kannst Du hier Wissenslücken schließen, Kenntnisse vertiefen und Fragen stellen. Der Unterricht besteht aus Input, Erklärungen und Eigenarbeit, er ist interaktiv, freiwillig und ohne Bewertung. Wünsche der Lernenden werden berücksichtigt, soweit es möglich ist.

Mitzubringen: Schreibzeug, WTR
Beginn: Di., 02.11.21, 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

IB3504
Mathe-Kurs: Wissenslücken schließen in Analysis, Geometrie und Stochastik für Klasse 12

Dieter Müller
 Dieser Kurs ist sowohl für Schülerinnen und Schüler mit dem Leistungs- als auch dem Basisfach Mathematik an allgemeinbildenden Gymnasien geeignet. Aufgrund des Coronabedingten Ausfalls von Präsenzunterricht in der Schule oder der digitalen Wissensvermittlung sind den letzten Monaten Wissenslücken bei vielen Schülern/innen entstanden. Ziel des Kurses ist es, diese Lücken zu schließen und so einen Einstieg auf die Vorbereitung der schriftlichen/mündlichen Abiturprüfung im Fach Mathematik Mai/Juli 2022 zu bieten. Besonders berücksichtigt wird der Umgang mit der Merkhilfe und die Vermittlung anschaulicher Lernkonzepte. Dieser Kurs ist nicht für Schülerinnen und Schüler von beruflichen Gymnasien geeignet.

Beginn: Mi., 29.09.21, 20:00-21:30 Uhr
12 Termine (24 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 8 (2. OG)
Kosten: 84,00 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-8

IB3505
Mathe-Vorbereitungskurs Leistungskurs: Analysis, Geometrie und Stochastik für Klasse 12

Dieter Müller
 Speziell zur Vorbereitung auf die schriftliche Abiturprüfung im Leistungsfach Mathematik am 3. Mai 2021 erfolgt eine intensive Abiturvorbereitung anhand eines Abiturvorbereitungsskripts mit abiturähnlichen Aufgaben aus den Gebieten Analysis, Stochastik und Geometrie und die Bearbeitung des prüfungsrelevanten Stoffes unter Einbeziehung von Musteraufgaben auf Abiturniveau. Besonders berücksichtigt wird der Umgang mit der Merkhilfe und die Vermittlung anschaulicher Lernkonzepte. Dieser Kurs ist nicht für Schülerinnen und Schüler mit dem Basisfach Mathematik an allgemeinbildenden Gymnasien und auch nicht für Schülerinnen und Schüler von beruflichen Gymnasien geeignet.

Beginn: Mi., 12.01.22, 20:00-21:30 Uhr
12 Termine (24 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 8 (2. OG)
Kosten: 91,00 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-8

IB3506
Mathe-Kurs: Wissenslücken schließen in Analysis, Stochastik und Lineare Algebra für Klasse 13

Dieter Müller
 Aufgrund des Coronabedingten Ausfalls von Präsenzunterricht in der Schule oder der digitalen Wissensvermittlung sind bei vielen Schülerinnen und Schülern in den letzten Monaten Wissenslücken entstanden. Ziel des Kurses ist es, diese Lücken in den Teilgebieten Analysis, Stochastik und Lineare Algebra (Matrizen, Vektorgeometrie) zu schließen und so einen Einstieg auf die Vorbereitung der schriftlichen Abiturprüfung im Fach Mathematik April 2022 zu bieten. Besonders berücksichtigt wird der Umgang mit der Merkhilfe und die Vermittlung anschaulicher Lernkonzepte. Dieser Kurs ist nicht für Schülerinnen und Schüler von allgemeinen Gymnasien geeignet.

Beginn: Mi., 29.09.21, 18:30-20:00 Uhr
12 Termine (24 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 8 (2. OG)
Kosten: 84,00 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-8

IB3507
Mathe-Vorbereitungskurs: Wissenslücken schließen in Analysis, Stochastik und Lineare Algebra für Klasse 13

Dieter Müller
 Speziell zur Vorbereitung auf die Abiturprüfung im Fach Mathematik für berufliche Gymnasien im April 2022 werden für die Aufgaben aus den Gebieten Analysis, Stochastik und Lineare Algebra (Matrizen, Vektorgeometrie) gezielt die Grundfertigkeiten zu ihrer Lösung eingeübt - unter Einsatz der Merkhilfe und anschaulicher Lernkonzepte. Es stehen Musteraufgaben auf Abiturniveau im Mittelpunkt. Der Kurs ist nicht für Schülerinnen und Schüler allgemeinbildender Gymnasien geeignet.

Beginn: Mi., 12.01.22, 18:30-20:00 Uhr
12 Termine (24 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 8 (2. OG)
Kosten: 84,00 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-8

Englisch

IB3508
Fit für die EUROKOM-Prüfung

Dagmar Baus
 Endsport EUROKOM - der Kurs bietet kurz

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

Beginn: Mi., 29.09.21, 15:30-17:00 Uhr
6 Termine (12 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 48,00 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-9

IB3509
Coaching Course: Kursstufe Fach Englisch - Online
Martina Angele

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

Beginn: Mo., 06.12.21, 16:30-18:00 Uhr
Do., 09.12.21, 16:30-18:00 Uhr
Mo., 13.12.21, 16:30-18:00 Uhr
Do., 16.12.21, 16:30-18:00 Uhr
4 Abende (8 UE)
Ort: Online
Kosten: 40,00 €
Belegung: 6-9

IB3510
Vorbereitungskurs Englisch Mittlere Reife
Kompaktkurs in den Ferien - Online

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

Beginn: Mo., 28.02.22, 09:30-11:00 Uhr
5 Vormittage (10 UE)
Ort: Online
Kosten: 50,00 €, inkl. Kopien
Belegung: 6-9



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!

Office-Anwendungen

IB3719D

Access Grundlagen - Online

Dieter Sckell

Mit Access stehen Ihnen alle Instrumente einer professionellen relationalen Datenbank zur Verfügung, wie sie in zahlreichen Unternehmen eingesetzt wird. Sie lernen in diesem Kurs die wichtigsten Zusammenhänge kennen, um eine einfache Anwendung in Access zu erstellen, pflegen und weiterzuentwickeln. Für die Dateneingabe gestalten Sie ansprechende Formulare, für die statistischen Auswertungen druckfertige Berichte.

Zugangsvoraussetzungen:

Allgemeine Windows-Kenntnisse.

Beginn: Sa., 23.10.21, 09:00-16:00 Uhr

1 Termin (8 UE), Wochenendseminar

Ort: Online

Kosten: 79,90 €, inkl. Skript

Belegung: 4-8

Bildungsprämie

IB3722D

Word Grundlagen - Online

Thomas Schwörer

Inhalte:

- Das Word Anwendungsfenster
- Texte erstellen und bearbeiten
- Textdokumente laden, speichern

- Seitenvorschau
- Texte drucken
- Einfache Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierungen
- Die Word Hilfefunktion

Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Windows

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

Beginn: Di., 05.10.21, 18:30-21:30 Uhr

Do., 07.10.21, 18:30-21:30 Uhr

2 Abende (8 UE)

Ort: Online

Kosten: 90,90 €, Ehrenamtsbonus auf

Antrag möglich

Belegung: 4-8

Bildungsprämie

IB3723D

Word Aufbau I - Online

Thomas Schwörer

Inhalte:

- Absatz- und Seitenformatierung
 - Tabstops
 - Nummerierungen und Aufzählung
 - Arbeiten mit Tabellen
 - Kopf- und Fußzeilen
 - Formatvorlagen
 - Formulare
 - Auto Text
 - Rechtschreibung, Trennung, Synonyme
- Zugangsvoraussetzungen:**
Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Word sowie Windows.

Beginn: Mo., 11.10.21, 18:30-21:30 Uhr

Mi., 13.10.21, 18:30-21:30 Uhr

2 Abende (7,69 UE)

Ort: Online

Kosten: 90,90 €, (zuzügl. Skript 14 €, falls noch nicht vom Einführungskurs

vorhanden)

Belegung: 4-8

Bildungsprämie



Ehrenamtsbonus

Beantragen Sie einen Zuschuss!

Stammtischparolen gekonnt kontern

26.10.2021 / 18:00-21:00 > IB1107

Presseseminar - Wie kommt mein Text in die Zeitung?

19.10.2021 / 18:30-21:30 > IB1111

Grundkurs praktische Rhetorik

27.09.2021 / 19:00-21:15 > IB1205

Englisch Grundstufe 1

20.09.2021/19:45-21:15 > Teil 1 IB2201

08.11.2021/19:45-21:15 > Teil 2 IB2202

13.12.2021/19:45-21:15 > Teil 3 IB2203

Arabisch Grundstufe 1 - Kleingruppe

23.09.2021 / 18:00-19:30 > IB2701

Weiterbildungsberatung

Vereinbaren Sie einen Termin >IB3051

Word Grundlagen - Online

05.10.2021 / 18:30-21:30 > IB3722D

Word Grundlagen

18.10.2021 / 18:00-21:30 > IB3724D

Word Grundlagen

31.01.2022 / 18:00-21:30 > IB3725D

Excel Grundlagen - Online

02.11.2021 / 18:30-21:30 > IB3728D

Excel Grundlagen

11.10.2021 / 18:00-21:30 > IB3729D

Excel Grundlagen

17.01.2022 / 18:00-21:30 > IB3730D

ZOOM - Meeting in der Cloud - Online

08.10.2021 / 18:00-20:15 > IB3751D

Richtige und effektive Datensicherung für kleine und mittlere Unternehmen

06.10.2021 / 18:30-21:30 > IB3752D

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP - Grundkurs

09.11.2021 / 18:30-21:30 > IB4330

Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung

26.10.2021 / 18:30-21:30 > IB4331

Video kann jeder - so erstellen Sie Ihre eigenen Filme und YouTube-Clip

09.11.2021 / 17:15-21:00 > IB4334

IB3724D

Word 2016 Grundlagen

Werner Schmidberger

Inhalte:

- Das Word Anwendungsfenster
- Texte erstellen und bearbeiten
- Textdokumente laden, speichern
- Seitenvorschau
- Texte drucken
- Einfache Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierungen
- Die Word Hilfefunktion

Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Windows.

Beginn: Mo., 18.10.21, 18:00-21:30 Uhr

Di., 19.10.21, 18:00-21:30 Uhr

2 Abende (9,33 UE)

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

Kosten: 90,90 €, inkl. Skript, Ehrenamts-

bonus auf Antrag möglich

Belegung: 4-10

Bildungsprämie

IB3725D

Word 2016 Grundlagen

Werner Schmidberger

Inhalte:

- Das Word Anwendungsfenster
- Texte erstellen und bearbeiten
- Textdokumente laden, speichern
- Seitenvorschau
- Texte drucken
- Einfache Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierungen
- Die Word Hilfefunktion

Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Windows.

Beginn: Mo., 31.01.22, 18:00-21:30 Uhr

Di., 01.02.22, 18:00-21:30 Uhr

2 Abende (9,33 UE)

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

Kosten: 90,90 €, inkl. Skript, Ehrenamts-

bonus auf Antrag möglich

Belegung: 4-10

Bildungsprämie



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

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

Ihr Vorteil: Flexible Gestaltung der Termine und Inhalte sowie persönliche Betreuung durch Ihren Trainer. Sprechen Sie uns an – gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot

IB3726D

Word 2016 Aufbau I

Werner Schmidberger

Inhalte:

- Absatz- und Seitenformatierung
- Tabstops
- Nummerierungen und Aufzählung
- Arbeiten mit Tabellen
- Kopf- und Fußzeilen
- Formatvorlagen
- Formulare

• Auto Text

• Rechtschreibung, Trennung, Synonyme

Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Word sowie Windows.

Beginn: Mo., 08.11.21, 18:00-21:30 Uhr

Mi., 10.11.21, 18:00-21:30 Uhr

2 Abende (9,02 UE)

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

Kosten: 90,90 €, (zuzügl. Skript 14 €, falls noch nicht vom Einführungskurs

vorhanden)

Belegung: 4-9

Bildungsprämie

IB3727D

Word 2016 Aufbau I

Werner Schmidberger

Inhalte:

- Absatz- und Seitenformatierung
- Tabstops
- Nummerierungen und Aufzählung
- Arbeiten mit Tabellen
- Kopf- und Fußzeilen
- Formatvorlagen
- Formulare
- Auto Text
- Rechtschreibung, Trennung, Synonyme

Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Word sowie Windows.

Beginn: Mo., 07.02.22, 18:00-21:30 Uhr

Mi., 09.02.22, 18:00-21:30 Uhr

2 Abende (9,02 UE)

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

Kosten: 90,90 €, (zuzügl. Skript 14 €, falls noch nicht vom Einführungskurs

vorhanden)

Belegung: 4-9

Bildungsprämie

IB3728D

Excel Grundlagen - Online

Thomas Schwörer

Inhalte:

- Arbeitsoberfläche
- Arbeitsmappenverwaltung
- Tabellenstruktur
- Bewegung im Tabellenblatt
- Eingeben von Zahlen und Text
- Formatierung von Zellen
- Zahlenformate
- Formeln
- Die Funktionen SUMME/MITTELWERT/ANZAHL/ANZAHL2/MIN/MAX/
- Der Funktionsassistent
- Übersicht: Funktionen
- Sortieren und Filtern
- Drucklayout und Drucken
- Bedingte Formatierung
- Gültigkeit

Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Windows

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

Beginn: Di., 02.11.21, 18:30-21:30 Uhr

Do., 04.11.21, 18:30-21:30 Uhr

2 Abende (8 UE)

Ort: Online

Kosten: 99,00 €, Ehrenamtsbonus auf

Antrag möglich

Belegung: 4-8

Bildungsprämie



IB3730D Excel 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., 17.01.22, 18:00-21:30 Uhr

Mi., 19.01.22, 18:00-21:30 Uhr

2 Abende (9,02 UE)

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

Kosten: 99,20 €, inkl. Skript, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 4-10

IB3731D Excel Aufbau I Online

Thomas Schwörer

Excel Aufbau I Inhalte:

- Datenüberprüfung
- Textkonvertierungsassistent
- Benutzerdefinierte Zahlenformate
- Funktionen SUMMEWENN/WENN/ SVERWEIS/UND/ODER
- Spezialfilter
- Pivot Tabelle
- Bedingte Formatierung
- Benutzerdefinierte Ansichten
- Datenaustausch

Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Excel. Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.

Beginn: Mi., 17.11.21, 18:30-21:30 Uhr

Do., 18.11.21, 18:30-21:30 Uhr

2 Abende (8 UE)

Ort: Online

Kosten: 70,00 €

Belegung: 4-10

Bildungsprämie

IB3732D 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: Mo., 25.10.21, 18:30-21:30 Uhr

Mi., 27.10.21, 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)

Belegung: 4-8

Bildungsprämie



Vorteile des Online-Unterrichts

- **Ortsunabhängig und bequem:** Sie lernen wo auch immer Sie gerade sind.
- **Weniger Fehlzeiten:** Unsere Erfahrung zeigt, in Online-Kursen wird weniger gefehlt.
- **Mehr Interaktion:** Nicht nur durch Konferenzen, auch durch Chats, Foren, E-Mails nehmen Sie an Diskussionen teil.
- **Zeitsparend:** Sie haben weder Hin- noch Rückweg zum Unterrichtsort.
- **Effektiv:** Da es sich um Unterricht in Kleingruppen handelt, kann mehr auf jeden einzelnen eingegangen werden, das Sprechen steht mehr im Vordergrund.
- Mehr **Interaktion:** Kursleiterinnen und Kursleiter gestalten ihren Unterricht mit zusätzlichen Materialien wie Videos und Online-Übungen. Das Lernen wird attraktiver und abwechslungsreicher.

IB3733D 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: Mo., 24.01.22, 18:30-21:30 Uhr

Mi., 26.01.22, 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)

Belegung: 4-8

Bildungsprämie

IB3734D Outlook mit Exchange - Online

Thomas Schwörer

Inhalte:

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

Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Windows.

Beginn: Di., 30.11.21, 18:30-21:30 Uhr

2 Abende (8 UE)

Ort: Online

Kosten: 79,90 €, inkl. Skript

Belegung: 4-10

Bildungsprämie

IB3735D Excel 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., 13.11.21, 09:00-13:30 Uhr

Sa., 20.11.21, 09:00-13:30 Uhr

2 Termine (12 UE)

Ort: Online

Kosten: 120,00 €

Belegung: 4-12

Bildungsprämie

Mit 3D gestalten

IB3741A 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 Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse in der 3D- Konstruktion. Im Kurs IA3760B erfahren Sie alles rund um den Druck Ihres Modelles.

Beginn: Mo., 20.09.21, 18:30-20:45 Uhr

1 Termine (3 UE)

Ort: Wissenswerkstatt ZF Forum, Löwentalerstr. 20, 88046 Friedrichshafen
Kosten: 24,00 €
Belegung: 6-8

IB3742B 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., 02.10.21, 09:00-12:00 Uhr

1 Termine (4 UE)

Ort: Wissenswerkstatt ZF Forum, Löwentalerstr. 20, 88046 Friedrichshafen

Kosten: 35,00 €, inkl. Materialkosten

Belegung: 6-8

Desktop Publishing

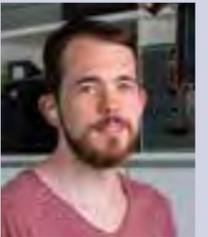
IB3743D Adobe InDesign Grundlagen - Online

Daniel Schaffer, Grafikdesigner

In diesem Grundkurs lernen Sie die Grundlagen des Programms Adobe InDesign. Die wesentlichen Funktionen und Werkzeuge des Programms werden Ihnen in praxisnahen Übungen näher gebracht. Neben dem Umgang mit dem Programm gibt es Informationen rund um die Themen

Daniel Schaffer

Eine Marke entwickeln, die die Zielgruppe begeistert – dabei hilft Daniel Schaffer Unternehmern. Gemeinsam entwickelt er mit ihnen die Brand Strategy. Danach wird diese Markenbasis von ihm in eine Visual Identity übersetzt. Um das erfolgreich tun zu können, ist das Zuhören und Lernen eine wichtige Voraussetzung. Sein Unternehmenssitz hat er in Wien, erreichbar unter www.danielschaffer.at.



Neugierde war schon immer eine treibende Kraft für Daniel Schaffer. Schon während des Grafikdesign-Studiums hat er sich die Adobe-Programme selbst beigebracht und hat sein Wissen gerne an seine Kolleginnen und Kollegen weitergegeben. Aus diesen Erklärungen wurden später Schulungen und Workshops bei diversen Firmen und neuerdings auch bei der vhs-FN.

Besonders spannend für den Wiener ist der kreative Austausch zwischen ihm und den Teilnehmern eines Kurses, wenn eigene Projekte erstellt und besprochen werden. Er versucht immer individuell auf die Teilnehmer einzugehen, sie abzuholen, wo sie sind und freut sich über den Erfolg jedes Einzelnen. Seine Seminare finden online statt. Das ist Ihre Chance sich InDesign und die restlichen Kursinhalte mit Hilfe eines Profis ganz bequem zuhause zu erarbeiten.

Layout und Typografie. Nach dem Kurs können Sie Texte, Bilder und Grafiken in einem Layout kombinieren und für den Druck oder auch die digitale Verwendung ausgeben.

VORAUSSETZUNGEN
Computerkenntnisse;
Adobe InDesign (CS 6 oder CC);

Beginn: Sa., 23.10.21, 10:00-18:00 Uhr

2 Tage (21,33 UE)

Ort: online

Kosten: 69,00 €

Belegung: 8-12

Bildungsprämie

IB3744D Adobe InDesign Fortgeschritten - Online

Daniel Schaffer, Grafikdesigner

Teilnehmer wiederholen und vertiefen die Grundlagen des Programms. Sie können Absatz-, Zeichen- und Objektformate einsetzen und sparen sich so viel Zeit beim Arbeiten. Dazu lernen die Teilnehmer Automationsmöglichkeiten in InDesign kennen. Außerdem können die Teilnehmer

technisch saubere Layouts erstellen, die nicht nur als Druck-PDFs, sondern auch als interaktive Dokumente ausgegeben werden können.

VORAUSSETZUNGEN

Computerkenntnisse;
Adobe InDesign (CS 6 oder CC);
InDesign Grundkenntnisse

Beginn: Sa., 20.11.21, 10:00-18:00 Uhr

2 Tage (21,33 UE)

Ort: online

Kosten: 69,00 €

Belegung: 8-12

Bildungsprämie

IB3745D
Editorial Design - Online

Daniel Schaffer, Grafikdesigner

Teilnehmer lernen die Herangehensweise an ein eigenes Editorial-Projekt: von der Wahl des Formates, des Satzspiegels, des Layouts der Einzelseiten, bis hin zur Ausgabe für den Druck. Zusätzlich werden sie sich ein grundlegendes Verständnis für Typografie aneignen.

Am Ende des Kurses sollte ein eigenes Projekt (z.B.: ein Magazin) umgesetzt sein.

VORAUSSETZUNGEN

Computerkenntnisse;
Adobe InDesign (CS 6 oder CC);

Beginn: Mi., 06.10.21, 18:00-21:00 Uhr

11 Abende (44 UE)

Ort: online

Kosten: 189,00 €

Belegung: 7-12

Bildungsprämie

Geschenktipp: vhs-Gutschein

Verschenken Sie Bildung: Gutscheine gibt es für unsere Kurse oder über einen bestimmten Betrag – das ideale Geschenk für jeden Geldbeutel.

IB3746D
Das eigene eBook- Online

Daniel Schaffer, Grafikdesigner

Teilnehmer erlernen die Grundlagen der grafischen Gestaltung in Adobe InDesign. Sie lernen den Aufbau eines Salesfunnels kennen. Das ist der Prozess, den ein potentieller Kunde durchläuft, bis er schließlich kauft. Ebenso wird die Bedeutung der richtigen Zielgruppe besprochen. Sie können danach selbständig weitere eBooks gestalten, Salesfunnel konzipieren und umsetzen.

VORAUSSETZUNGEN

Computerkenntnisse;
Adobe InDesign (CS 6 oder CC);

Beginn: Di., 26.10.21, 18:00-21:00 Uhr

11 Abende (44 UE)

Ort: online

Kosten: 169,00 €

Belegung: 7-12

Bildungsprämie

Betriebssysteme
Windows
IB3747D
Effektiver Umstieg auf Windows 10

Hans Peter Frank

Sie sind auf Microsoft Windows 10 umgestiegen und finden selbst einfachste Befehle und Funktionen nicht mehr? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!

Wir machen Sie schnell und effektiv mit dem neuen Bedienungskonzept vertraut. Sie erfahren kurz und bündig, wie Sie Aufgaben, die früher nur umständlich zu bewerkstelligen waren, mit wenigen Mausklicks erledigen können.

Inhalte:

- Wichtige Änderungen und Neuerungen im Überblick
 - Die neue Oberfläche von Windows 10
 - Das neue / alte Start-Menü
 - Das neue Info-Center
 - Programme, Apps, Store-Integration
 - Datei-, Ordner- und Systemverwaltung
- Dieser Kurs richtet sich an Anwender älterer Windows-Versionen, die auf Microsoft Windows 10 umgestiegen sind und sich nun schnell in der neuen Version zurechtfinden möchten.

Zugangsvoraussetzungen:

Sie haben mit einer Windows-Version gearbeitet und sind mit der Bedienung von Windows vertraut.

Termin: Mi., 13.10.21, 17:45-21:30 Uhr

1 Abend (5 UE)

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

Kosten: 55,00 €, inkl. Skript

Belegung: 4-9

IB3748D
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 Systemanpassung
- Drucken

Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs

Beginn: Do., 14.10.21, 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

Online-Kommunikation
IB3737D
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.

vhs

Digitale Datenwelt im Handumdrehen.

Mit der App: Stadt | Land | DatenFluss

Daten sind überall. Sie prägen das Leben immer mehr. Lerne spielerisch den richtigen Umgang mit ihnen.

www.stadt-land-datenfluss.de

Stadt | Land | DatenFluss

Beginn: Mi., 13.10.21, 18:30-21:30 Uhr

3 Termine (12 UE)

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

Kosten: 99,60 €, inkl. Skript, (Jeder Teilnehmer erhält ein Skript und eine

Software-CD)

Belegung: 4-10

Bildungsprämie

IB3749D
Online Marketing Manager (Xpert Business) - Online

Elke Schellinger

Online Marketing ist für Unternehmen aller Größen und Branchen relevant. Auch wenn viele Unternehmen die Internet-Technologien bereits nutzen, sind sie häufig noch unsicher, welche Online-Aktivitäten sinnvoll für sie sind. Und vor allem fehlt es an qualifiziertem Personal für die Umsetzung.

Online Marketing Manager sind hier gefragt. Es bieten sich exzellente Chancen für Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die im Bereich Online Marketing und insbesondere Social Media Marketing eine Qualifizierung nachweisen können.

Der Lehrgang zum Online Marketing Manager bietet Ihnen eine Qualifizierung, mit der Sie über das notwendige Wissen verfügen, um Zusammenhänge der zahlreichen Online-Kanäle zu verstehen. Sie können unter anderem Social Media-Plattformen zielorientiert einsetzen.

Durch die Nutzung von Kanälen wie Facebook, Instagram, Xing oder LinkedIn für Marketing, Vertrieb, Kundenservice und Personalbeschaffung entstehen neue Ansätze für Unternehmen.

Mit dem Wochenendlehrgang zum Online Marketing Manager eignen Sie sich die notwendigen Kenntnisse an, mit denen Sie Ihr jetziges oder zukünftiges Unternehmen online voranbringen können. Der Lehrgang findet an 6 Samstagen statt und endet mit einer freiwilligen Abschlussprüfung und entsprechendem Zertifikat. Sie können auf Wunsch auch ohne Abschlussprüfung teilnehmen.

Insbesondere Beschäftigte in kleinen und mittleren Unternehmen, die im Bereich Öffentlichkeitsarbeit/Marketing tätig sind oder sein wollen, aber auch Selbstständige und Existenzgründer und Existenzgründerinnen profitieren von diesem umfangreichen Lehrgang.

Inhalte:

- Überblick über die wichtigsten Online Marketing Disziplinen
- Keyword-Recherche
- Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- Suchmaschinenmarketing (SEA – Google Ads)
- Einführung in die Nutzung sozialer Medien wie Facebook, XING, Twitter, usw. aus Unternehmens- und Nutzersicht
- Unternehmensblog: Zweck, Aufbau, Lead-Generierung

- Online Marketing Strategie als Bestandteil der Unternehmensstrategie
- Monitoring, Analysen, Kennzahlen
- E-Mail-Marketing
- Mobiles Marketing
- Content Marketing
- Tipps aus der Praxis und Empfehlungen für Tools zur Organisation Ihrer täglichen Arbeit

Der Kurs findet online via Zoom statt. Den Link zur Teilnahme am Kurs erhalten Sie vor Kursbeginn von der vhs.

Beginn: Mi., 22.09.21, 09:30-12:30 Uhr

13 Termine (50 UE), Wochenendseminar

Ort: Online

Kosten: 795,00 €

Belegung: 5-13

Bildungsprämie

IB3750D
Mit Facebook- und Instagram-Werbung Kunden und Mitarbeiter gewinnen - Online

Elke Schellinger

Neue Kunden und Mitarbeiter über Facebook und Instagram gewinnen – wie geht das?

Mit Facebook- und/oder Instagram-Ads können Sie zu einem überschaubaren Budget genau die Menschen ansprechen, die für Ihre unternehmerischen Ziele relevant sind. Über den Facebook Werbeanzeigenmanager selektieren Sie z.B. nach Interessen, Alter, Geschlecht, Wohnort, Berufsbezeichnung oder Besucher Ihrer Website und vermeiden dadurch Streuverluste, die Sie über andere Kanäle – insbesondere Print-Medien – haben.

Auch kleinere Unternehmen mit geringem Budget können die vergleichsweise kostengünstigen Werbeanzeigen nutzen. Was kann man von Facebook und Instagram Ads erwarten?

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

Zugangsvoraussetzungen: Facebook-Konto

Inhalte:

- Facebook/Instagram Ads Struktur (Kampagnen, Werbeanzeigengruppen, Anzeigen)
- Unterschiedliche Arten der Werbeanzeigen
- Ziele setzen, Zielgruppen definieren
- Gestalten von Werbeanzeigen (kostenlose Tools)



- A/B-Tests
- Analyse der Statistiken im Werbeanzeigenmanager
- Erstellen einer Werbekampagne

Der Kurs findet online via Zoom statt. Den Link zur Teilnahme am Kurs erhalten Sie vor Kursbeginn von der vhs.

Beginn: 2 Termine (8 UE)

Ort: Online

Kosten: 72,00 €

Belegung: 5-10

Bildungsprämie

Unser Angebot „60plus“

In dieser Themenserie werden Kurse speziell für die Zielgruppe „60plus“ angeboten. Hier erhalten Sie die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre aktuelle Themen aus der Welt der PCs und dem Internet kennenzulernen oder zu vertiefen.

Sie werden systematisch von erfahrenen und professionellen Dozenten an die Themen herangeführt und mit den wichtigsten Grundbegriffen vertraut gemacht.

Ihre Vorteile:

- Sie lernen mit Gleichgesinnten ohne Stress.
- Die Übungsphasen und der Lernfortschritt sind auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtet.
- Die Kursinhalte richten sich nach den Interessen der Generation „60plus“.

Unser Angebot:

Windows 10 Einführungskurs „60plus“
14.10.2021 / 16:00-18:15 > IB3748D

Computersprechstunde für Senioren
Immer montags 16:00-17:30 > IB3754D

Erstellen eines Fotobuchs mit dem Layout-Programm CEWE
11.11.2021 / 18:30-20:45 > IB4335

IB3751D ZOOM: Meeting in der Cloud. Einführung in die Internet-Konferenz-Software - Online

Dieter Skell

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

Die Teilnehmer bekommen einen Tag vor Kursbeginn die Zugangsdaten.

Inhalte:

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

Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs, Windows und Internet

Beginn: Fr., 08.10.21, 18:00-20:15 Uhr

1 Termin (3 UE)

Ort: Online

Kosten: 30,00 €, Ehrenamtsbonus auf

Antrag möglich

Belegung: 5-15

Sonstiges

IB3752D

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 fehleranfälligen Komponenten des Rechners.

Umso wichtiger ist eine hinreichende Vorsorge, damit bei einer Infektion oder eines Hardware-Defekts keine Dateien unrettbar verloren gehen. Eine gute geplante und regelmäßige Datensicherung ist damit unverzichtbar, damit ein Angriff durch Locky & Co oder sonstige unvorhersehbare Ereignisse keine allzu schlimmen Folgen haben. Denn fehlerhafte Datensicherungen

werden in der Regel erst entdeckt, wenn es bereits zu spät ist!

In diesem Seminar erhalten Sie von einem Profi einen Überblick über die wichtigsten Backup Grundlagen, Medien und Strategien sowie viele Tipps zur richtigen Datensicherung.

Inhalte:

- Organisation von Daten / Trennen von Programm und Daten
- Grundlagen der Datensicherung (Grundprinzipien, Arten, Fehlerquellen ...)
- Datensicherung / -herstellung unter Windows
- Kostenlose Alternativen (Freeware) zu den Windows „Bordmitteln“
- PC komplett sichern (Image) und wiederherstellen
- Tipps & Tricks

Ein unverzichtbares Seminar für „Ein-Mann-Betriebe“, kleine und mittlere Unternehmen sowie Privatpersonen!

Beginn: Mi., 06.10.21, 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

IB3754D

Computersprechstunde für Senioren Persönliche Beratung rund um PC, Tablet und Smartphone

Uschi Gärtner

Persönliche Beratung rund um PC, Tablet und Smartphone

Die Sprechstunde richtet sich an Senioren, die Rat zu aktuellen Problemen im Umgang mit ihrem PC, Laptop, Tablet oder Smartphone benötigen. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich von einer erfahrenen Kursleitung individuell beraten zu lassen. Eine Zeiteinheit von 45 Minuten ist einzeln buchbar, so dass die Kursleitung mit Ihnen Ihr Thema besprechen kann. Zur Vereinbarung der genauen Unterrichtszeit werden Sie vom Fachgebiet vorab telefonisch kontaktiert.

Zugangsvoraussetzungen:

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte beachten: Termine sind nach Vereinbarung möglich!

Beginn: Mo., 20.09.21, 16:00-17:30 Uhr

1 Termine (2 UE)

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

Belegung: 1-1



Kultur und Gestalten





Kunstgeschichte

Vorträge

IB4101 Städtebau der vergangenen fünfzig Jahre II

Klaus Wendler

Nach Beseitigung der Kriegsschäden und Behebung der schlimmsten Wohnungsnot, was zu recht gesichtslosen Stadtbildern führte (vgl. Vortrag WS 2019/20), kam es als Folge des seit den 1970er Jahren steigenden Wohlstandes 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 und Industriequartiere. 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 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 z.T. bemerkenswerter Wohnqualität.

Beginn: Mittwoch, 29.09. und 06.10.2021, jeweils 18.30 Uhr

2 Abende (4 UE), Vortrag

(ohne Voranmeldung, Abendkasse)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 6,00 €, je Abend



IB4102 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 den Hochkulturen Süd- und Mesomerikas, auch Sitze bestimmter göttlicher Personen oder allgemeiner Berggöttheiten und werden oft mit dem Herrscherkult 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., 27.10.21, 18:30-20:00 Uhr

1 Abend (2 UE), Vortrag

(ohne Voranmeldung, Abendkasse)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 6,00 €

IB4103 Der Kaffee - Seine Rolle in der Kultur II

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 eine neuartige Geselligkeit im privaten und öffentlichen Raum 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 architektonisch anspruchsvolle großbürgerliche Café mit angeschlossener Konditorei bis zum Luxusetablisement, 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., 10.11.21, 18:30-20:00 Uhr

1 Abend (2 UE), Vortrag

(ohne Voranmeldung, Abendkasse)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 6,00 €

IB4104 Das Spital in der europäischen Geschichte und Kunst III

Klaus Wendler

Während im Mittelalter die Kirche sich primär um die Krankenversorgung kümmerte, brachte die frühe Neuzeit für das Spitalwesen bedeutende Neuerungen: Das Bevölkerungswachstum erforderte mehr und mehr das Engagement der öffentlichen Hand, und es entstanden nun zusätzlich zahlreiche landesfürstliche und städtische Spitäler - oft in anspruchsvoller Architektur -, vor allem im Bereich des Protestantismus, wo die Kirche ihren Besitz verloren hatte, (wenn es auch weiterhin die alten frommen Stiftungen gab). Oft waren diese öffentlichen Einrichtungen mit den Universitäten verbunden und wurden geradezu zu medizinischen „Forschungszentren“. Sonderformen waren die Ordensspitäler der Johanniter und ausgesprochener Krankenpflegeorden und die Pilgerhospize entlang des Camino de Santiago, die Unterkunft und Krankenpflege miteinander verbanden und - unter königlichem Patronat stehend - oft ausgesprochene Prunkbauten waren.

Beginn: Mi., 17.11.21, 18:30-20:00 Uhr

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

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 6,00 €

IB4105 Vom Markt zum Einkaufszentrum - Eine Kulturgeschichte des Handels VI

Klaus Wendler

Die Erforschung der Welt und Entdeckung neuer Handelswege, zwar bereits im 16. Jh. begonnen, belebten auch den in-

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 Donnerstag, den 16. September 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 Anfang September der Ankündigung auf unserer Website!

Datum: Do., 16.09.21, 19:00-21:30 Uhr

Ort: vhs-FN

Kosten: keine

Anmeldung: bis Di., 14.09.21

neuropäischen Handel im 17. und 18. Jh. Seit dem späten 18. Jh. brachten die industrielle Revolution und der Kolonialismus eine neue, rasante Entwicklung. Technische Fortschritte im Verkehrswesen machten große Handelsvolumina möglich, weltweit wurden neue Märkte erschlossen: neben den Import von Luxusgütern für die oberen Schichten trat der Handel mit Lebensmitteln und Industriegütern, von dem das Wirtschaftswachstum Europas und der jungen USA abhing. Die großen Hafenstädte wurden ausgebaut, das Wachstum der Städte erforderte neuartige Einkaufslokalitäten: bisherige Bautypen wurden monumentalisiert (Speicher, Börse, Bank), daneben entstanden neue architektonische Typen: das große ‚Emporium‘ als Vorläufer des heutigen Kaufhauses, die elegante Einkaufspassage, die gusseiserne Markt- und Ausstellungshalle. Daneben aber blieben die Märkte, und nicht nur in den kleinen Städten, weiterhin beliebt und bedeutend.

Beginn: Mi., 24.11.21, 18:30-20:00 Uhr

1 Abend (2 UE), Vortrag

(ohne Voranmeldung, Abendkasse)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 6,00 €

Geschenktipp: vhs-Gutschein

Verschenken Sie Bildung: Gutscheine gibt es für unsere Kurse oder über einen bestimmten Betrag – das ideale Geschenk für jeden Geldbeutel.

IB4106 Haar und Bart in Geschichte, Kultur und Kunst I

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 (göttliches oder geheiligtes Erkennungsmerkmal, Tonsur als Demutsgestus), sozial (Befürwortung bzw. Ablehnung der Perücke) oder politisch relevant (Pflicht des Tragens des Zopfes) sein und eine juristische (Scheren 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 und der ‚femme fatale‘), 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., 08.12.21, 18:30-20:00 Uhr

1 Abend (2 UE), Vortrag

(ohne Voranmeldung, Abendkasse)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 6,00 €

IB4107 Mit Nadel und Faden - Frauen und Handarbeit in der Kunst I

Klaus Wendler

Textile Handwerkskünste 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 (Vermeidung des Müßiggangs), zum Zeitvertreib, zur geselligen Unterhaltung. Selbst Herrscherinnen 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, Flickern, 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, viele ihrer Werke gehören zu den Prunkstücken unseren Museen, und das Kunstgewerbe brachte herrliche Nähutensilien hervor: kleine Tischchen und Kästchen, elfenbeinerne Spindeln etc.

Beginn: Mi., 15.12.21, 18:30-20:00 Uhr

1 Abend (2 UE), Vortrag

(ohne Voranmeldung, Abendkasse)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 6,00 €



IB4108 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 Barock, Romantik und Symbolismus.

Beginn: Mi., 12.01.22, 18:30-20:00 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag
(ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 €



Wussten Sie schon, dass wir auch „Online- Kunstvorträge“ im Programm haben?

In der Rubrik „vhs.wissen live“ finden Sie unter Kurs-NR. IB1510 einen Vortrag live aus der Pinakothek München über Adolph Menzel und sein Werk. Unter Kurs-NR. IB1516 gibt es - ebenfalls live aus der Pinakothek - einen Vortrag über Peter Paul Rubens.

Nicht entgehen lassen...!

IB4109 Das Spiel – Zeitvertreib, Unterhaltung, Verhängnis Klaus Wendler

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 stets misstrauisch beäugt und oft verboten und von der Kirche immer wieder verurteilt.

Beginn: Mi., 19.01.22, 18:30-20:00 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag
(ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 €

Seminare

IB4110 Die Jahreszeiten in Literatur und Kunst: Sommer und Herbst (Seminar)

Klaus Wendler
Die vier Jahreszeiten gehören zu den wichtigsten Motiven in Kunst und Literatur, da sie wunderbar mit dem Lebensgefühl des Menschen, seinen Stimmungen und Erwartungen verknüpft werden können 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.

Beginn: Do., 14.10.21, 18:15-19:45 Uhr
3 Termine (6 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Kosten: 26,40 €
Belegung: 8-20

IB4111 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 jahrhundertlang war das Königreich England als Folge seiner Heiratspolitik auf

dem Kontinent präsent. Zusätzlich machen zwei Elemente die Genealogien der britischen Herrscher interessant: die traditionelle Feindschaft Englands gegenüber Schottland, Frankreich und Spanien und die Folgen der Reformation im 17. Jh. Das Seminar soll dabei helfen, uns diese Beziehungen zu erschließen.

Beginn: Do., 02.12.21, 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

IB4201 Mappenvorbereitungskurs in den Herbstferien (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 zu 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., 02.11.21, 09:00-12:30 Uhr
Mi., 03.11.21, 09:00-12:30 Uhr
Do., 04.11.21, 13:00-17:00 Uhr
Fr., 05.11.21, 13:00-17:00 Uhr
4 Termine (20 UE), Ferienkurs
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 151,00 €, inkl. 15,00 € Materialpauschale
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 5-7

IB4202 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 Stilleben)
 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., 20.09.21, 16:00-17:30 Uhr
8 Termine (16 UE)
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 103,00 €, inkl. 15,00 € für Arbeits-Übungsblätter sowie Skizzenheft
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 6-8

**IB4203
Zeichnen und Malen in den
Herbstferien (14 - 17 Jahre)**
**Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin,
Künstlerin**
"Maler malen einsam." - Quatsch!
Wir möchten Dich einladen, in den Ferien

gemeinsam kreativ zu werden. Alle Könnensstufen sind willkommen. Du musst nur offen sein für neue Sichtweisen und regen Austausch! Neben Basics aus Malerei und Grafik gibt es viele Tipps und Techniken, die Dir helfen können, im Alltag mit Zeichnen, Sketchen, Doodlen oder Journaling Deine Form der Entspannung und Deinen eigenen Stil zu finden. So oft es geht, werden wir dabei rausgehen.

Lass Dir bitte von Deinen Eltern eine Bestätigung mitgeben, dass das in Ordnung ist, wenn wir uns auch draußen bewegen. **Bitte mitbringen:** „Lieblingszeugs“ oder eben Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, Radiergummi, Knetradiergummi, Anspitzer, Buntstifte, Aquarellkreiden oder -stifte, Malkasten und Aquarellpinsel (z.B. Größe 8), Wasserbecher, Mallappen, Klebeband, Skizzenbuch, Zeichen- und Aquarellpapier, Arbeitskleidung, eigene Arbeiten (optional)

Beginn: Mo., 01.11.21, 13:00-16:00 Uhr
Di., 02.11.21, 13:00-16:00 Uhr
Mi., 03.11.21, 13:00-16:00 Uhr
3 Termine (10 UE), Ferienkurs
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 66,00 €, zzgl. 15,00 - 20,00 € Materialpauschale
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 6-8

IB4211 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., 11.11.21, 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



IB4212 Arbeitskreis Zeichnen und Malen

N. N.

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., 21.09.21, 18:00-19:30 Uhr

12 Abende (24 UE)

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 26,40 €

Belegung: 4-10

Das Dienstags-Atelier

IB4213 "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).

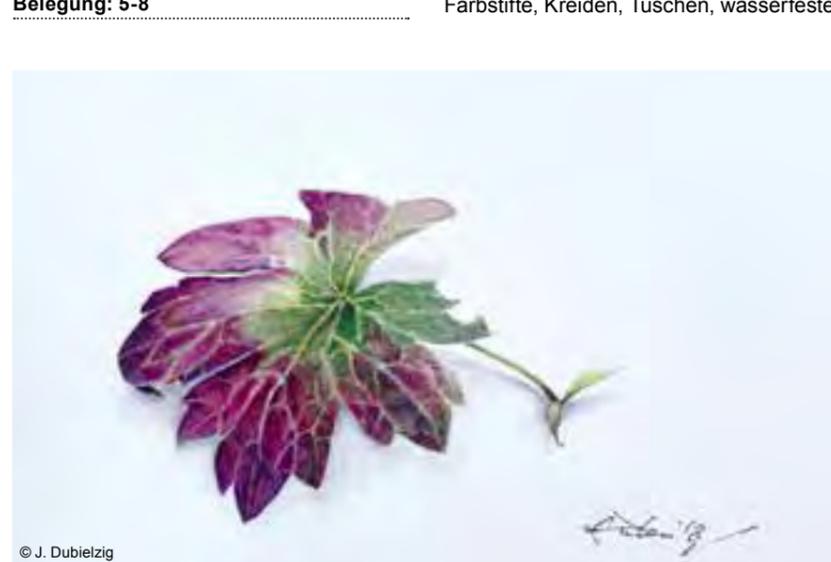
Termin: Di., 05.10.21, 10:00-13:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 29,80 €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

Belegung: 5-8



© J. Dubielzig

IB4214 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

Termin: Di., 26.10.21, 10:00-13:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 29,80 €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

Belegung: 5-8

IB4215 "Flora in herbstlichen Tönen"

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Wir beschäftigen uns mit der Kleinserien-Darstellung von Pflanzen. Alles, was die Natur im Herbst anzubieten hat, ist es wert gesammelt, studiert und künstlerisch interpretiert zu werden. Wir werden uns mit Stiften, Finelinern, Kreide und Aquarell und/oder Acrylfarben unsere ganz eigenen herbstlichen Kostbarkeiten nach Hause holen.

Materialvorschlag: Acrylfarben, Aquarellfarben, diverse Pinsel, dekoratives Papier oder Druckreste, alte Bücher oder Zeitungen, Schere, Blei- und Farbstifte, Kreiden, Tuschen, wasserfeste

Fineliner in Schwarz/Weiß oder Edding, Acrylbinder, Aquarellkarton, grundierte Holzträger, Föhn, Arbeitskleidung, Motivvorlagen (optional)

Termin: Di., 16.11.21, 10:00-13:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 29,80 €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

Belegung: 5-8

IB4216 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)

Termin: Di., 30.11.21, 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

IB4220 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 ge-



© I. Wünsche

arbeitet. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Infos zur Kursleiterin und Beispiele ihrer Arbeiten finden Sie unter: www.art-imiwu-ensche.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., 24.09.21, 18:00-21:00 Uhr

Sa., 25.09.21, 10:00-17:00 Uhr

2 Termine (12 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 69,60 €

Belegung: 6-8



© J. Dubielzig

IB4221 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 Basistechniken 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., 20.09.21, 18:00-20:30 Uhr

8 Termine (26,67 UE)

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 162,70 €

Belegung: 7-10

IB4222 Aquarell für Ein- und Umsteiger Sequenz 2

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Siehe Kurs-Nr. IB4221

Beginn: Mo., 29.11.21, 18:00-20:30 Uhr

7 Termine (23,33 UE)

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 142,30 €

Belegung: 7-10

Kennen Sie schon unseren Newsletter?

Schnell abonnieren und immer auf dem Laufenden sein.

Der Newsletter erscheint einmal im Monat und kann jederzeit abbestellt werden.

www.vhs-fn.de/service/newsletter

IB4223 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., 22.09.21, 09:45-12:30 Uhr

8 Termine (29,33 UE)

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 178,90 €

Belegung: 7-10

IB4224 Ölmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Carla Chlebarov, Künstlerin

Siehe Kurs-Nr. IB4223

Malmaterial bitte mitbringen, gerne auch eigene Vorlagen

Beginn: Mi., 24.11.21, 09:45-12:30 Uhr

8 Termine (29,33 UE)

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 178,90 €

Belegung: 7-10



© R. Schöni

IB4225
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
Termin: Sa., 02.10.21, 09:15-16:00 Uhr
1 Termin (8 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)
Kosten: 59,60 €
Belegung: 5-8



© R. Schöni

IB4226
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 zwischen 2 bis 12), Leinwand (40 x 50 cm), Ölmalblock A4
Beginn: Sa., 20.11.21, 09:15-16:00 Uhr
1 Termin (8 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 48,80 €
Belegung: 6-10

Drucktechniken



© K. Graff

IB4227
Linoldrucktechnik für Anfänger und Fortgeschrittene
Katharina Graff

Linoldruck ist eine traditionelle Hochdrucktechnik und eine wunderbare Technik, die viel Raum zum Experimentieren bietet und einfach und schnell zu tollen Ergebnissen führt. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Einsteiger, die Linoldruck ausprobieren möchten, als auch an Fortgeschrittene, die im kleinen Kreis gemeinsam kreativ werden möchten.

Nach einer kurzen theoretischen und praktischen Einführung werden die Teilnehmer selbst kreativ und erstellen einen eigenen Linolschnitt, den sie auf verschiedene Papiere drucken.

Da dies ein Einsteiger-Kurs ist und aufwändige Motive viel Zeit brauchen, werden wir einfache und eher kleinere Motive drucken. Ideen, Skizzen und auch eigenes Papier dürfen gern mitgebracht werden! Der Kurs findet in Atelierumgebung in der Werkstatt der Kunsthalle Kleinschönach statt!

Bitte mitbringen: ggf. Arbeitskleidung oder Schürze, Vesper und Getränk

Beginn: Sa., 13.11.21, 10:00-16:00 Uhr
1 Termin (7 UE), Wochenendseminar
Ort: Kunsthalle Kleinschönach, Waldhofstr. 19, 88634 Herdwangen
Kosten: 53,20 €, zzgl. 12,00 € für Materialien (vor Ort zu bezahlen)
Belegung: 4-6

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.

Nähen

IB4230
Nähkurs basic - ein Kurs nur für Anfänger
Silvia Schiliro

Sie würden gerne Nähen zu Ihrem neuen Hobby machen, aber Ihnen fehlen die notwendigen Grundkenntnisse, um sich ranzutrauen? In diesem Kurs lernen Sie von einer erfahrenen Schneidermeisterin den richtigen Umgang mit der Nähmaschine. Von einfachen Änderungsarbeiten bis zur kreativen Gestaltung Ihrer eigenen Mode - hier erhalten Sie Tipps und Tricks rund um das Nähen. Worauf kommt's an beim Maßnehmen? Worauf muss ich beim Zuschneiden achten? Dies und vieles mehr erfahren Sie in diesem Kurs, der ausschließlich für Anfängerinnen und Anfänger



www.vhs-fn.de

ger geplant ist.

Bitte mitbringen: Stoffe, Schere, Nadeln, Nähgarn, Papier, Schnittmuster und, wenn vorhanden, eigene Nähmaschine!
Beginn: Mo., 20.09.21, 18:45-21:00 Uhr
6 Termine (18 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)
Kosten: 104,40 €
Belegung: 6-8

IB4231
Nähkurs basic - ein Kurs nur für Anfänger
Silvia Schiliro

Siehe Kurs-Nr. IB4230
Bitte mitbringen: Stoffe, Schere, Nadeln, Nähgarn, Papier, Schnittmuster und, wenn vorhanden, eigene Nähmaschine!
Beginn: Mo., 08.11.21, 18:45-21:00 Uhr
6 Termine (18 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)
Kosten: 104,40 €
Belegung: 6-8

IB4232
Nähwerkstatt
Silvia Schiliro

Für alle, die gerne nähen und kreativ sind. Vielleicht möchten Sie ein Kleidungsstück selber schneiden (Rock, Hemd, Hose, Kleid etc.) oder praktische Accessoires selber herstellen - dann haben Sie hier die Möglichkeit, Ihr Wunschstück zu verwirklichen. Ihre Auswahl sollte sich jedoch unbedingt am eigenen Können orientieren! Voraussetzung ist, dass Ihnen auch zu Hause eine Nähmaschine zum Weiterarbeiten zur Verfügung steht.

Bitte mitbringen: Stoffe, Maßband, Schere, Nadeln, Nähgarn, Papier, Schnittmuster und, wenn vorhanden, eigene Nähmaschine!
Beginn: Mi., 22.09.21, 18:30-20:45 Uhr
6 Termine (18 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)
Kosten: 104,40 €
Belegung: 5-7

IB4233
Nähwerkstatt
Silvia Schiliro

Siehe Kurs-Nr. IB4232
Bitte mitbringen: Stoffe, Maßband, Schere, Nadeln, Nähgarn, Papier, Schnittmuster und, wenn vorhanden, eigene Nähmaschine!
Beginn: Mi., 10.11.21, 18:30-20:45 Uhr
6 Termine (18 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)
Kosten: 104,40 €
Belegung: 5-7

Künstlerbedarf & Bastelartikel gibt es bei

Grossmann

Fritz Grossmann KG | Unterraderach
Tannenburgerstr. 19 | 88049 Friedrichshafen
T 07541 6036-0 | grossmann-fn.de

Nähkurse für Jugendliche

IB4234
vhs-Nähclub 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., 24.09.21, 16:30-19:00 Uhr
Fr., 22.10.21, 16:30-19:00 Uhr
Fr., 26.11.21, 16:30-19:00 Uhr
Fr., 17.12.21, 16:30-19:00 Uhr
Fr., 28.01.22, 16:30-19:00 Uhr
5 Termine (16,67 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)
Kosten: 76,30 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 5-6

DIGITAL- DRUCK OFFSETDRUCK VEREDELUNG DRUCK- VORSTUFE BILD- BEARBEITUNG WEBDESIGN BERATUNG

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

Druckhaus Müller



Stricken / Filzen

IB4235
Intuitives Stricken = Kreatives Yoga
Stricken entspannt und steigert das Wohlbefinden

Karin Heike Berger

In diesem Kurs erlernen Sie, wie Sie beim Stricken wunderbar entspannen und etwas Individuelles dabei gestalten können. Je nach Grundkenntnissen stricken Sie sich Ihre/n Wohlfühl- Stola/Schal, Jacke/ Pullover/... Die Kursleiterin führt Sie in eine kreative Ruhe und Entspannung und daraus kreieren Sie aus Ihrem inneren Ich heraus intuitiv Ihr absolutes Wohlfühl-Unikat in Farbe und Form. Der Workshop eignet sich für Strickerinnen und Stricker mit Grundkenntnissen und Geübte, spirituelle/meditative Menschen, Menschen die in Trauerarbeit oder in einem körperlichen/seelischen Heilungsverlauf sind. Ein Kurs für Kreativität - Entspannung - Wohlgefühl - Gesundheit.

Bitte mitbringen: 4 - 6 unterschiedliche Wolle in Farbe und Qualität, jedoch von der Nadelstärke zueinander passend, Stricknadeln (am besten ND-Stärke 4 bis 6). Empfehlung: rechtzeitige Kontaktaufnahme vor Beginn des Workshops mit der Kursleiterin (www.woll-fuehlen.de). Material kann mitgebracht oder bei der Kursleiterin erworben werden.

Beginn: Mo., 04.10.21, 18:30-21:30 Uhr
3 Termine (12 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 69,60 €, zzgl. ca. 3,00 EUR für Skript, Anleitungen und ggf. weitere Materialkosten
Belegung: 6-12

IB4236
Taschen - gestrickt, gehäkelt oder gefilzt

Karin Heike Berger

Sie wollten schon immer eine Tasche, die komplett auf Ihre Garderobe abgestimmt ist oder ein ausgefallenes Handmade-Geschenk? In diesem Kurs stricken oder häkeln Sie Ihre Tasche - individuell, farblich bunt oder uni, mit oder ohne Muster - ein Unikat passend nach Ihren Wünschen und Bedarf. Sie erhalten einen Grundschnitt, nach dem Sie Ihre Tasche jederzeit auf die von Ihnen gewünschte Form und Größe umändern können. Handmade-Taschen sind u.a. nachhaltig und immer ein Blickfang. Dieser Workshop eignet sich für Anfänger sowie auch für Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Bändchengarn, Wolle,

Stricknadeln, evtl. Taschengriffe/-boden. Empfehlung: rechtzeitige Kontaktaufnahme vor Beginn des Workshops mit der Kursleiterin (www.woll-fuehlen.de). Material kann mitgebracht oder bei der Kursleiterin erworben werden.

Beginn: Mi., 10.11.21, 18:30-21:30 Uhr
Mi., 17.11.21, 18:30-21:30 Uhr

2 Termine (8 UE)

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

Kosten: 46,40 €, zzgl. 3,00 € für Skript / Anleitung. Die Materialkosten für eine Tasche betragen ab ca. 30,00 €
Belegung: 6-12

IB4237
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 Wollfließ 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 Gummimatte und Wäschesprengher.

Termin: Sa., 20.11.21, 10:00-17:00 Uhr

1 Termin (9 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 49,50 €, zzgl. Materialkosten
Belegung: 5-7

Kreativangebot für Kinder

IB4240
NEU: Kinder basteln zu Weihnachten (6 - 10 Jahre)

Bärbel Welle

Hallo Kinder, langweiliges Basteln-zu-Weihnachten war gestern. In unserem kleinen Kreativkurs basteln wir gemeinsam: Paper-Balls aus wunderschönen Papier, goldige Zapfenengel, „fruchtige Erdbeer-Schlüsselanhänger“ aus Stoff / Filz. Wir gestalten Keilrahmen, kleine Metall Dosen und bemalen mit Textilmarkern Stofftaschen.

Alle benötigten Materialien werden zur Verfügung gestellt. Auch in diesem Jahr bekommt jedes Kind ein Weihnachtsgeschenk.

Termin: Sa., 20.11.21, 10:00-13:00 Uhr
1 Termin (4 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 27,00 €, inklusive Materialkosten

Belegung: 6-8

Angelika Stark

„In der Gebrauchs-keramik sieht man ganz auf die Schönheit der Form konzentrieren und gleichzeitig die Funktionalität beachten, kann genauso wohl-tuend sein, wie sich mit einem inneren Thema plastisch zu beschäftigen.“, schwärmt Angelika Stark.



Als gelernte Keramikerin und Kunsttherapeutin gab sie in ihrer eigenen Werkstatt lange Jahre Kurse und führte an Schulen Ton-Projekte durch. Ab diesem Semester bereichert Sie den Fachbereich Kultur und Gestalten der vhs-FN. Sie liebt alte afrikanische Gefäße, die im täglichen Gebrauch benutzt wurden und auch prähistorische Funde. Diese Keramiken haben für sie eine starke, archaische Ausstrahlung.

Gerne arbeitet Angelika Stark mit Gruppen, am liebsten in Kleingruppen. Ihre Erfahrung ist, dass innerhalb eines thematischen Rahmens bei genügend Freiraum für Eigenes eine wunderbar inspirative Atelierstimmung entsteht. Sie erklärt: „In meinen Kursen betrachte ich mich als Handwerkerin, die ihr technisches Wissen weitergibt und gleichzeitig als Künstlerin, die die Teilnehmenden dabei unterstützen möchte, ihr ganz eigenes Werk zu entwickeln. Allein das Sinnliche und Haptische beim Tonen ist wunderbar.“



Keramik / Töpfern

IB4250
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: Di., 12.10.21, 18:00-20:15 Uhr

Di., 19.10.21, 18:00-20:15 Uhr

Di., 26.10.21, 18:00-20:15 Uhr

Di., 09.11.21, 18:00-20:15 Uhr

Di., 16.11.21, 18:00-20:15 Uhr

Di., 23.11.21, 18:00-20:15 Uhr

6 Termine (18 UE)

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 162,60 €, zzgl. Materialkosten

nach Verbrauch

Belegung: 5-7

IB4251

Plastisches Gestalten mit Ton (Figur / Objekt)

Angelika Stark, Keramikerin, Kunsttherapeutin

An diesem Wochenende werden wir uns mit dem Aufbau einer Figur oder eines abstrakten Objekts beschäftigen. Die Kursleiterin wird mit einer kleinen Einführung hin zu eigenen inneren Bildern beginnen und Sie dann individuell beim plastischen Gestaltungsprozess unterstützen. Gerne können auch bereits vorhandene Ideen und Bilder mitgebracht werden. Die Werke werden massiv aufgebaut und bleiben entweder ungebrannt oder werden anschließend ausgehöhlt für den Rohbrand.

Bitte mitbringen: Schürze oder unempfindlicher Kleidung sowie gerne einen kleinen Snack für ein Vesper am Samstag.

Beginn: Fr., 26.11.21, 19:00-20:30 Uhr

Sa., 27.11.21, 10:00-15:15 Uhr

2 Termine (9 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 77,30 €, zzgl. Materialkosten

nach Verbrauch

Belegung: 5-7



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.

Schmuckherstellung

IB4260

Goldschmieden - Grundkurs Exklusiv in der Goldschmiedewerkstatt Ars Aurum

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!

Die schöne, freundliche Werkstatt, bietet beste Bedingungen - jedem Kursteilnehmer steht ein eigener, professionell ausgestatteter Arbeitsplatz zur Verfügung, an dem er sein individuelles Schmuckstück unter erfahrener Anleitung fertigen kann. Für eine kreative Pause können Sie sich gerne auf die Terrasse vor der Werkstatt begeben.

Termin: Sa., 27.11.21, 09:00-18:00 Uhr

1 Termin (11 UE), Wochenendseminar

Ort: Goldschmiedewerkstatt Ars Aurum,

Überlingen

Kosten: 68,80 €, zzgl. Kostenbeiträge

für Werkzeugmiete (18,00 EUR/Person)

und Material

Belegung: 6-7



© A Burkhardt-Häusler

IB4261

Goldschmieden - Grundkurs Exklusiv in der Goldschmiedewerkstatt Ars Aurum

Anja Burkhardt-Häusler

Siehe Kurs-Nr. IB4260

Termin: Sa., 23.10.21, 09:00-18:00 Uhr

1 Termin (11 UE), Wochenendseminar

Ort: Goldschmiedewerkstatt Ars Aurum,

Überlingen

Kosten: 68,80 €, zzgl. Kostenbeiträge

für Werkzeugmiete (18,00 EUR/Person)

und Material

Belegung: 6-7

Bildhauerei

IB4280

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 Vor-alpenland 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 Kursort erfolgt individuell und auf eigenes Risiko; ebenso die Teilnahme am Workshop.

Beginn: Fr., 15.10.21, 16:00-19:00 Uhr

Sa., 16.10.21, 10:00-17:00 Uhr

So., 17.10.21, 10:00-17:00 Uhr

3 Termine (20 UE), Wochenendseminar

Ort: Dietrichsholz 1,

88410 Bad Wurzach - Wolfegg

Kosten: 218,00 €, inkl. U/F,

zzgl. Materialkosten

Belegung: 5-8

vhs-Forum Fotografie

Fotokurse

IB4301

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.

Beginn: Mo., 20.09.21, 20:00-21:30 Uhr

5 Termine (10 UE)

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

Kosten: 58,00 €, inkl. Skript

Belegung: 8-12

IB4302

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: 08.11., 15.11., 22.11.2021, 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, EDV-Raum 3 (2. OG)

Kosten: 67,20 €

Belegung: 8-12

IB4303

Grundlagenkurs Fotopraxis - einfach besser fotografieren!

Thomas Pfeleiderer, Fotokünstler und Fototrainer

Was ist das Geheimnis „guter“ Bilder und wie kann ich mit diesem Wissen meine eigenen Bilder verbessern? Anhand von 10 einfachen Fotoregeln versuchen wir, unsere Bilder in der Praxis zu verbessern. Nicht nur theoretisch, sondern gleich vor Ort spielen wir mit Zeit, Blende und Brennweiten, um direkt deren Auswirkung auf die Bilder zu sehen. An zwei Samstagen werden wir Bilder machen, ansehen, diskutieren und die gewonnenen Erkenntnisse gleich nochmal ausprobieren. So kann jeder individuell an seiner Bildgestaltung arbeiten, neu Gelerntes vertiefen und herausfinden, was er für seine eigene Fotografie wie anwenden möchte.

Bitte mitbringen: Kamera

Beginn: Sa., 23.10.21, 10:00-15:00 Uhr

Sa., 30.10.21, 10:00-15:00 Uhr

2 Termine (12 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 67,20 €

Belegung: 6-8

IB4304

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., 22.10.21, 18:30-21:30 Uhr

Sa., 23.10.21, 09:30-17:30 Uhr

2 Termine (13 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 124,80 €, inkl. Eintritt ins Zeppelin Museum und Kosten für das Modell

Belegung: 6-8

Geschenktipp:
vhs-Gutschein

Verschenken Sie Bildung: Gutschein gibt es für unsere Kurse oder über einen bestimmten Betrag – das ideale Geschenk für jeden Geldbeutel.

IB4305

Die Kunst der Schwarz-Weiß-Fotografie

Thomas Pfeleiderer, Fotokünstler und Fototrainer

Mit Schwarz-Weiß-Fotografien verbinden wir heute vor allem nostalgische Erinnerungen – beispielweise die Portraits von frühen Filmstars, Architekturfotos oder archaische Landschaftsaufnahmen. Alles wurde in Schwarz-Weiß fotografiert, ein-



fach, weil es noch keine Möglichkeit gab, die Welt in bunten Fotos abzubilden. Heute schätzen wir die besondere Ästhetik der SW-Fotografie, ja sie gilt sogar als besondere Kunst. Denn sie ist anspruchsvoll: Die Reduktion auf Schwarz, Weiß und Grau erfordert sehr genaues Hinsehen und sorgfältige Bildkomposition beim Fotografieren. Wichtig werden Kontraste, Linien, Formen. Das Spiel mit Licht und Schatten, Schärfe und Unschärfe. Lassen Sie sich in diesem Kurs zeigen, mit welchen gestalterischen Mitteln Sie spannende Bildwirkungen erzielen und welche Möglichkeiten Sie in der Bildbearbeitung nutzen können.

Beginn: Mi., 12.01.22, 19:00-21:30 Uhr
Sa., 15.01.22, 10:00-16:00 Uhr
Mi., 19.01.22, 19:00-21:30 Uhr
3 Termine (13 UE)
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 70,20 €
Belegung: 6-8

IB4306 HighKey - LowKey

Thomas Pfeleiderer, Fotokünstler und Fototrainer

Zwei Schlagwörter tauchen in der Fotografie immer wieder auf: ‚High Key‘ und ‚Low Key‘. Während High Key meist für Reinheit und pure Ästhetik steht, erzeugt ‚Low Key‘ Spannung indem man sich gezielt auf wenige Konturen beschränkt. Beide Bildstile wecken durch Ihre jeweiligen Merkmale die Aufmerksamkeit der Betrachter. Es handelt sich aber hierbei nicht um über- bzw. unterbelichtete Bilder. Stattdessen überwiegt bei High Key der Weißanteil. Hellere Farben und Grautöne dominieren

das Bild. Im Gegensatz dazu betonen die reduzierten Lichter im Low Key die dunklen Abstufungen. Nicht selten wird in den sozialen Medien heftig über die Definition der Begrifflichkeit diskutiert. Damit wollen wir uns in diesem Kurs aber nicht aufhalten, sondern darangehen, entsprechende Bilder gut zu gestalten. Am ersten Abend in ‚Low Key‘, am anderen in ‚High Key‘.

Bitte mitbringen: Kamera und gute Laune
Beginn: Mi., 17.11.21, 19:00-21:00 Uhr
Mi., 24.11.21, 19:00-21:00 Uhr
2 Termine (4,67 UE)
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 26,10 €
Belegung: 6-8

IB4307 Fotostudio Akt

Thomas Pfeleiderer, Fotokünstler und Fototrainer

Oft liest man, Aktfotografie sei die hohe Kunst der Fotografie, weshalb sich so manche Fotografinnen und Fotografen vielleicht nicht so recht trauen, auch Bilder in diesem Genre zu machen. Dabei ist der nackte Körper in der Kunst und in der Fotografie von Anfang an ein Thema. In diesem Kurs geht es darum: wie gehe ich es an, was muss ich mitbringen / können, welcher Fehler sind zu vermeiden?

Man kann sich die Aktfotografie als ein reines, sehr persönliches Portraitshooting vorstellen. Nichts lenkt von der zu portraitierten Person ab, nichts kann hinter Kleidung verdeckt werden. Das schiebt nun die Verantwortung zum Fotografen, der nun mit geschickter Lichtsetzung den Blick des Betrachters und damit die Bild-

wirkung steuert. Was sonst die Kleidung verdeckt oder kaschiert, das kann auch mit dem Spiel von Licht und Schatten verdeckt oder kaschiert werden. Viel geschieht dabei im Kopf des Betrachters gerade mit alledem, was nicht auf dem Bild zu sehen ist. Dadurch ist es möglich, das Modell sowohl verletzlich oder verführerisch, aber auch unbeabsichtigt provokant oder abwertend darstellen.

Angemeldete Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten ein paar Tage vor Kursbeginn per E-Mail noch ein paar Infos zu Kursablauf und Technik.

Bitte mitbringen: Kamera und gute Laune

Beginn: Sa., 27.11.21, 10:00-16:00 Uhr
Mi., 01.12.21, 19:00-20:30 Uhr
2 Termine (9 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 89,10 €, zzgl. Model-Honorar (ca. 30,00 - 40,00 €)
Belegung: 4-6

IB4308 Bildgestaltung

Thomas Pfeleiderer, 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 kennenlernen. 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: Di., 05.10.21, 19:00-20:30 Uhr
Sa., 09.10.21, 10:00-16:00 Uhr
Di., 12.10.21, 19:00-20:30 Uhr
3 Termine (11 UE)
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 61,60 €
Belegung: 6-8

IB4309 Keine Idee für ein Bild? Wir gehen auf Ideensuche und finden wunderbare Bilder

Ralf Schäfer, Redakteur und Fotokünstler

Wir alle haben manchmal keine Ideen, das ganz besondere Bild an die Wand zu hängen. Dann bitte nicht die Flinte ins Korn werfen. In dem Seminar werden wir Bildideen finden, darüber sprechen und diese umsetzen. Dabei wird vor allem je nach Idee vor Ort gearbeitet und Probleme beim Fotografieren gleich gelöst. Nach einer Vorbesprechung suchen wir die möglichen Orte auf, an denen die Bilder gemacht werden können. In einer geschlossenen Gruppe im Internet über die VHS-Cloud oder Facebook werden Bilder besprochen, Fragen geklärt und die weitere Arbeit koordiniert.

In einem Infoblock geht es um Grundlagen der Bildgestaltung, die zu besseren Bildern führen.

Später besprechen wir die mögliche Bearbeitung der Fotos, bei der Adobe Photoshop und Lightroom ebenfalls in Grundlagen erklärt und wertvolle Tipps gegeben werden, die Fotos noch besser zu machen. Am Ende sollen die Bilder gedruckt und in einer Ausstellung gezeigt werden, in der die Fotografinnen und Fotografen die Geschichte der Bilder erzählen können. Je nach Corona-Situation lassen sich alle Schritte anpassen. Voraussetzungen sind eine eigene Kamera (auch ein Handy geht bei guter Auflösung) und der Wunsch und die Idee, ein ganz besonderes Bild zu machen.

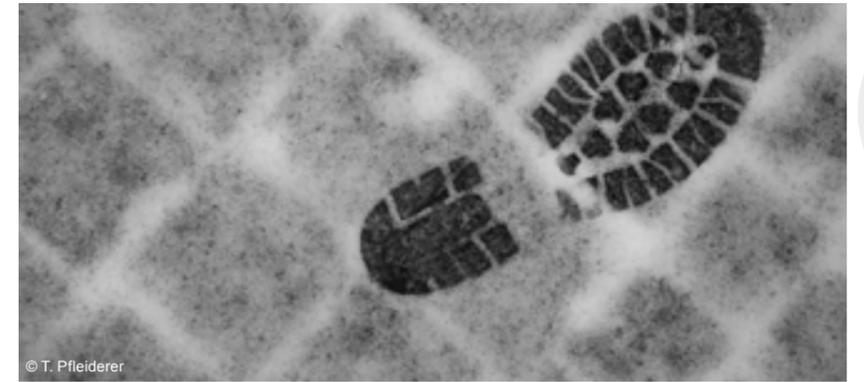
Beginn: Di., 28.09.21, 18:30-20:00 Uhr
Sa., 02.10.21, 10:00-15:15 Uhr
Mi., 06.10.21, 18:30-20:45 Uhr
3 Termine (11 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 61,60 €
Belegung: 6-8

IB4310 Bildbesprechung - ein Weg zur fotografischen Weiterentwicklung

Thomas Pfeleiderer, Fotokünstler und Fototrainer

Kennen Sie schon unseren Newsletter?

Schnell abonnieren und immer auf dem Laufenden sein.
 Der Newsletter erscheint einmal im Monat und kann jederzeit abbestellt werden.
www.vhs-fn.de/service/newsletter



Zunächst werden wir uns in diesem Kurs mit der Bildanalyse beschäftigen. Dabei erarbeiten wir uns typische Tipps und Regeln für die Bildkomposition. Besonderen Wert legen wir dabei auf die Bildwirkung. Gerne können Sie dazu auch eigene Fotos mitbringen.

Im nächsten Schritt untersuchen wir Bilder, die gezielt von diesen ‚Fotoregeln‘ abweichen und trotzdem eine überzeugende Bildwirkung erzielen. Auch hier gilt: je besser man Regeln kennt, desto überzeugender kann man sie missachten oder zumindest davon abweichen.

Am Praxistag werden wir dann versuchen, das Erlernte umzusetzen und bewusst kreativ werden, um damit neue Wege im Sehen und Fotografieren einzuschlagen. Eine ausführliche Bildbesprechung der Bilder am dritten Termin rundet den Fotokurs ab.

Voraussetzung: Beherrschung der fotografischen Grundbegriffe und Technik. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte mitbringen: Kamera
Beginn: Do., 20.01.22, 19:00-20:30 Uhr
Sa., 22.01.22, 10:00-15:00 Uhr
Do., 27.01.22, 19:00-20:30 Uhr
3 Termine (10 UE)
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 56,00 €
Belegung: 6-8

IB4311 Knipser im Karton oder Bilder einer Ausstellung

Ralf Schäfer, Redakteur und Fotokünstler

Wir haben Bilder, wir haben den Wunsch, ein ganz besonderes Bild zu zeigen oder vielleicht zu verschenken. Was hindert uns daran? Die Vorstellung, dass das Bild nicht gut genug wäre? Das geht anders. In diesem Seminar besprechen wir Bilder, die die Teilnehmer mitbringen oder machen wollen. Dabei geht es vor allem um eine ansprechende Bildgestaltung, um Vorbe-

reitungen für eine Präsentation und, soweit gewünscht, um die spätere Ausstellung der Arbeiten an der VHS-Bilderwand.

Beginn: Fr., 19.11.21, 18:30-20:00 Uhr
Sa., 20.11.21, 10:00-13:00 Uhr
2 Termine (6 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 33,60 €
Belegung: 6-8

IB4312 Strukturen der Stadt - Kreativ Event I

Thomas Pfeleiderer, Fotokünstler und Fototrainer

In diesem Kreativkurs stellen wir uns als Gruppe je nach Ansporn und Vorkenntnisse gemeinsame Aufgaben, die wir besprechen und fotografisch lösen. Eventuelle fotografische Probleme oder Fragen werden wir in diesem Kurs direkt ansprechen. Die Motive, die eine Stadt bietet, sind so vielfältig, dass wir uns in der Motivwahl selbst beschränken. Dadurch entsteht mehr Kreativität. Ob Strukturen, Spuren, Details, Streetlife - in diesem Kurs können wir einzelne Aspekte der Fotografie ansprechen und verfolgen. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene, die sich entsprechend anspruchsvollere Aufgaben setzen können.

Bitte mitbringen: Kamera und gute Laune
Beginn: Sa., 25.09.21, 10:00-16:00 Uhr
Mi., 29.09.21, 19:00-20:30 Uhr
2 Termine (9 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 50,40 €
Belegung: 6-8

IB4313 Lichter der Stadt - Kreativ Event II

Thomas Pfeleiderer, Fotokünstler und Fototrainer

In diesem Kreativkurs starten wir am Abend zur blauen Stunde bzw. danach



© T. Pfeleiderer

und suchen uns zur dunklen Stunde unsere Motive. Je nach Ansporn und Vorkenntnisse stellen wir uns gemeinsam Aufgaben, die wir fotografisch lösen. Dazu suchen und jagen wir als Fotografen den Lichtern der Stadt nach. Unsere Motive, die noch während des Tages unscheinbar sind, erwecken plötzlich unsere Aufmerksamkeit. Eventuelle fotografische Probleme wie das geringe Licht lösen wir in diesem Kurs bzw. kehren es in unsere Motivwahl um. Aus Problemen werden Lösungen. Aus Beschränkungen entsteht Kreativität.

Bitte mitbringen: Kamera und gute Laune

Beginn: Do., 21.10.21, 19:00-22:00 Uhr
Do., 28.10.21, 19:00-22:00 Uhr
2 Termine (8 UE)

Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 44,80 €
Belegung: 6-8

IB4314 Novemberblues - Kreativ Event III

Thomas Pfeleiderer, Fotokünstler und Fototrainer

Der November tut sich hier am Bodensee insbesondere durch eins hervor: Nebel. Es ist nasskalt und ungemütlich, das schöne Licht des Frühlings oder Sommer, die schönen Sonnen Auf- und Untergänge sind vergangen. Kurzum, ein Monat, wo man eher zu Hause und die Kamera eingepackt bleibt. In diesem Kurs wollen wir gerade deshalb mit der Kamera in der Hand uns aufmachen, weil man üblicherweise sonst allein freiwillig nicht vor die Tür geht. Klar, das Licht, die Farben, all das was uns sonst zum Fotografieren treibt, das wird uns fehlen, Dafür suchen und fin-

den wir andere Motive, die wir sonst immer verpassen. Wir lassen uns vom Novemberblues nicht beirren, sondern setzen unseren Novemberblues fotografisch um. Eine Gelegenheit, sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene, um an „andere“ Bilder zu kommen.

Bitte mitbringen: Kamera und gute Laune

Beginn: Sa., 13.11.21, 10:00-16:00 Uhr
Do., 18.11.21, 19:00-20:30 Uhr

2 Termine (9 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)

Kosten: 50,40 €
Belegung: 6-8

IB4315 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.

Erster Termin On Location - die angemeldeten TN erhalten ein paar Tage vorher eine Infomail zum Ort und ggf. noch technische Hinweise. Der zweite Termin findet im EDV-Raum 2 statt.

Beginn: Sa., 09.10.21, 13:30-15:45 Uhr
Do., 21.10.21, 18:00-21:00 Uhr

2 Termine (7 UE), Wochenendseminar
Ort: on location (nach Absprache im Kurs)

Kosten: 39,20 €
Belegung: 8-12

IB4316 Beton und Natur

Ralf Schäfer, Redakteur und Fotokünstler

Fototour in den Ruinen des ehemaligen Sauerstoffwerkes der V2-Versuchsanlage, die von den Alliierten nach dem Krieg gesprengt wurde. Hier liegen die Ruinen noch so, wie sie gefallen sind. Die Natur erobert sich ihren Platz zurück und es entstehen bizarre, teils abenteuerliche Szenarien, die bei jedem Wetter geradezu zum Fotografieren motivieren. Alles ist möglich und bietet einen großen Reiz. Zwischen Makro- oder Naturfotografie, Portrait und Akt bietet diese Kulisse eine herausragende Bühne für jegliche Form der Fotografie. Wir probieren alles, was gewünscht ist, aus.

Beginn: Sa., 23.10.21, 11:00-14:30 Uhr
1 Termin (4,67 UE), Wochenendseminar

Ort: Bolzplatz Raderach, Torfstraße

Kosten: 26,20 €

Belegung: 6-8

IB4317 Fotoworkshop Herbst

Axel Kottal

Der Herbst bietet vielfältige Fotomotive, sowohl im Großen wie im Kleinen. In diesem Kurs wird sowohl die Landschafts- wie auch die Makrofotografie besprochen und fotografisch umgesetzt. Gerade das Arbeiten mit Licht und Perspektive bringt besondere Fotos zuwege.

Erster Termin On Location, Treffpunkt Parkplatz beim Busbahnhof Wittenhofen im Deggenhausertal. Der zweite Termin findet im EDV-Raum 2 statt.

Bitte mitbringen: Stativ (wichtig!) und evtl. Polarisations- und Graufilter.

Beginn: So., 24.10.21, 14:30-16:45 Uhr
Do., 28.10.21, 18:00-21:00 Uhr

2 Termine (7 UE), Wochenendseminar
Ort: Parkplatz am Busbahnhof in Wittenhofen

Kosten: 39,20 €
Belegung: 8-12

IB4318 Fotoworkshop Winter

Axel Kottal

Winter bedeutet Schnee und Eis, beides fotografisch interessant aber nicht einfach

zu beherrschen, da die vielen hellen Flächen die Belichtung irritieren. Falls kein Schnee liegt oder es keine „Eiseskälte“ gibt, kann man trotzdem noch sehr viele winterliche Motive finden. Ganz wichtig ist warme Kleidung und ein Ersatzakku, da bei Kälte die Leistung der Akkus stark abnimmt. Stativ nicht vergessen!

Erster Termin On Location, Treffpunkt Parkplatz Wellenbad Ailingen. Der zweite Termin findet im EDV-Raum 2 statt.

Beginn: So., 16.01.22, 13:30-15:45 Uhr
Mo., 17.01.22, 18:00-21:00 Uhr

2 Termine (7 UE), Wochenendseminar
Ort: Parkplatz Wellenbad bei Ailingen

Kosten: 39,20 €
Belegung: 8-12

IB4319 Light Painting - Workshop Lichtmalerei

Thomas Pfeleiderer, Fotokünstler und Fototrainer

In diesem Workshop erzeugen wir mit Hilfe unterschiedlicher Lichtquellen und dem entsprechenden technischen Knowhow Fotos mit phantasievollen Lichtspuren und verblüffender Wirkung.

Wenn Sie Lust haben, dieses spannende Feld der Fotografie kennen zu lernen und auszuprobieren, dann packen Sie sich warm ein, schnappen Kamera und Stativ und ein paar Lichtquellen (z.B. Taschenlampe, (akkubetriebene) LED-Stripes, ...) in allen Farben, Formen und Größen - und los geht's. Mit viel Spaß, Bewegung und auch ein wenig Glück entstehen einzigartige Werke!

Unbedingt notwendig: Stativ und eine Kamera mit manueller Einstellmöglichkeit von Zeit und Blende. Und natürlich der Witterung angepasste Kleidung - wir sind die meiste Zeit draußen!

Termin: Do., 11.11.21, 18:00-21:00 Uhr
1 Termin (4 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 22,40 €

Belegung: 6-8

IB4320 "Blaue Stunde" am Landungssteg Immenstaad

Axel Kottal

Die „Blaue Stunde“ ist eine faszinierende Tageszeit - alles wie in ein faszinierendes Licht getaucht. Die Mischung zwischen schwindendem Tageslicht und hinzukommendem Kunstlicht bringt Farben in unsere Bilder, die immer wieder aufs Neue begeistern. Sollte es geregnet haben, kommen tolle Spiegelungen hinzu, deshalb werden wir auch bei schlechtem Wet-



© A. Kottal

ter fotografieren.

Treffpunkt ist kurz vor 16 Uhr vor dem „Restaurant am Häfele“.

Bitte mitbringen: Unbedingt stabiles Stativ, normale Fotoausrüstung, evtl. warme Kleidung (je nach Witterung).

Beginn: So., 14.11.21, 16:00-18:15 Uhr
Do., 18.11.21, 18:00-21:00 Uhr

2 Termine (7 UE)

Ort: Immenstaad, Landungssteg

Kosten: 39,20 €
Belegung: 6-8

IB4321 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.

Bitte mitbringen: Kamera und Objektive (Normalobjektiv, Weitwinkel und Makro, wer hat, evtl. Stativ)

Beginn: Erster und dritter Termin: Fr., 24.09.21, 19:00-20:00 Uhr und Mi., 29.09.21, 19:00-20:30 Uhr im Tagungsraum 1, vhs-FN. **der zweite Termin findet im Wald statt (Sa., 25.09.21, 11:00-14:30 Uhr), die Location wird beim Einführungstermin bekanntgegeben.**

3 Termine (8 UE)

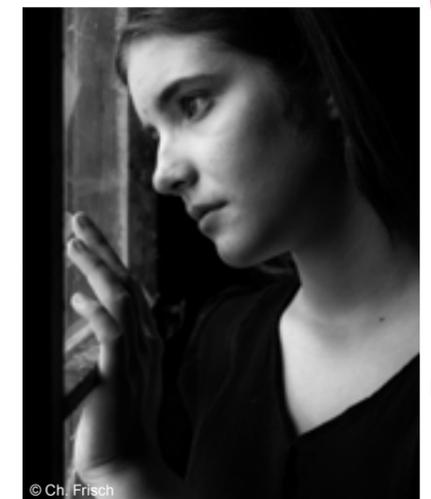
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)

Kosten: 76,00 €
Belegung: 6-8

IB4322 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



© Ch. Frisch

das Bild sieht. Aber wie stellen wir das an? In diesem Kurs erlernen Sie die goldenen Regeln der Portraitfotografie, 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.

Beginn: Do., 30.09.21, 18:00-20:30 Uhr

Sa., 02.10.21, 10:00-13:00 Uhr

Mi., 06.10.21, 18:00-20:00 Uhr

3 Termine (10 UE)

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

Kosten: 95,00 €

Belegung: 6-8

IB4325

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., 27.09.21, 19:30-21:30 Uhr,

weitere Termine: 11.10., 25.10., 08.11.,

22.11., 06.12., 20.12., 17.01.22

8 Abende (21,33 UE)

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

Kosten: 25,60 €

Belegung: 5-15

Digitale Bildbearbeitung

IB4330

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP

Grundkurs

Bernhard Rosa

Gimp ist ein kostenloses professionelles Programm zur Bildbearbeitung, mit dem Sie Ihre Fotos optimieren können. Die kostenlose Software hat tolle Möglichkeiten, die den Vergleich mit Photoshop nicht zu scheuen brauchen.

Lernen Sie Gimp und seine leistungsfähigen Werkzeuge kennen und lieben.

Inhalte:

- Download und Installation von GIMP
- Die Werkzeuge - Fenster und Menüs: was Sie womit machen können
- Bilder einrichten, drucken und spei-

chern: Größe, Auflösung und Dateiformate (für das Internet)

- Zuschneiden von Bildern
- Ausdrucken mehrerer Bilder pro Seite
- Bilder optimieren: Tonwert, Kontrast, Helligkeit und Farben nachbearbeiten
- Bilder schärfen oder weichzeichnen
- Bilder retuschieren: Farbstiche, Flecken, Staub und Kratzer entfernen
- Schreiben mit GIMP - das Textwerkzeug

Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Windows.

Beginn: Di., 09.11.21, 18:30-21:30 Uhr

2 Abende (8 UE)

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

Kosten: 66,40 €

Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 4-8

IB4331

Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung

Bernhard Rosa

Um in Bildbearbeitungsprogrammen/Layout Programmen etc. vernünftig arbeiten zu können, bedarf es einiger Grundlagen. Dieser Informationsabend vermittelt Ihnen Grundlagenwissen und zeigt praktische Beispiele um Ihre Vorhaben leichter umzusetzen.

- Farbräume
- Farbkanäle
- Farbtiefe
- Auflösung/Bildgröße
- ppi/dpi
- Kalibrierung
- Vektorgrafiken/Pixelgrafiken
- Grafikformate

Termin: Di., 26.10.21, 18:30-21:30 Uhr

1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 66,40 €

Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 4-10

IB4332

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



Ehrenamtsbonus

Beantragen Sie einen Zuschuss!

Stammtischparolen gekonnt kontern

26.10.2021 / 18:00-21:00 > IB1107

Presseseminar - Wie kommt mein Text in die Zeitung?

19.10.2021 / 18:30-21:30 > IB1111

Grundkurs praktische Rhetorik

27.09.2021 / 19:00-21:15 > IB1205

Englisch Grundstufe 1

20.09.2021/19:45-21:15 > Teil 1 IB2201

08.11.2021/19:45-21:15 > Teil 2 IB2202

13.12.2021/19:45-21:15 > Teil 3 IB2203

Arabisch Grundstufe 1 - Kleingruppe

23.09.2021 / 18:00-19:30 > IB2701

Weiterbildungsberatung

Vereinbaren Sie einen Termin >IB3051

Word Grundlagen - Online

05.10.2021 / 18:30-21:30 > IB3722D

Word Grundlagen

18.10.2021 / 18:00-21:30 > IB3724D

Word Grundlagen

31.01.2022 / 18:00-21:30 > IB3725D

Excel Grundlagen - Online

02.11.2021 / 18:30-21:30 > IB3728D

Excel Grundlagen

11.10.2021 / 18:00-21:30 > IB3729D

Excel Grundlagen

17.01.2022 / 18:00-21:30 > IB3730D

ZOOM - Meeting in der Cloud - Online

08.10.2021 / 18:00-20:15 > IB3751D

Richtige und effektive Datensicherung für kleine und mittlere Unternehmen

06.10.2021 / 18:30-21:30 > IB3752D

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP - Grundkurs

09.11.2021 / 18:30-21:30 > IB4330

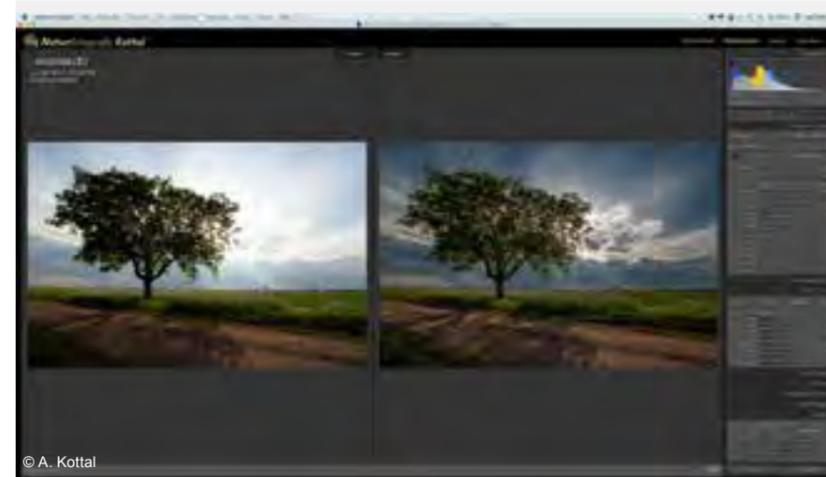
Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung

26.10.2021 / 18:30-21:30 > IB4331

Video kann jeder - so erstellen Sie Ihre eigenen Filme und YouTube-Clip

09.11.2021 / 17:15-21:00 > IB4334

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 einfache 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 Um-



gang mit Photoshop (Elements) werden empfohlen.

Beginn: Do., 30.09.21, 18:00-21:00 Uhr

3 Abende (12 UE)

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

Kosten: 99,00 €, inkl. Skript

Belegung: 5-8

IB4333

Photoshop Elements

Axel Kottal

Adobe Photoshop Elements ist der „kleine Bruder“ der weltweit führenden Bildbearbeitungs-Software Adobe Photoshop. Dieser Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger 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 E-Mail verschicken.

Zugangsvoraussetzungen: Grundkennt-

nisse in der Bedienung eines PCs. Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.

Beginn: Do., 25.11.21, 18:00-21:00 Uhr

3 Abende (12 UE)

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

Kosten: 89,00 €

Belegung: 5-8

Video

IB4334

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 Filmma-

terial besitzen, können wir dieses schneiden, mit Geräuschen, Musik und Sprechertext unterlegen und dann für die Wiedergabe im Internet oder auf einer DVD abspeichern.

Inhalte:

- Szenen ordnen, schneiden und trimmen
- Musik und Kommentare unterlegen
- Bild und Ton bearbeiten
- Video- und Audioeffekte hinzuzufügen
- Den fertigen Film rendern und für die Ausgabe im Internet, an einem PC oder als DVD 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., 09.11.21, 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

IB4335

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.

ab 7,95 €*

mein
cewe fotobuch

cewe.de

* Unverbindliche Preisempfehlung. Das abgebildete Produkt hat einen höheren Preis. Alle Preise verstehen sich inkl. MwSt. und zzgl. Versandkosten (ggf. auch bei Filialabholung anfallend) gemäß Preisliste. Weitere Informationen unter cewe.de/preise
Anbieter: CEWE Stiftung & Co. KGaA, Meerweg 30-32, 26133 Oldenburg



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 Computermouse.

Beginn: Do., 11.11.21, 18:30-20:45 Uhr
Do., 18.11.21, 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

Geschenktipp: vhs-Gutschein

Verschenken Sie Bildung: Gutscheine gibt es für unsere Kurse oder über einen bestimmten Betrag – das ideale Geschenk für jeden Geldbeutel.

Musik

Meisterwerke der Klassischen Musik

Die Seminarreihe „Meisterwerke der Klassischen Musik“ stellt Ihnen große Musikwerke vor, die Sie in den Tagen danach live im Graf-Zeppelin-Haus im Rahmen der Abo-Konzerte des Kulturbüros FN hören und erleben können. Die Einführungsabende an der vhs beleuchten eines oder mehrere der dort gespielten Werke von verschiedenen Seiten. Eine musikalische Werk- bzw. Höranalyse, Hintergrundinformationen zur Entstehung im historischen Umfeld und musiktheoretische Ansätze erschließen Ihnen neue Zugänge zu einer Musik, die Sie so, auch wenn Sie sie schon gut kennen, neu und intensiver entdecken können.

Spezialangebot: für Kursteilnehmer bietet das Kulturbüro eine Ermäßigung auf den Eintrittspreis an. Sollte der ganze Kurs buchen, ist ein sehr günstiger Gruppentarif buchbar.



IB4501
Meisterwerke der klassischen Musik
Konzert am 30.09.21 mit der Jungen Deutschen Philharmonie und Kit Armstrong
Dr. Joachim Landkammer, Hochschuldozent (ZU)

Da hatte Schumann mit der ungewöhnlichen Konzeption seiner (eigentlich: zweiten) Symphonie seine Zuhörer offenbar überfordert: sie fiel 1841 beim Leipziger Publikum durch und wurde von ihm später in Richtung größerer Hörfreundlichkeit „nachgebessert“. Die Aufführung der ursprünglichen Version erlaubt es, sich die auch heute noch virulente Frage nach unseren Hörgewohnheiten und -erwartungen und nach dem kompositorischen Umgang damit zu stellen. Die beiden zeitgenössischen Werke im Programm stellen - und beantworten - in der Tat die gleiche Frage auch.

Termin: Di., 28.09.21, 19:00-21:15 Uhr
1 Termin (3 UE),
Anmeldeschluss: 21.09.2021
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 18,60 €
Belegung: 10-18

IB4502
Meisterwerke der klassischen Musik
Konzert am 31.10.21 mit dem NDR Symphonieorchester und Joshua Bell
Joachim Trost, Musikdirektor

Bruckner gab seiner 4. Sinfonie, die seine populärste werden sollte, den (anheimelnden) Beinamen „Romantische“. Aber was ist an ihr so romantisch? Das Hornthema im 1. Satz, das aus flimmerndem Dunst wunderbar rein zu tönen beginnt? Die Stimmung des Scherzos, wo die Jagdsig-

nale gleichsam im Gebirge widerhallen? Der pochende, hymnische Rausch des Finales?

Anton Bruckners Sinfonien sind zu seinen Lebzeiten auf viele Vorbehalte gestoßen. In der Neuen Wiener Presse wurde ihnen 1896 „ein Hang zum Maßlosen und Verworrenen vorgeworfen, welcher einen vollkommenen künstlerischen Genuss nur selten aufkommen lässt“.

Heute gehört Bruckner zu den bedeutendsten Sinfonikern des 19. Jahrhunderts. Der Vortrag will eine vielfältige Annäherung an die sinfonische Sprache Bruckners geben. Dabei sollen die Bedeutung von Mystik, Natur- und Seelenlandschaften in seiner Musik ebenso angesprochen werden wie kompositorische Gestaltungsmerkmale.

Termin: Do., 28.10.21, 19:00-20:30 Uhr
1 Termin (2 UE), A
Anmeldeschluss: 21.10.2021
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 12,40 €
Belegung: 10-18

IB4503
Meisterwerke der klassischen Musik
Konzert am 28.11.21 mit dem Chamber Orchestra of Europe und Andras Schiff
Dr. Joachim Landkammer, Hochschuldozent (ZU)

Bach und Mozart – die Programmkombination lädt dazu ein, anhand der vorzustellenden Werke über die erstaunlichen Transformationen in den ca. 60 Jahren Musikgeschichte zwischen 1721, dem „Eingangsdatum“ der Bach'schen Konzerte beim Markgrafen von Brandenburg-Schwedt und 1788, dem Entstehungsdatum von Mozarts „großer“ g-moll-Sinfonie, nachzudenken: um hö-

rend nachzuvollziehen, wie rapide und grundlegend sich Musik, (Er-)Leben und Welt ändern kann.

Termin: Do., 25.11.21, 19:00-21:15 Uhr
1 Termin (3 UE),
Anmeldeschluss: 18.11.2021
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 18,60 €
Belegung: 10-18

IB4504
NEU: Meisterwerke der klassischen Musik
Konzert am 20.01.22 mit der Staatsphilharmonie Rheinland Pfalz und Christian Schmitt
Dr. Joachim Landkammer, Hochschuldozent (ZU)

Wie sollen/müssen wir eigentlich Programm-Musik hören, also Musik, bei der praktisch schon „vorgeschrieben“ ist, was die Musik darstellt? Die Werke des Konzertabends, Dukas' bekannter Zauberlehrling (1897) zur Goethe-Ballade und die fast unbekannte Symphonie Roland furieux (1876) der französischen Komponistin Augusta Holmès über Episoden aus dem Epos Orlando Furioso von Ariost, geben Gelegenheit, grundsätzlichen Fragen des richtigen oder angemessenen Musik-Verstehens nachzugehen, auch im Vergleich zur programmlosen Orgelsinfonie von Camille Saint-Saëns – wenn dort nicht die

Hinzunahme einer Orgel zum Orchesterapparat eben auch schon „Programm“ genug ist.

Termin: Di., 18.01.22, 19:00-21:15 Uhr
1 Termin (3 UE), Anmeldeschluss: 12.01.2022
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 18,60 €
Belegung: 10-18

Musiktheorie

IB4505
Musik(theorie) für Alle - Basisseminar
Urs Läßle-Manz, Dipl.-Musiker
Musiktheorie ganz praktisch! Dass dies kein Widerspruch ist, wird Ihnen dieses Seminar beweisen. Entdecken Sie zusammen mit dem Dozenten Urs Läßle, wie man sich hörend (und musizierend) die Grundlagen der Musik zu Eigen machen kann. Sie werden feststellen, dass Musiktheorie keine trockene Sache ist, sondern Spaß macht und vor allem ein besseres Hören und Verstehen von Musik ermöglicht. Ziel ist die praktische Anwendung der Theorie am Instrument oder zuhörend, z.B. im Konzert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Beginn: Fr., 08.10.21, 18:00-21:00 Uhr
Sa., 09.10.21, 10:00-15:30 Uhr

2 Termine (10 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 44,00 €
Belegung: 8-14

IB4506
Musik(theorie) für Alle - Aufbau-seminar
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., 29.10.21, 18:00-21:00 Uhr
Sa., 30.10.21, 10:00-15:30 Uhr
2 Termine (10 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 44,00 €
Belegung: 8-14

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung.
Weitere Informationen unter swrmediaservices.de, Telefon 0711 929 12951 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaservices.de



Gitarre / Keyboard

IB4507 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., 20.09.21, 18:30-19:30 Uhr 12 Abende (16 UE) Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG) Kosten: 108,80 € Belegung: 5-8

IB4508 Gitarre: Liedbegleitung Fortgeschrittene

Thomas Budsa, Musiker In diesem Kurs erweitern und verfeinern Sie Ihre Schlag- und Zupfmuster und erlernen neue Techniken, z.B. erste Barreriffe und Grundlagen des Tabulaturspiels. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Beginn: Mo., 20.09.21, 19:30-20:30 Uhr 12 Abende (16 UE) Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG) Kosten: 108,80 € Belegung: 5-8

IB4509 Gitarre: Freies Spiel

Thomas Budsa, Musiker Liedbegleitung für erfahrene Spieler. Barégriffe werden vorausgesetzt. Von einfach bis schwer, solange es uns Spaß macht. Hier bleiben Sie fit im Gitarrenspiel. Mitsingen erwünscht. Keine Notenkenntnisse erforderlich.

Beginn: Mo., 20.09.21, 20:30-21:30 Uhr 12 Abende (16 UE) Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG) Kosten: 108,80 € Belegung: 5-8

IB4510 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., 21.09.21, 18:30-19:30 Uhr 10 Termine (13,33 UE) Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG) Kosten: 124,10 € Belegung: 4-6

Kontaktinformationen: 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.

Musikproduktion

IB4511 Musikproduktion in der Digitalen Welt - Infoabend

Gian Paolo Reo Du bist Rapper/Sänger, der seine eigene Musik aufnehmen möchte, Musiker, der eigene Tracks/Beats produzieren möchte, Producer-Anfänger, der eigene Tracks verbessern möchten für die Veröffentlichung? Oder Du willst einfach wissen und lernen, wie Musik publiziert wird und auf Online-Kanälen verbreitet wird? Dann ist der Kurs „Musikproduktion in der digitalen Welt“ genau das Richtige für Dich!

Der Dozent Gian Paolo Reo ist selber Gitarrist und kennt sich bestens in der Welt der digitalen Musikproduktion aus. An diesem kostenfreien Infoabend stellt Gian Paolo die Inhalte des Kurses vor und klärt mit euch, was ihr für die Teilnahme am Kurs benötigt. Die Audio-Produktions-Software Ableton ist als 90-Tage-Testversion kostenlos verfügbar, ihr müsstet sie einfach auf eurem Laptop installieren. Für die Aufnahme sind dann noch Mikrofon, Midi-Controller und entsprechende Plugins notwendig. Für den Kurs stellt Gian Paolo ein passendes Equipment zur Verfügung, Wer sein eigenes Equipment mitbringen kann (falls vorhanden), ist im Kurs natürlich flexibler und kann eigene Sachen ausprobieren. Wer noch kein Equipment hat, sich aber

was anschaffen möchte, kann sich am Infoabend entsprechend beraten lassen. Eine (telefonische) Anmeldung zum Infoabend ist erforderlich bis zum 23.09.21!

Beginn: Fr., 24.09.21, 19:00-20:00 Uhr 1 Termin (1,33 UE), Anmeldeschluss: 23.09.2021 Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG) Die Teilnahme am Infoabend ist kostenfrei! Belegung: 6-12

IB4512 Musikproduktion in der digitalen Welt

Gian Paolo Reo In diesem Kurs lernst Du alle Grundlagen rund um die Musikproduktion - von der Aufnahme bis zur Veröffentlichung. Die Inhalte im Einzelnen:

- 1. Allgemeines zur Musik-Produktion
2. Die Audio-Produktions-Software: Ableton & Co.
3. Die Aufnahme: Mikrofontechnik, Midi-Controller, Plugins
4. Drums und Beats basteln
5. Sound Design: Mit Musik experimentieren, um neue Klänge zu erzeugen
6. Mixing & Mastering
7. Veröffentlichung und Werbung
8. Praxisstunde - let's do it!

Dieser Kurs richtet sich an:

- * Rapper / Sänger, die ihre eigene Musik aufnehmen möchten.
* Musiker, die eigene Tracks/Beats produzieren möchten
* Producer-Anfänger, die eigene Tracks verbessern möchten für die Veröffentlichung

* Alle, die wissen und lernen möchten, wie Musik publiziert und vermarktet wird Hinweis:

* Dieser Kurs lehrt keine Musiktheorie oder wie man ein Instrument spielt (dies ist aber auch nicht erforderlich für den Kurs)

* Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber hilfreich.

Sollte der Kurs nicht in Präsenz stattfinden können, wird er als Online-Kurs durchgeführt. Wer sich vorab noch näher zu den Kursinhalten und zur benötigten Technik informieren will, hat hierzu Möglichkeit beim Info-Abend am 24.09.21 (siehe Kurs-Nr. IB4510).

Beginn: Sa., 16.10.21, 10:30-12:30 Uhr 7 Termine (14 UE), Wochenendseminar, Anmeldeschluss: 11.10.2021 Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG) Kosten: 58,80 € Belegung: 6-10

Karin Schwind

Schreiben ist ihre Leidenschaft - seit über 20 Jahren unterrichtet Karin Schwind kreatives, biografisches und wissenschaftliches Schreiben. Zudem schreibt sie gerne selbst - meistens draußen in freier Natur, auf Reisen oder in Cafés. „Ich lebe dadurch bewusster, nehme die Dinge intensiver wahr, kann mich selbst und mein Leben besser reflektieren, aber auch vieles besser erinnern. Das Schreiben“, so erzählt sie, „hilft auch, das Lebenstempo zu verlangsamen.“ So ist Karin Schwind vor einigen Jahren mit einer Freundin und zwei Eseldamen schreibend durch Frankreich gewandert und hat das Buch „Vier Frauen auf zwölf Beinen“ veröffentlicht.



„Mir macht es große Freude, anderen Menschen zu ermöglichen, das Leben schreibend in die Hand zu nehmen: spüren, was guttut, Wünsche und Bedürfnisse bewusster wahrnehmen, Träume in Ziele verwandeln und das Leben aktiv gestalten. Neben ihrem Studium der Sozialwissenschaften hat Karin Schwind ein weiteres Studium im Kreativen Schreiben sowie eine Beratungsausbildung in der Schweiz abgeschlossen. Doch das Wichtigste ist nach wie vor die Freude am Schreiben!“

Literatur / Schreibwerkstatt

IB4601 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 Schreib Anregungen 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.

Beginn: Mo., 08.11.21, 18:00-20:30 Uhr Mo., 15.11.21, 18:00-20:30 Uhr Mo., 22.11.21, 18:00-20:30 Uhr 3 Termine (9 UE) Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG) Kosten: 52,20 € Belegung: 6-10

IB4602 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!

Hinweis: kein Kurstermin am 21.10.! Bitte mitbringen: Schreibblock und Stift. Beginn: Do., 23.09.21, 19:30-21:00 Uhr 5 Termine (10 UE) Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG) Kosten: 44,00 € Belegung: 6-10

IB4603 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., 11.11.21, 19:30-21:00 Uhr 8 Termine (16 UE) Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG) Kosten: 70,40 € Belegung: 6-10

Theater / Bühne

IB4701 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., 25.09.21. Weitere Termine 23.10., 20.11., 18.12. und 15.01.2022, 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**

**IB4702
Schauspiel für Anfänger (Erwachsene)**

Hanna Schlau, ehem. Bühnentänzerin, Tanzlehrerin (A.ISTD)

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. Die **Inhalte:**

- 1. Körper, Präsenz & Stimme
- 2. Ausdrucksmöglichkeiten (sprachlich, sprecherisch, nonverbal, gestisch, körperlich)
- 3. 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
- 9. Rahmenbedingungen auf der Bühne
- 10. Spiel mit Requisite und Kostüm

Beginn: Do., 21.10.21, 20:00-21:30 Uhr
10 Termine (20 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)
Kosten: 114,00 €
Belegung: 6-10

Beauty und Outfit

**IB4703
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.

Termin: Sa., 09.10.21, 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



**IB4704
60 - na und?**

Lust auf mehr Ausstrahlung!

Ayhan Hardaldali, Maskenbildner / Hairstylist / Imageberater / Business Coach IHK

60. Ein cooles Alter. Sie wollen gut und frisch aussehen? Und möchten Attraktivität ausstrahlen? Reifere Gesichter haben eine besondere Ausstrahlung, sie erzählen eine Lebensgeschichte. Es liegt an Ihnen, was Sie daraus machen. Beweisen Sie Mut und wagen Sie auch mal was Neues!

Bitte mitbringen: Fotoapparat und Schreibzeug.

Termin: Sa., 09.10.21, 14:15-18:00 Uhr
1 Termin (5 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 79,90 €, inkl. Materialkosten
Belegung: 4-5

**IB4705
Neues Image - und Sie fühlen Sie sich wieder gut!**

Ayhan Hardaldali, Maskenbildner / Hairstylist / Imageberater / Business Coach IHK

Ziel dieses Kurses ist, ein gutes Gefühl 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.

Termin: Fr., 08.10.21, 13:30-17:15 Uhr
1 Termin (5 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 79,90 €, inkl. Materialkosten
Belegung: 4-5

Geschenktipp: vhs-Gutschein
Verschenken Sie Bildung: Gutscheine gibt es für unsere Kurse oder über einen bestimmten Betrag – das ideale Geschenk für jeden Geldbeutel.

**IB4706
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.

Termin: Fr., 08.10.21, 17:45-21:00 Uhr
1 Termin (4,33 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 67,00 €, inkl. Materialkosten
Belegung: 4-7

Weinseminare



**IB4801
Languedoc-Roussillon - Weine entlang des Canal du Midi**

Signe Gau, WSET-Dipl., Weinakademikerin

Der Canal du Midi ist ein Weltkulturerbe, an dessen Verlauf sich zahlreiche Weinbauregionen des Languedoc befinden. Von Carcassonne bis Sète werden wir diese Weinwelt erkunden und auch Weine, die etwas abseits des Kanals liegen, nicht vergessen.

Das Languedoc gilt schon lange als Geheimtipp unter den Weinkennern, denn von hier kommen großartige Weine zu bezahlbaren Preisen. Vom Sekt über trockene Weine bis hin zu Süßweinen ist hier alles vertreten. Ein besonderes Augenmerk werden wir auf die Crus der Region legen. Kommen Sie mit in den Süden Frankreichs und lassen Sie sich von der Vielfalt und den Qualitäten dieser Weine überzeugen. Anhand von acht ausgewählten Kostproben aller Preisklassen und mit viel Fachwissen begleitet Sie die Weinexpertin und Frankreichliebhaberin Signe Gau unterhaltsam durch den Abend. Wissenswertes über den Canal du Midi wird natürlich auch nicht fehlen.

Termin: Do., 21.10.21, 18:00-21:00 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 76,80 €, inkl. Probenkosten
Belegung: 8-12

**IB4802
Weinseminar Nordostitalien: zwischen Etsch und Adria**

Niko Nimmerrichter, WSET-Dipl., Weinakademiker

Geprägt durch die Einflüsse von Alpen und Mittelmeer sind die sehr innovativen Weinbauregionen Südtirol, Trentin, Venetien und Friaul im Norden bzw. Nordosten Italiens zu finden. Längst sind die Zeiten vorbei, in denen Massenweine wie Soave, Valpolicella und Kalterer See nicht gerade für höchsten Genuss sorgten. Selbst die Genossenschaften zählen in Südtirol zur Weinbauelite, das Veneto versorgt Weinfreunde mit edlem Amarone und das Friaul gehört mit Südtirol zu den absolut führenden Weißweinerzeugern Italiens. Einflüsse habsburgischer Tradition machen sich auch heute noch bemerkbar, und die aus

autochtonen und internationalen Sorten bestehende Vielfalt ist faszinierend. Ob tiefdunkler Lagrein, mineralischer Soave Riserva, knackiger Sauvignon blanc oder edelsüßer Piccolit - Streifzüge durch die Nordoststecke Italiens werden Sie sicher lohnend finden.

Termin: Mi., 10.11.21, 18:30-21:30 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 77,20 €, inkl. Probenkosten
Belegung: 8-12

Weinseminare und Kochkurse
finden nur dann statt, wenn sämtliche Hygienebeschränkungen seitens des Gesetzgebers aufgehoben sind.
Bitte melden Sie sich zu den Kursen an, dann können wir Sie ggf. auch informieren!

**IB4803
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 Her-



kunftsland 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 Steilterassen 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.

Termin: Mi., 01.12.21, 18:00-21:00 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 79,00 €, inkl. Probenkosten
Belegung: 8-12

**IB4804
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.

Termin: Di., 23.11.21, 18:30-21:30 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 66,20 €, inkl. Probenkosten
Belegung: 8-12



IB4812 Gesunde und genussvolle Ernährung für Sportler*innen Ernährungs- und Kochwerkstatt für Sporttreibende und Ernährungsinteressierte

Jürgen Autenrieth, Küchenmeister, Ernährungswissenschaftler und Ernährungscoach für Leistungssportler
Gesunde Ernährung - gerade wenn es um sportliche Ausdauer und Muskelaufbau geht, ist sie wichtig. Der Körper muss mit Nährstoffen versorgt werden. Doch „gesunde Ernährung“ hört sich nach Möhren und Molke, Verzicht und freudlosem Kalorienzählen an. Mit diesem Mythos räumt die Ernährungsworkstatt für ambitionierte Hobbysportler, Leistungssportler und Sport- und Ernährungsinteressierte über zwei Abende hinweg auf und lässt Genuss neu entdecken. Denn vollwertiges Essen kann auch ganz anders sein...!

Bitte mitbringen: Kochschürze und ein kleines Gefäß

Beginn: Mi., 17.11.21, 18:00-21:00 Uhr
Do., 18.11.21, 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.

IB4813 Online: Entzündungshemmend ernähren und gesund leben - Prävention durch die Ernährung

Jürgen Autenrieth, Küchenmeister, Ernährungswissenschaftler und Ernährungscoach für Leistungssportler
Stress und ungesundes Ernährungsverhalten (aus dem bestimmte Darmprobleme resultieren) können stille und lange unbemerkte Entzündungsreaktionen im Organismus auslösen, die nur selten von selbst ausheilen. Mit den richtigen Lebensmitteln und einem gesunden Lebensstil lässt sich diese Gefahr reduzieren oder ganz vermeiden.

In diesem Seminar gehen wir den Ursachen solcher Reaktionen nach, lernen den Verlauf kennen und stellen mögliche Zusammenhänge zu chronischen Erkrankungen dar.

Bestimmte Inhaltsstoffe unserer Ernährung wie Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, deren Energie- und Fettzufuhr zu stillen Entzündungen beitragen bzw. sie verhindern können und welche Rolle der

Blutzuckerlauf spielt, sind Themen, die im Kurs diskutiert werden.

An jedem Kurstermin wird ein spezielles Thema aufgegriffen, passend dazu wird dann ein Gericht live gekocht. Die Inhalte der einzelnen Abende:

- 1) Einführung, Immunsystem, Ballaststoffe
- 2) Ballaststoffe 2
- 3) Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe
- 4) Omega-3-Fettsäuren
- 5) Bitterstoffe, Fasten und Autophagie
- 6) Energiestoffwechsel optimieren

Beginn: Mo., 25.10.21, 18:00-19:30 Uhr

Mo., 08.11.21, 18:00-19:30 Uhr

Mo., 15.11.21, 18:00-19:30 Uhr

Mo., 22.11.21, 18:00-19:30 Uhr

Mo., 29.11.21, 18:00-19:30 Uhr

Mo., 06.12.21, 18:00-19:30 Uhr

6 Termine (12 UE)

Ort: Online

Kosten: 79,20 €

Belegung: 8-25

Internationale Küche

IB4820

Türkische Küche

Hatice Özkurt

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.

Bitte beachten Sie, dass der Kurs an unterschiedlichen Wochentagen stattfindet!

Beginn: Di., 16.11.21, 18:00-21:00 Uhr

Mi., 24.11.21, 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.

IB4821

Persische Küche

Shamila Bodenmiller

Diese Küche wird auch als „die französische Küche des Orients“ bezeichnet. Ein Hauptmerkmal dieser Küche ist der feine Reis, wie man ihn nirgendwo sonst auf der Welt zubereitet. Dazu werden verschiedene Arten von Khoresh, einer Mischung aus Fleisch, verschiedenen Gemüsen und Früchten, zu einer aromatischen Sauce gekocht und serviert.

Termin: Mi., 10.11.21, 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.

IB4822

Indische Küche mit Fleisch und Fisch

Kapil Patwa

Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise nach Indien! Typischerweise wird in Indien Hühnchen oder Lamm als Fleisch verwendet. Fisch wird im Süden Indiens in den Küstenregionen verzehrt. Egal ob Fisch oder Fleisch: Beides wird in der Regel immer frisch zubereitet.

In diesem Kochkurs lernen Sie die Vielfalt der indischen Gewürze in Kombination mit Fisch und Hühnerfleisch richtig und schmackhaft anzuwenden. Sie lernen zudem das Essen in Bezug auf die Schärfe so zu würzen, dass es ihrem Geschmack entspricht. Wir kochen „Butter chicken“ (Hühnerfleisch in würziger Tomaten – Cashewnuss - Sauce) und ein Südindisches Fischgericht mit Joghurt – Koriander – Sauce.

Bitte mitbringen: eine Schürze und Behälter zum Mitnehmen von Gerichten

Beginn: Di., 12.10.21, 18:00-21:00 Uhr

2 Termine (8 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.

IB4823

Indische Küche vegetarisch

Kapil Patwa

Der Dozent Kapil Patwa stammt aus Rajasthan im Norden Indiens. Hier sind 85 Prozent der Bevölkerung Vegetarier. In jedem Haus wird hier täglich frisch gekocht. In Indien wird nur saisonales, lokales Gemüse verwendet, da nur dieses vorrangig erhältlich ist. Es landet direkt vom Markt im Kochtopf. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der vegetarischen indischen Küche kennen, die sie leicht zu Hause nachkochen können. Es gibt „Mixed Vegetable Masala“ (mit saisonalem Gemüse) und „Alu Chola“ (Kichererbsen und Kartoffel mit Tamarindensauce).

Bitte mitbringen: eine Schürze und Behälter zum Mitnehmen von Gerichten

Beginn: Do., 25.11.21, 18:00-21:00 Uhr

2 Termine (8 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 23,20 €,

zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-10

Kochen

IB4810

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 Koch- und 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 Gemüsepflanzen, Suppen und Smoothies unter dem Motto „Pimp up your food“

Bitte mitbringen: Kochschürze und ein kleines Gefäß

Termin: Fr., 29.10.21, 15:00-18:00 Uhr

1 Termin (4 UE), Wochenendseminar

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.

IB4811

„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 vollwertigen 4-Gänge-Menüs

Bitte mitbringen: Kochschürze und ein kleines Gefäß

Beginn: Mi., 27.10.21, 18:00-21:00 Uhr

Do., 28.10.21, 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.



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.



Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

IB4824 Indische Süßspeisen (sweets)

Kapil Patwa

In Indien werden Süßspeisen, im Gegensatz zu Deutschland, direkt zusammen mit dem Hauptgericht gegessen. Nur zu besonderen Anlässen gibt es diese Süßspeise, nicht im Alltag. Indische Süßspeisen werden in der Regel aus Milch, Butter und Zucker hergestellt und mit Safran verfeinert. An diesem Abend zeigt Ihnen Kapil Patwa die Zubereitung von „Gajar ka halwa“ (Karotten – Milch – Küchlein mit Mandel - Topping) und „Coconut Burfi“ (Typisches Kokosnusskonfekt mit Milch und Zucker).

Bitte mitbringen: eine Schürze und Behälter zum Mitnehmen von Gerichten

**Termin: Di., 18.01.22, 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.

IB4825 Indonesische Küche

Cholidah Wickles

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

Termin: Mi., 22.09.21, 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.

IB4826 Vegane Küche aus Indonesien Cholidah Wickles

Auch die Vegane Küche hat in Indonesien eine lange Tradition. Entdecken Sie in die-

sem Kochkurs die authentischen veganen Gerichte Indonesiens und lernen Sie die vielfältige Küche unterschiedlicher Regionen Indonesiens ganz ohne Fleisch und tierische Produkte kennen. Gemeinsam bereiten wir ein mehrgängiges Menü mit frischem Gemüse, Jackfrucht, Tofu oder Tempe (Veganes Sojaprodukt) und frischen Gewürzen wie Galgant, Zitronengras, Tamarinde, Kemiri-Noten, Zitronenblatt und Chili. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach und lecker vegane Gerichte sein können.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für übrige Speisen, Getränk

Termin: Mi., 20.10.21, 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.



Kennen Sie schon unseren Newsletter?

Schnell abonnieren und immer auf dem Laufenden sein.

Der Newsletter erscheint einmal im Monat und kann jederzeit abbestellt werden.

www.vhs-fn.de/service/newsletter

IB4827 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: Di., 23.11.21, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (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.

IB4828 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.

Termin: Mi., 01.12.21, 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.

IB4829 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

Termin: Sa., 04.12.21, 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.

IB4830 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

Termin: Sa., 13.11.21, 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.

IB4831 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.

Termin: Sa., 22.01.22, 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.





IB4832

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: Mi., 06.10.21, 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.

**Weinseminare und Kochkurse**

finden nur dann statt, wenn sämtliche Hygienebeschränkungen seitens des Gesetzgebers aufgehoben sind.

Bitte melden Sie sich zu den Kursen an, dann können wir Sie ggf. auch informieren!

IB4833

Ayurvedische Küche aus Sri Lanka**Lalani Wallagodage, Hotelfachfrau**

Sri Lanka, die Perle des Indischen Ozeans, ist nicht nur bekannt durch Palmen, Sonne, weiße Sandstrände und seinen sehr guten Tee. Es ist auch Heimat einer sehr traditionellen Küche, in die ayurvedische Grundsätze mit einfließen. Essen ist Medizin, sagt die alte ayurvedische Lehre und dieser Grundsatz wird bis heute auf Sri Lanka praktiziert. In diesem Kurs werden Sie in die Geheimnisse der klassischen srilankischen Kochkunst eingeführt und Sie erhalten eine Einführung über Ayurveda. An jedem Kursabend wird ein vollständiges Menü zubereitet, bestehend aus Kräutersuppen, unterschiedlichen Reissorten und einer Variation der wichtigsten ayurvedischen Gemüsesorten. Zu-

dem lernen Sie die traditionelle Herstellung von Curry, wobei die eigene Gewürzmischung sofort während des Kurses ausprobiert werden kann. Die Dozentin ist in Sri Lanka geboren und mit der ursprünglichen ayurvedischen Lehre aufgewachsen. Freuen Sie sich auf einen exotischen Kochkurs, der Ihnen die Tür zur ayurvedischen Lehre öffnet und Ihnen das schöne Sri Lanka näherbringt.

In diesem Kochkurs werden ausschließlich vegane, bzw. vegetarische Gerichte zubereitet, die in Sri Lanka ihre Heimat haben. **Bitte bringen Sie eine Schürze und ein paar Vorratsbehälter mit.**

**Beginn: Mi., 12.01.22, 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.

IB4834

„Mama Afrika“ - Afrikanische Küche I**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 neuen Kochkurs mit „Mama Afrika“. Genießen Sie in vollen Zügen afrikanisch-kulinarische Traditionen. **Bitte eine Schürze, Restbehälter und ein Getränk mitbringen.**

**Beginn: Do., 07.10.21, 18:00-21:00 Uhr
Fr., 08.10.21, 18:00-21:00 Uhr**

2 Termine (8 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 46,40 €,

zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

IB4835

„Mama Afrika“ - Afrikanische Küche II**Sara Mateus, Köchin**

Entdecken Sie neue und mehr Gerichte mit „Mama Afrika“. Siehe auch Kurs-Nr. IB4834

Bitte eine Schürze, Restbehälter und ein Getränk mitbringen.

**Beginn: Do., 09.12.21, 18:00-21:00 Uhr
Fr., 10.12.21, 18:00-21:00 Uhr**

2 Termine (8 UE)



Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 46,40 €,

zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

IB4836

Kreative Küche mit „Mama Afrika“**Sara Mateus, Köchin**

Ein gutes Essen ist mehr als die Summe seiner Zutaten. Es macht einfach Spaß, etwas Besonderes auf den Tisch zu bringen und anschließend zusammen mit den Gästen zu genießen. In diesem Kurs versuchen wir, ganz ohne Rezepte auszukommen und uns von den vorhandenen Zutaten und Gewürzen inspirieren zu lassen. Sie werden überrascht sein, wie einfach das sein kann und welche Experimentierfreude in Ihnen steckt.

Bitte mitbringen: Schürze, Restbehälter, Getränk

**Beginn: Do., 27.01.22, 18:00-21:00 Uhr
Fr., 28.01.22, 18:00-21:00 Uhr**

2 Termine (8 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 46,40 €,

zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

IB4837

Leckere Kürbisgerichte**Irmgard Zeyher**

Genauso vielfältig wie uns die Kürbisse im Herbst in Form und Farbe entgegenleuchten, ist auch ihre Verwendung in der Küche. Das herbstliche Gemüse ist gesund und schmackhaft und erfreut sich in den letzten Jahren wieder zunehmender Beliebtheit. Wie vielseitig Kürbisse in der Küche zum Einsatz kommen, erleben Sie in

diesem Kurs anhand ganz unterschiedlicher leckerer Gerichte. Einfach Kochen und Genießen...

**Termin: Do., 14.10.21, 18:00-21:00 Uhr
1 Abend (4 UE)**

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 25,60 €,

zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

IB4838

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

**Termin: Fr., 12.11.21, 18:00-21:00 Uhr
1 Termin (4 UE), Wochenendseminar**

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 29,90 €, inkl. Skript, und

ca. 6,00 € für Lebensmittel und Getränke

Belegung: 8-10

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.



IB4839

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

**Termin: Do., 11.11.21, 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.

IB4840

Weihnachtsbäckerei**Irmgard Zeyher**

Weihnachten steht vor der Tür und jedes Jahr stellt sich die gleiche Frage: Welche Sorten an Plätzchen backe ich? Wenn Sie mal neue Sorten ausprobieren möchten, die nicht nur schön aussehen, sondern auch gut schmecken sollen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Wir backen mit verschiedenen Teigen ca. 10 Sorten, z.B. Gelee-Ringe, Walnussherzen, Nougattaler, Helenenschnitten, Haselnussmakronen, Cantuccini, usw.

Bitte eine Schürze und Gebäckdosen mitbringen.

**Beginn: Fr., 26.11.21, 18:00-21:00 Uhr
Sa., 27.11.21, 13:00-17:00 Uhr**

2 Termine (9 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 57,60 €,

zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-10

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

Kennen Sie schon unseren Newsletter?

Schnell abonnieren und immer auf dem Laufenden sein.

Der Newsletter erscheint einmal im Monat und kann jederzeit abbestellt werden.

www.vhs-fn.de/service/newsletter

vhs Tanztreff**Moderner Tanz**

IB4951

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



zung 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., 22.09.21, 14:00-15:00 Uhr
10 Nachmittage (13,33 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 60,00 €
Belegung: 8-9

IB4952
Linedance – für fortgeschrittene Linedancer*innen

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.

Die Kursleitung verfügt neben einer klassischen Tanzausbildung, über mehrjährige Erfahrung als Übungsleiterin verschiedener Tanz- und Bewegungsangebote.

Beginn: Mi., 22.09.21, 15:15-16:15 Uhr
10 Nachmittage (13,33 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 60,00 €
Belegung: 8-9

IB4959
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., 22.10.21, 18:30-21:30 Uhr
Sa., 23.10.21, 12:00-18:00 Uhr
2 Termine (12 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 60,00 €
Belegung: 8-9

Ballett

IB4980
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., 21.09.21, 15:00-15:45 Uhr
pro Semester (16 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 85,00 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-9

IB4981
Ballett Wölkchengruppe ab 5 Jahre

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., 21.09.21, 16:00-16:45 Uhr
pro Semester (16 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 85,00 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-9

IB4983
Ballett Bronze Gruppe ab 8 Jahre

Hanna Schlauf, ehem. Bühnentänzerin, Tanzlehrerin (A.ISTD)

Es werden komplexere Bewegungsabläufe an der Stange und im Raum trainiert. Die technischen Anforderungen sind steigend und es werden erste Übungen mit der 4. Position durchgeführt.

Vorkenntnisse von Basics wie Vokabular, Kenntnisse der Arm- und Fußpositionen sowie grands pliés in den Positionen 1-3 und ein gewisses Bewegungsrepertoire werden erwartet.

Bitte beachten Sie außerdem den Einleitungstext „Ballettschule“

Beginn: Do., 23.09.21, 15:30-16:30 Uhr
pro Semester (20 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 90,00 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-15

IB4984
Ballett Beerengruppe ab 7 Jahre

Hanna Schlauf, ehem. Bühnentänzerin, Tanzlehrerin (A.ISTD)

Es wird an der Stange und im Raum trainiert.

niert. Die Arbeit mit dem Raum sowie Bein-Arm-Kopf-Koordination wird 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., 23.09.21, 14:30-15:15 Uhr
pro Semester (15 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 85,00 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-9

IB4986
Ballett Jugendliche und Erwachsene 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., 21.09.21, 17:00-18:15 Uhr
pro Semester (26,67 UE)

Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 137,50 €
Belegung: 8-9

IB4987
Ballett Diamantgruppe Jugendliche und Erwachsene ab 13 Jahre

Hanna Schlauf, ehem. Bühnentänzerin, Tanzlehrerin (A.ISTD)

Es werden weiterführende Übungen an der Stange, im Raum und durch die Diagonalen durchgeführt.

Ballettschule

Beim Ballett werden Haltung, Körperbewusstsein, Dehnfähigkeit, Gehör, Musikalität und Selbstvertrauen gefördert. Jüngere Kinder üben auf spielerische Art. In den höheren Stufen findet intensiver Unterricht sowie Spitzentraining statt. Trainiert wird in Anlehnung an die weltweit führenden Lehrsysteme RAD, ISTD und Vaganova.

- Bei unserem Ballettunterricht handelt es sich um Kurse, die aufeinander aufbauen. Eine Stufe startet nach den Sommerferien und dauert ein Schuljahr. Ein Schuljahr ist in 2 Halbjahre eingeteilt (2 Semester). Es ist daher zu empfehlen, beide Semester zu belegen, um eine Stufe abzuschließen. Einstieg in eine Gruppe bzw. Probetraining ist nur jeweils zu Semesterbeginn bis zum 3. Unterrichtstermin möglich.
- Bei regelmäßiger Teilnahme und Komplettierung einer Stufe (i.d.R. 2 Semester) kann auf Wunsch eine Teilnahmebestätigung ausgestellt werden.
- Die Anmeldung der Kinder und Jugendlichen entspricht einer Daueranmeldung. Sie kann mit einer Frist von 4 Wochen vor Semesterende schriftlich gekündigt werden.
- Der Unterricht findet ohne Zuschauer / Eltern statt, bitte richten Sie sich oder Ihr Kind darauf ein.
- Zuschauen ist nur beim offenen Training erlaubt (letzter Trainingstermin vor den Osterferien).
- Das Tragen von entsprechender Ballettkleidung und Frisur ist in jeder Gruppe Pflicht.

Klassenaufbau

Kinder*	Jugendliche und Erwachsene
4+ Feen Vorstufe (VO)	12+ Spitze O/I weniger als 1 Jahr Vorerfahrung (SA)
5+ Wölkchen Grundstufe 1 (G1)	13+ Spitze I/II mind. 1 Jahr Vorerfahrung (SM)
6+ Lavendel Grundstufe 2 (G2)	14+ Spitze II/III & Repertoire mind. 2 Jahre Vorerfahrung (SF)
7+ Beeren Grundstufe 3 (G3)	12+ Jugendliche & Erwachsene O/I Anfänger ohne Vorkenntnisse, weniger als 1 Jahr (JEA)
8+ Bronze Mittelstufe 1 (M1)	12+ Jugendliche & Erwachsene I/II wenig Vorkenntnisse, mind. 1 Jahr (JEM)
9+ Silber Mittelstufe 2 (M2)	12+ Jugendliche & Erw. II/III gute Vorkenntnisse, mind. 2 Jahre (JEF)
10+ Gold Mittelstufe 3 (M3)	
11+ Saphir Oberstufe 1 (O1)	Ballettkleidung nach Wahl
12+ Rubin Oberstufe 2 (O2)	
13+ Diamant Oberstufe 3 (O3)	

Ballettkleidung mit Dresscode!
Bestellung bei der Ballettlehrerin
* Akademisch aufbauender Lehrplan



nale geübt. Das Repertoire wird durch klassische Variationen erweitert. Technik und Ausdruck werden verbessert.

Es wird erwartet, dass Sie Ihre sehr guten Kenntnisse beliebig anwenden, vorgegebene Schritte beliebig kombinieren können, eine Körperbeherrschung und Feinkoordination sowie eine sehr gute Beweglichkeit haben.

Bitte beachten Sie außerdem den Einleitungstext „Ballettschule“

Beginn: Do., 23.09.21, 18:00-19:00 Uhr

pro Semester (20 UE)

Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)

Kosten: 117,50 €

Belegung: 8-9

IB4989

Ballett Goldgruppe ab 10 Jahre

Hanna Schlau, ehem. Bühnentänzerin, Tanzlehrerin (A.ISTD)

Es werden komplexere Bewegungsabläufe an der Stange und im Raum trainiert. Das selbstverständliche Kombinieren von Beinen und Armen sowie Pirouetten, große Sprünge und Posen wird erlernt. Das Repertoire wird erweitert und Verbindungsschritte trainiert.

Vorkenntnisse: selbstständiges Arbeiten mit dem Ballett Vokabular sowie Arbeiten mit der 5. Position, ein umfassende Bewegungsrepertoire, gute Präsentationsfähigkeit und Beweglichkeit wird erwartet. Bitte beachten Sie außerdem den Einleitungstext „Ballettschule“

Beginn: Do., 23.09.21, 16:45-17:45 Uhr

15 pro Semester (1 UE)

Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)

Kosten: 117,50 €

Belegung: 8-15



Kritik und Anregungen

Mich interessieren Kurse zu folgenden Themen:

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

Meine Kritik, meine Anregungen:

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

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

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

IB4990

Ballett Jugendliche und Erwachsene 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., 21.09.21, 18:30-19:30 Uhr

pro Semester (21,33 UE)

Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)

Kosten: 117,50 €

Belegung: 8-9



Gesundheit





Gesundheit aktuell

Rundum gesund für Sie und Ihn

IB5100

Pro und Contra Impfen - die Sicht eines Kinder- und Jugendarztes - Vortrag mit Anmeldung

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. Gernar 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

Termin: Di., 05.10.21, 20:00-21:30 Uhr
1 Abend (2 UE)

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

Kosten: 3,00 €

Belegung: 6-12

IB5105

Die 5 Säulen der Gesundheit

Dr. med. Elvira Kern-Nagel, Fachärztin für Strahlentherapie und für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Ernährungsbeauftragte Ärztin

Sie erhalten an diesem Abend Impulse zur Optimierung des eigenen Lebensstils und das aus ärztlicher Sicht. Insbesondere geht es um eine gesundheitsfördernde Ernährung: vielseitig, vollwertig, aber auch genussvoll. Was versteht man unter der mediterranen Küche? Wann machen Nahrungsergänzungen Sinn? Gibt es Lebensmittel gegen Krebs? Welche Ernährungspyramide wird empfohlen? Neben der Präferenz für pflanzliche Kost werden pflanzenbasierte medizinische Konzepte bzw. Therapien vorgestellt.

Auch der wissenschaftlich abgesicherte Nutzen der Bewegung im Alltag als prä-

ventive Option sowie ein sinnvolles Stressmanagement und die „Ordnungstherapie“ sind Themen der Abendveranstaltung. Schließlich werden die heilsamen auf Pfr. Kneipp basierenden Wasseranwendungen mit praktische Tipps besprochen. Im Anschluss an den Vortrag besteht Gelegenheit, Fragen an die Referentin zu stellen.

Termin: Mo., 04.10.21, 18:30-20:00 Uhr

1 Termin (2 UE)

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

Kosten: 12,00 €

Belegung: 10-20

IB5110

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 Sehvermögen vitalisieren und die Sehkraft spürbar stärken. Zwischen Aktivität und Entspannung, zur Gesunderhaltung Ihrer Sehfunktionen.

Termin: Fr., 29.10.21, 14:00-18:00 Uhr

1 Termin (5,33 UE)

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

Kosten: 27,20 €

Belegung: 8-9



Gesundheits-coaching 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

IB5116

Sinn und Unsinn der Hypnose - Wenn nichts mehr geht - Online

Gerhard Thiel, Psychologischer Berater (vfp) und Übungsleiter Kinderyoga

Den Begriff der Hypnose kennt so ziemlich jeder, meist von irgendwelchen dubiosen Shows aus dem Fernsehen. Aber was ist Hypnose wirklich? Und was ist sie nicht? Hypnose kann als Therapieform bei vielen alltäglichen Problemen eingesetzt werden. So z.B. bei Depressionen und Suchtkrankheiten, zur Steigerung des Selbstwertgefühls oder bei Schlafstörungen und vielen mehr.

Der Einsatz der Hypnose in der Medizin und der Psychotherapie ist gesetzlich geregelt. Sie gehört zu den von den deutschen Krankenkassen anerkannten Leistungen und wird als Ergänzung zu vielen herkömmlichen Methoden eingesetzt.

Gerhard Thiel ist ausgebildeter Hypnotiseur (TMI) und wird in seinem Vortrag über die Möglichkeiten der Hypnose sprechen und aufzeigen, wo die Grenzen sind.

Termin: Do., 14.10.21, 19:30-21:30 Uhr

1 Abend (2,67 UE)

Ort: Online

Kosten: 3,00 €

Belegung: 6-9

IB5118

Stress-Löser Natur: Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen - Online

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement, Wildnispädagoge, Waldbaden-Kursleiter

Reizüberflutung, Multi-Tasking und das ständige Gefühl noch nicht dort zu sein, wo man hinmöchte. Unser moderner Stress hat viele Gesichter. Die Wissenschaft versteht immer besser, wie uns das Erleben der Natur dabei hilft, nachhaltig in eine gesunde Balance zu kommen. Erfahren Sie in diesem Vortrag, welche erstaunliche Wirkung die Natur auf die vier wesentlichen Bereiche der Stressbewältigung hat: Unseren Körper, unsere Gedanken, unser Verhalten und unser Selbstbild. Sie erhalten darüber hinaus praktische Anleitungen für einfache und wirkungsvolle Herbst- und Wintererlebnisse direkt vor ihrer Haustür. So werden sie nicht nur die Natur, sondern auch ihren Stress mit anderen Augen sehen.

Der Kurs findet online statt. Den Link zur Teilnahme am Kurs erhalten Sie vor Kursbeginn von der vhs.

Termin: Di., 09.11.21, 19:00-20:30 Uhr

1 Abend (2 UE)

Semester-Auftakt an der vhs-FN

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



Ort: Online

Kosten: 7,00 €

Belegung: 1-20

IB5123

Brain-Power – das Fitnessprogramm für Ihr Gehirn! Kurse für Starter, Fortgeschrittene und Experten - Online

Markus Wachter

Bringen auch Sie mit unseren Online-Übungen Ihre grauen Zellen in Schwung und machen Sie sich fit für die kleinen und großen Herausforderungen des Alltags – sei es in der Schule, im Beruf, im Sport oder in der Freizeit. Profitieren Sie von unserem spaßigen und bewegten Fitness-Training für Ihr Gehirn und heben Sie Ihre Brain-Power auf ein neues Level. Egal ob Starter, Fortgeschritten oder Experte - wir haben die passende Trainingseinheit für Sie! Hierbei sind Sie zeitlich unabhängig und können nach Bedarf die Übungen beliebig oft durchführen.

Ziel des Trainings ist die Förderung und Steigerung der individuellen Hirnleistungsfähigkeit. Zusätzlich werden die koordinativen Fähigkeiten verbessert und geschult, welche ebenfalls einen positiven Einfluss auf den Gleichgewichts- und Orientierungssinn haben. Dies geschieht im Wesentlichen durch herausfordernde Bewegungsaufgaben, welche sowohl die motorischen Anforderungen, die kognitiven Fähigkeiten als auch das Wahrnehmungs- und Sinnessystem umfassend trainieren.

Es ist nie zu früh und nie zu spät, um damit anzufangen und eignet sich für jedes Alter. Gehirn-Power – für jeden das Richtige! Weitere Informationen auch unter www.IQ-Werkstatt.de

Kursleiter: Markus Wachter
Online-Kurs „Starter“, 6 Kurseinheiten à 4 Videos, zu jeder Zeit buchbar
Online-Kurs „Fortgeschritten“, 6 Kurseinheiten à 4 Videos, zu jeder Zeit buchbar
Online-Kurs „Experte“, 6 Kurseinheiten à 4 Videos, zu jeder Zeit buchbar
Kosten: EUR 29,- pro Online Kurs (jeweils 24 Übungsvideos, unterteilt in 6 Kurseinheiten)

Termin: Mo., 20.09.21, 18:00-18:45 Uhr

1 Termin (1 UE), ab 22.09.2021 jederzeit online abrufbar

Ort: Online

Kosten: 29,00 €, pro online-Kurs

Belegung: 8-13



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.

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 Donnerstag, den 16. September 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 Anfang September der Ankündigung auf unserer Website!

Datum: Do., 16.09.21, 19:00-21:30 Uhr

Ort: vhs-FN

Kosten: keine

Anmeldung: bis Di., 14.09.21

Kinder- und Familiengesundheit

IB5125

Erste Hilfe bei Herzeleid

Gerhard Thiel, Psychologischer Berater (vfp) und Übungsleiter Kinderyoga

Sieg und Niederlage gehören zum alltäglichen Leben, auch schon für kleine Kinder. Sie müssen Strategien entwickeln, um mit Enttäuschungen fertig zu werden.

Wir unterhalten uns anhand von Fallbeispielen über Erste Hilfe bei Herzeleid beim Kind: Erkennen, Einordnen, Gegenmaßnahmen, sozusagen Coaching für kleine Perfektionisten. Wir diskutieren, was wir sagen dürfen und was Eltern niemals sagen sollten. Denn auch Aggression und Trauer sind Formen der Kontaktsuche.

Termin: Do., 28.10.21, 19:30-21:30 Uhr

1 Abend (2,67 UE)

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

Kosten: 3,00 €

Belegung: 6-10

Aikido

IB5162

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



Mit einem neuen Projekt richtet sich der Landesverband Baden-Württemberg an ältere Bürgerinnen und Bürger vor dem Hintergrund der Digitalisierung im Gesundheitswesen. Ziel ist die Befähigung, Aufklärung und Information von Seniorinnen und Senioren über digitale Anwendungen und Dienstleistungen in Pflege, Medizin und Gesundheitswesen.

Machen Sie mit, informieren Sie sich und sind aktiv dabei, damit sie kompetent agieren und eigenverantwortlich handeln können was Ihre Gesundheitsversorgung angeht. Entweder Sie hören den Beitrag einfach nur an oder Sie können auch aktiv Ihre Fragen in die Veranstaltung einbringen.

Die Veranstaltungen sind kostenlos und werden auf YouTube übertragen. Gefördert werden sie durch das Ministerium für Soziales und Integration aus den Mitteln des Landes-Baden-Württemberg.

Eine Teilnahme ist über Ihren Computer, Ihren Laptop, Ihr Tablet oder Ihr Smartphone möglich. Sie benötigen lediglich einen Lautsprecher oder einen Kopfhörer.

Folgende Veranstaltungen können Sie online besuchen:

IB5111	Elektronische Patientenakte und elektronisches Rezept	28.09.2021
IB5112	Personalisierte Medizin	19.10.2021
IB5113	Digitale Gesundheitsanwendungen: Apps auf Rezept	16.11.2021
IB5114	Digitalisierung im Gesundheitswesen – Wo wir stehen und was uns die Zukunft bringt	07.12.2021

Detaillierte Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Webseite unter www.vhs-fn.de

Termin: Immer am Dienstag, einmal im Monat, von 16.00 – 17.30 Uhr

Ort: Online, bequem bei Ihnen Zuhause

Referent: Referenten-Team der gematik GmbH

Kursgebühr: Gebührenfrei

So kommen Sie zur Online-Veranstaltung:

Sie melden sich bei der vhs-FN zu der Veranstaltung an und bekommen anschließend ca. 2 Tage vor der Veranstaltung den Zugangslink für den YouTube-Livestream und die digitale Pinnwand zugesendet.

Damit Sie auch mit wenig Online-Erfahrung an den digitalen Veranstaltungen des Projektes teilnehmen können, empfehlen wir Ihnen das Erklärvideo „So nehmen Sie an unseren digitalen Veranstaltungen teil“ unter <https://youtu.be/qvYY12y-VII>



Weitere Informationen unter: www.gesundaltern-bw.de



und Verteidigung, bzw. Führung geht. Diese wird gemeinsam mit einem Partner im Stehen und Knien geübt.

Sie werden mit Einführungsübungen beginnen, das richtige Fallen erlernen und einfache Techniken üben. So entwickeln Sie ein Gefühl für Ihren Körper, eine natürliche Körperhaltung entsteht und mit der Zeit lösen sich die Verspannungen des Alltags. Dabei soll es vor allem Spaß machen und Freude an der Bewegung bringen! Jogginganzug und T-Shirt genügen und Sie trainieren einfach barfuß.

„Aikido ist das Prinzip, keinen Widerstand zu leisten.“ O Sensei Morihei Ueshiba
Das Training findet immer montags und freitags von 19:30 - 21:30 statt. Sie können jederzeit zum Schnuppern kommen.

Beginn: Mo. und Fr., 13.09.21, 19:30-21:30 Uhr

41 Abende (109,33 UE)

Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)

Kosten: Eintritt frei

Belegung: 8-12

Entspannung

Resilienz

IB5204

Innere Stärke dank Resilienz - Meistere Krisen und gehe gestärkt daraus hervor

Julia Windisch, Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement, Wildnispädagoge, Waldbaden-Kursleiter

8-Wochen-Online-Selbstlernkurs (ZPP-zertifiziert und Krankenkassen-erstattungsfähig)

In schweren Zeiten brauchen wir psychische Widerstandskraft (Resilienz). Sie hilft uns

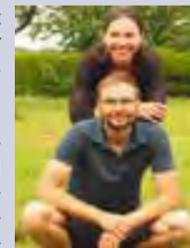
- mit Veränderungen besser umzugehen, anstatt sie zu verteufeln
- aktiv zu werden, anstatt uns machtlos zu fühlen und
- zuversichtlich zu bleiben, anstatt frustriert aufzugeben

Und das Beste ist: psychische Widerstandskraft ist erlernbar. Mit diesem Onlinekurs trainieren Sie die 7 Schutzfaktoren der Resilienz ganz gezielt und stärken somit Ihre psychische Widerstandskraft. So meistern Sie souverän Ihre Herausforderungen, lassen sich von Rückschlägen weniger unterkriegen und gestalten mutig und voller Selbstvertrauen Ihre Zukunft. Kursaufbau und Ablauf:

Die Inhalte sind einfach zu verstehen und werden durch alltagstaugliche Übungen

Steve und Julia Windisch

„In unserer Arbeit als Seminarleiter ergänzen wir uns perfekt. Steve, der strukturierte, zielorientierte Naturliebhaber und Julia, die empathische, einfühlsame Yogabegleiterin. Eine



Kombination, die es uns ermöglicht durch differenzierte Sichtweisen bestens auf unsere Klienten einzugehen. Unsere unterschiedlichen Wesen und Erfahrungen haben es uns ermöglicht Seminare zu entwickeln, die ganz verschiedene Menschen und ihre Bedürfnisse ansprechen.“ erklärt Julia und Steve Windisch.

Julia Windisch ist gelernte Psychologin, Trainerin für Stressmanagement und Yogalehrerin. Steve Windisch war ursprünglich Ingenieur, machte dann aber Zusatzausbildungen zum systemischen Coach, zum Trainer für Stressmanagement und Resilienz sowie zum Wildnispädagogen. Den beiden ist wichtig, immer ein offenes Ohr für die Teilnehmenden zu haben und einen sicheren Raum zu bieten, in dem sich alles zeigen darf, was sich zeigen möchte. Aber nicht muss.

Ein kurzes Vorstellungsvideo der beiden finden Sie unter www.glueckwaerts.com



IB5209

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.sinneseisen-meditation.de

Beginn: Fr., 24.09.21, 17:00-18:30 Uhr

6 Nachmittage (12 UE)

Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 70,80 €

Belegung: 6-9

Entspannungstraining

IB5210

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., 05.11.21, 17:00-18:30 Uhr
4 Nachmittage (8 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 47,20 €
Belegung: 6-9**

IB5211 Rhythmische Muskelentspannung

Marion Stingel, Kursleiterin für Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation

In diesem Kurs dürfen Sie alle Belastungen und Anspannungen loslassen. Hier werden die Übungen der progressiven Muskelentspannung angenehm eingebettet in Phantasie Reisen 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.



Kennen Sie schon unseren Newsletter?

Schnell abonnieren und immer auf dem Laufenden sein.
Der Newsletter erscheint einmal im Monat und kann jederzeit abbestellt werden.
www.vhs-fn.de/service/newsletter

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.

Webseite der Dozentin: www.sinnesreisen-meditation.de

**Beginn: Fr., 10.12.21, 17:00-18:30 Uhr
5 Nachmittage (10 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 59,00 €
Belegung: 6-9**

IB5212 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 Phantasie Reise.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.

Webseite der Dozentin: www.sinnesreisen-meditation.de

**Beginn: Mi., 22.09.21, 18:45-20:15 Uhr
8 Nachmittage (16 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 94,40 €
Belegung: 6-9**

Atemtraining

IB5216 Atemtraining nach Middendorf

Elisabeth-Maria Wachutka,

Atemtherapeutin

Keiner kann uns und unseren Atem besser verstehen, als wir selbst, wenn wir ihn wahrnehmen, empfinden und zulassen, so wie er ist. Wir haben oft durch viele äußere Bedingungen verlernt, ganz auf uns selbst und unseren ureigenen Atemrhythmus zu hören. Diesen lebensnotwendigen, unabdingbaren Atemfluss in uns gilt es neu zu entdecken und zu erfahren.

Bitte bringen Sie rutschfeste Socken mit. Die Übungen nach der Lehre von Prof. Ilse Middendorf, genannt der erfahrbare Atem sind dazu bestens geeignet. Ein gesunder Atem lässt Sie in sich ruhen und vitalisiert Sie von innen nach außen. Er stabilisiert Sie in vielen Lebenslagen, in jedem Alter und gibt Ihnen die Kraft für das tägliche Tun.

Die Dozentin ist AFA®-zertifizierte Atempädagogin und Atemtherapeutin und kann zurückgreifen auf ihre jahrelange professionelle Arbeit als Sängerin und Gesangspädagogin. Mehr Informationen im Internet unter www.atem-bodensee-oberschwabben.de.

**Beginn: Di., 19.10.21, 16:30-18:30 Uhr
6 Termine (16 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 108,80 €
Belegung: 6-9**

Fernöstlicher Mix

IB5219 Bereit für den Tag - Kraftvoll und Entspannt

Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. B-Lizenz Aerobic-Train., Yoga-lehrerin, Faszi- und XCO-Mastertrain. Das ganzheitliche Training verbindet Elemente aus Yoga, Tai Chi und Qigong, die mobilisieren, stabilisieren und ins Gleichgewicht bringen. Sie tanken Kraft aus der eigenen, inneren Tankstelle und legen Reserven für später an. Gute Voraussetzungen für einen positiv gestimmten Tag.

Für alle geeignet, die sich achtsam bewegen wollen. Auch ohne Vorkenntnisse und Varianten im Sitzen sind möglich. Der Kurs findet online statt. Den Link zur Teilnahme am Kurs erhalten Sie vor Kursbeginn von der vhs.

**Beginn: Mi., 22.09.21, 07:30-08:15 Uhr
8 Nachmittage Abende (8 UE)
Ort: Online
Kosten: 47,30 €
Belegung: 6-12
Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de**

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

IB5220 T'ai Chi Ch'uan: Anfängerkurs für Seniorinnen und Senioren

Elisabeth Eckardt, Lehrerin für T'ai Chi Ch'uan und Übungsleiterin Orthopädische Knieschule

T'ai Chi Ch'uan ist eine sehr alte chinesische Übungsform, die sowohl den Geist als auch den Körper kultiviert. Es pflegt die Gesundheit und wirkt ausgleichend auf alle Lebenssituationen. In China wird es täglich von vielen, insbesondere auch von älteren Menschen praktiziert.

Dieser Kurs ist an Seniorinnen und Senioren gerichtet, die auch im Alter aktiv bleiben möchten. Es werden sanfte, wohltuende und entspannende Grundübungen des T'ai Chi Ch'uan erlernt, die anschließend zu Hause selbst weiter geübt werden können.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.
**Beginn: Do., 23.09.21, 09:15-10:15 Uhr
12 Vormittage (16 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)**

**Kosten: 80,20 €, ermäßigte Seniorenggebühr
Belegung: 6-9**

IB5221 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 IB5220
Voraussetzung zur Teilnahme ist die vorherige Teilnahme am Einführungskurs oder nach Absprache mit der Kursleiterin.
**Beginn: Do., 23.09.21, 10:30-11:30 Uhr
15 Vormittage (20 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 100,20 €, ermäßigte Seniorenggebühr
Belegung: 6-9**

IB5222 T'ai Chi Ch'uan: Anfängerinnen und 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., 22.09.21, 19:00-20:00 Uhr
12 Abende (16 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 94,40 €
Belegung: 6-9**

IB5223 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 IB5222
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken oder T'ai Chi Schuhe mit.

Voraussetzung ist die vorherige Teilnahme am Anfängerkurs.

**Beginn: Mi., 22.09.21, 20:15-21:15 Uhr
15 Abende (20 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 118,00 €
Belegung: 6-9**

Qi Gong

IB5225 Qi Gong: Anfängerinnen und Anfänger

Claudia Kalfass, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin

Zhineng Qigong, auch medizinisches Qigong genannt, lässt Körper, Seele und Geist in Einklang kommen. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und der Fluss der Lebensenergie „Qi“ wird verbessert. Die Übungen sind für jedes Alter leicht erlernbar und werden im Stehen, Sitzen und Liegen durchgeführt. Tanken Sie Kraft, Energie und Ruhe.

Sie benötigen bequeme Kleidung, ein großes Handtuch und etwas zum Trinken. Der Kurs findet online via Zoom statt. Den Link zur Teilnahme am Kurs erhalten Sie vor Kursbeginn von der vhs.

**Beginn: Fr., 24.09.21, 11:30-12:30 Uhr
5 Vormittage (6,67 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 55,20 €
Belegung: 6-9
Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de**



Es gibt viele Folgekurse!

Bei den Kursdaten finden Sie oft den Hinweis auf einen Folgekurs. Die genauen Kursdaten finden Sie unter www.vhs-fn.de/programm/vhs-gesundheitszentrum. Wenn Sie den ersten Kurs gebucht haben und weitermachen möchten, müssen Sie nichts weiter tun als auf der Weitermelde-liste im Kurs zu unterschreiben. Dann sind Sie automatisch im Folgekurs. Buchbare Folgekurse für Neueinsteiger finden sie auf unserer tagesaktuellen Website.

Yoga für Einsteiger

IB5233 Hatha-Yoga: ohne Vorkenntnisse

Heike Lelle, Yogalehrerin
In diesem Kurs führen Sie sowohl ruhige,





sammelnde als auch dynamische Yoga-übungen 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., 23.09.21, 09:00-10:15 Uhr
8 Vormittage (13,33 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 78,70 €
Belegung: 5-5

Yoga für Fortgeschrittene

IB5240 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., 23.09.21, 10:30-11:45 Uhr
8 Vormittage (13,33 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 78,70 €
Belegung: 5-5

IB5242 Hatha-Yoga für Geübte jeden Alters

Nina Caesar-Selimovic, Yogalehrerin

Sie sind mit den Grundlagen und wichtigsten Haltungen des modernen Hatha-Yoga vertraut? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. In meinem Kurs lege ich 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 und mit dem Atem zu arbeiten und



diesen zu verfeinern. Sie benötigen bequeme Kleidung, Wollsocken und ein großes Handtuch.

Beginn: Mi., 22.09.21, 17:15-18:30 Uhr
6 Nachmittage (10 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 59,00 €
Belegung: 6-9
Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

IB5252 Yoga: Alles im Fluss. Gemeinsam Üben, Erleben, Genießen

Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. B-Lizenz Aerobic-Train., Yogalehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.

Verschiedene Stile des Hatha-Yoga in stimmiger Reihenfolge und nach den individuellen Möglichkeiten ausgeführt, wirken sanft und effektiv auf allen Ebenen des Seins.

Der Atem dient als Brücke zwischen Körper und Geist. Vital und entspannt, ausgeglichen gehen wir nach der Stunde in ein schönes Wochenende. Wir fühlen die Kraft in uns. Beweglich, in geistiger und körperlicher Hinsicht, können wir wieder unser ganzes Potential ausschöpfen.

Beginn: Fr., 24.09.21, 17:15-18:15 Uhr
7 Nachmittage (9,33 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 55,10 €
Belegung: 6-9
Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

Yoga Online

IB5259 Yoga zu Hause - Online

Debbie Jane Haller-Clarke

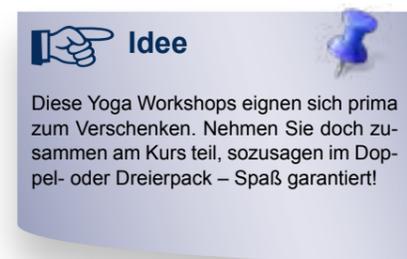
Müde nach der Arbeit? Keine Lust sich im Winter am Abend noch mal aufzuraffen und außer Haus zu gehen?

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 Kundalini-Yoga, mit Einflüssen von anderen Yogarichtungen.

Der Kurs findet online 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

Beginn: Mi., 06.10.21, 19:00-20:30 Uhr
7 Nachmittage (14 UE)
Ort: Online-Kurs
Kosten: 82,60 €
Belegung: 6-9
Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de



Yoga für Frauen

IB5260 Luna-Yoga

Margarete Bröcker, Luna Yoga-Lehrerin, Dipl. Sozialarbeiterin
 Luna Yoga vereint Körper- und Atemübun-

gen 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., 20.09.21, 09:30-11:00 Uhr
7 Vormittage (14 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 82,60 €
Belegung: 6-9
Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

IB5261 Luna-Yoga

Margarete Bröcker, Luna Yoga-Lehrerin, Dipl. Sozialarbeiterin

Inhalte siehe IB5260

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., 21.09.21, 20:00-21:30 Uhr
7 Abende (14 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 82,60 €
Belegung: 6-9
Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

IB5262 Luna-Yoga

Margarete Bröcker, Luna Yoga-Lehrerin, Dipl. Sozialarbeiterin

Inhalte siehe IB5260

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., 21.09.21, 18:00-19:30 Uhr
7 Abende (14 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 82,60 €
Belegung: 6-9
Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

IB5263

Luna Yoga - Wochenendseminar mit Adelheid Ohlig

Adelheid Ohlig, Margarete Bröcker, Luna Yoga-Lehrerin, Dipl. Sozialarbeiterin

Luna-Yoga am Abend, Luna-Yoga am Morgen mit der Begründerin des Luna Yoga, Adelheid Ohlig

Beide Tageszeit-Qualitäten können in diesem Seminar erlebt werden: Am späten Nachmittag oder Abend mit sanften, tiefwirkenden Übungen den Körper spüren und wohligh entspannen. Am Morgen oder Vormittag sich kraftvoll strecken, den Körper bewegen und Energie tanken für den Tag. Adelheid Ohlig wird die beiden Einheiten mit den klassischen und neuen Übungen des Luna-Yoga gestalten unter Berücksichtigung der Wünsche der Teilnehmerinnen. Bitte ein Tuch für die Matte, Wollsocken und Decke für die Entspannung mitbringen. Hinweis: Der Kurs ist nur mit je einem Kursteil am Freitag und am Samstag buchbar.

Beginn: Fr., 17.09.21, 16:00-18:00 Uhr
Sa., 18.09.21, 08:30-10:30 Uhr
2 Termine (5,33 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 75,00 €
Belegung: 8-8

IB5263A

Luna Yoga - Wochenendseminar mit Adelheid Ohlig

Adelheid Ohlig, Margarete Bröcker, Luna Yoga-Lehrerin, Dipl. Sozialarbeiterin

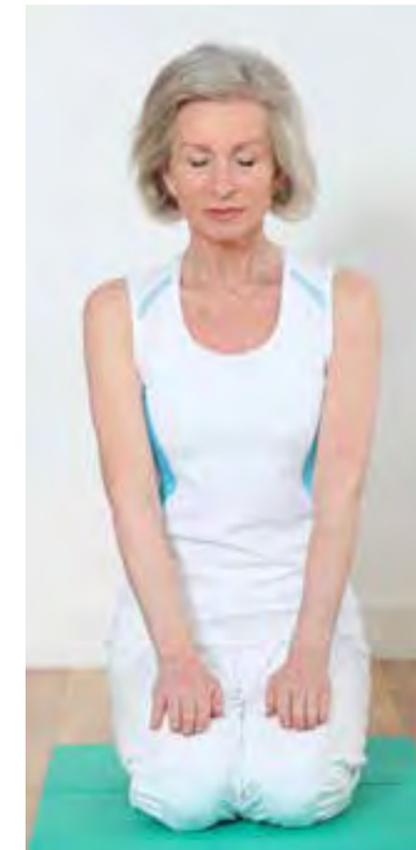
Inhalte siehe IB5263

Bitte ein Tuch für die Matte, Wollsocken und Decke für die Entspannung mitbringen. Hinweis: Der Kurs ist nur mit je einem Kursteil am Freitag und am Samstag buchbar.

Beginn: Fr., 17.09.21, 18:30-20:30 Uhr
Sa., 18.09.21, 11:00-13:00 Uhr
2 Termine (5,33 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 75,00 €
Belegung: 8-8

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.



IB5264 Kundalini-Yoga für Frauen

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. Sie benötigen ein Meditationskissen, eine Decke für die Entspannung sowie Wasser zum Trinken. Zwei Stunden vor dem Unterricht bitte nichts essen.

Beginn: Do., 14.10.21, 16:30-18:00 Uhr
9 Nachmittage (18 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 106,20 €
Belegung: 6-9



Yoga für Kinder

IB5270

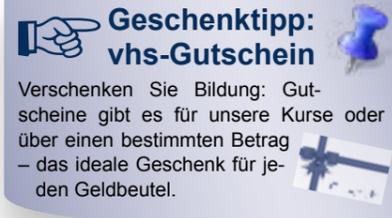
**Kinder-Yoga:
4-7 Jahre****Gerhard Thiel, Psychologischer Berater (vfp) und Übungsleiter Kinderyoga**

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., 25.09.21, 10:00-10:45 Uhr
5 Vormittage (5 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)**

Kosten: 27,70 €**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis****Belegung: 6-9****Geschenktipp:
vhs-Gutschein**

Verschenken Sie Bildung: Gutscheine gibt es für unsere Kurse oder über einen bestimmten Betrag – das ideale Geschenk für jeden Geldbeutel.

IB5275

**Kinder-Yoga:
8-11 Jahre****Gerhard Thiel, Psychologischer Berater (vfp) und Übungsleiter Kinderyoga**

Inhalte siehe IB5270.

Vor der ersten Kursstunde findet eine kurze Einführung statt, bei der sich der Dozent vorstellt und Fragen gestellt werden können.

**Beginn: Sa., 25.09.21, 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

IB5280

**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 Begleitscheinungen unseres modernen Lebensstils. Übungen der Yoga Therapie versuchen diese gezielt zu lösen. Im akuten Fall sind Entspannung und vorsichtige Be-

wegung 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. Zusätzlich benötigen Sie ein kleines, festes längliches Kissen und einen langen Schal

**Beginn: Mo., 20.09.21, 17:30-19:00 Uhr
6 Nachmittage (12 UE)**

Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)**Kosten: 70,80 €****Belegung: 6-9****Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de**

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.

IB5283

**Happy Hour-Yoga:
vor der Arbeit****Debbie Jane Haller-Clarke**

“Der größte Feind der Qualität, ist die Eile“, sagte Henry Ford. Und er hatte Recht. Wenn wir innerlich entspannt sind, wirkt sich das automatisch auf unser äußeres Leben aus. Durch Körperübungen, Atemübungen und Meditation, lernen Sie Körper und Geist besser kennen und finden somit eine tiefere Qualität in sich. So können Sie ohne Eile in den Tag starten.

Der Kurs ist für alle offen und basiert in erster Linie auf Kundalini-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., 05.10.21, 07:30-08:30 Uhr**4 Vormittage (5,33 UE)****Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)****Kosten: 31,40 €****Belegung: 6-9****Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de**

Workshops

IB5285

**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 exercises which intensify the process

www.vhs-fn.de

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

Termin: Sa., 20.11.21, 09:00-13:00 Uhr**1 Termin (5 UE), Wochenendseminar****Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)****Kosten: 29,50 €****Belegung: 6-9**

IB5286

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

Termin: Fr., 10.12.21, 18:30-21:30 Uhr**1 Termin (4 UE)****Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)****Kosten: 23,60 €****Belegung: 6-9**

IB5287

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., 12.11.21, 18:30-20:00 Uhr**Sa., 13.11.21, 09:00-12:00 Uhr****2 Termine (6 UE), Wochenendseminar****Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)****Kosten: 35,40 €****Belegung: 6-9**

IB5288

**Schlaf - Ihre Superpower:
Workshop****Marcus Glatt, Lehrer für Kundalini Yoga,
Yoga 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.

Der Marcus Glatt nutzt für diesen Workshop aktuelles Wissen aus der Schlaforschung, 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 be-

quemer Kleidung und bringen Sie etwas zu trinken mit.

Termin: Sa., 16.10.21, 14:00-17:00 Uhr

1 Termin (3,67 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 31,20 €

Belegung: 6-9

IB5289

Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack - Lesung und Gespräch mit Birgit Schnack-lorio - Online

Birgit Schnack-lorio, 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-lorio arbeitet seit 10 Jahren mit der neurophysiologisch begründeten Vagus-Meditation nach Prof. Schnack im Seminarbereich.

Der Kurs findet online statt. Den Link zur Teilnahme am Kurs erhalten Sie vor Kursbeginn von der vhs.

Wer das Thema vertiefen möchte, ist in dem Workshop zur Vagus-Mediation genau richtig. Siehe Kurs IB5290.

Termin: Fr., 19.11.21, 17:00-18:30 Uhr

1 Termin (2 UE)

Ort: Online

Kosten: 11,80 €

Belegung: 9-20

IB5290

Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack - Workshop - Online

Birgit Schnack-lorio, 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 diesem Workshop lernen Sie die Vagus-Meditation kennen und können diese danach sicher anwenden. Lassen Sie sich davon überraschen, wie unkompliziert diese kurzen Übungssequenzen in ihren Alltag integriert werden können.

Birgit Schnack-lorio

Birgit Schnack-lorio leitet zusammen mit ihrem Mann, Francesco lorio, das Institut für Vagus-Management in Allensbach, www.vagusmanagement.de. Von Haus aus ist sie Sozialwissenschaftlerin M.A., aber auch Stresspräventionstrainerin und Interkulturelle Trainerin.



Sie und ihr Vater, Prof. Dr. Schnack, Sport- und Präventivmediziner, haben zusammen ein Buch „Die Vagus-Meditation“ geschrieben, das im Herbst 2021 im Trias Verlag erscheint. Hier geht es um Erkenntnisse der Hirnforschung kombiniert mit vielen praktischen Übungen.

Stressprävention und Stressbewältigung sind die Themen, die Birgit Schnack-lorio schon viele Jahre beschäftigt. Sie hat sie wissenschaftlich untersucht und die Erkenntnisse daraus auf die Praxis angewandt. Seit 2011 gibt sie ihr Wissen in Seminaren weiter und bietet Menschen, die unter Stress leiden oder die es erst gar nicht so weit kommen lassen wollen, umfassende Handlungsanweisungen.

„Ich bin an der VHS tätig, da für mich die VHS eine wunderbare Bildungseinrichtung ist mit sehr kompetenten Dozenten in vielen Bereichen. In meinen Kursen lege ich darauf Wert, dass es eine vertrauliche Atmosphäre gibt und sich die Teilnehmenden öffnen können.“ Auf die Frage, was ihre Person auszeichnet, antwortet sie: „Ich bin authentisch und kann mich gut in andere hineinversetzen.“

Der Kurs findet online statt. Den Link zur Teilnahme am Kurs erhalten Sie vor Kursbeginn von der vhs.

Termin: Fr., 14.01.22, 14:00-17:00 Uhr

1 Termin (3,67 UE)

Ort: Online

Kosten: 21,70 €

Belegung: 6-10

IB5291

Mit allen Sinnen-Auf dem Weg der Entschleunigung

Monika Löhle

Gönnen Sie sich einen Nachmittag mit angenehmen Nachwirkungen.

In unserem ganz gewöhnlichen Alltag sind wir mit den Gedanken oft mehr im Dort und Dann als im Hier und Jetzt. Doch das muss nicht so sein! Durch regelmäßig praktizierte Achtsamkeitsübungen ist es möglich, wieder Zugang zu den inneren Quellen von Kraft und Freude zu haben und mehr in Kontakt mit sich und der Sache zu sein.

Nach einer kurzen inhaltlichen Hinführung zur wissenschaftlich belegten Wirkungsweise von Achtsamkeit praktizieren wir bewährte und einfache Übungen. Wir fokussieren uns auf einzelne Sinneswahrnehmungen und erfahren dadurch die unmittelbare Wirkung auf unser Befinden. Wir wollen uns mit den heutigen Übungen in eine gelassene, heitere Stimmung versetzen. Sie erhalten Inspirationen für ein achtsames Aussteigen aus dem temporeichen Alltag. Bitte bringen Sie eine Decke für die Entspannung sowie ein Getränk mit.

Termin: Fr., 19.11.21, 13:30-17:30 Uhr

1 Termin (5,33 UE)

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

Kosten: 31,50 €

Belegung: 6-9

Bewegung

Fitness und Kondition

IB5301

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., 30.09.21, 18:45-19:30 Uhr

9 Abende (9 UE)

Ort: Grundschule Schnetzerhausen

Kosten: 28,80 €

Belegung: 8-9

IB5302

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., 30.09.21, 17:30-18:30 Uhr

9 Abende (12 UE)

Ort: Grundschule Schnetzerhausen

Kosten: 38,40 €

Belegung: 8-9

IB5307

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., 29.09.21, 10:15-11:15 Uhr

10 Vormittage (13,33 UE)

Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 52,00 €

Belegung: 8-9

IB5308

Pilates plus Rücken Anfänger/Mittelstufe

Claudia Kalfass, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin

Wollen Sie Ihren Körper mit Pilates belastbarer machen und Ihre Körpermitte stärken? Gleichzeitig andere Möglichkeiten kennen lernen, Ihre Rumpfstabilität zu verbessern?

Hier finden Sie die Mischung. Kräftigende Bewegungsübung, Aktivierung des Powerhouses, vielfältige Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates. Andererseits lernen Sie vielfältige Mobilisations- und Dehnungstechniken kennen, die Ihrem Rücken gut tun werden. Zur Aktivierung der gelenkstabilisierenden tiefen Rücken- und Bauchmuskulatur aber auch zur Verbesserung des Beckenbodens kommen sowohl Kräftigungsübungen, die man auch in den Alltag zu Hause oder im Job integrieren kann, als auch Koordinations- und Gleichgewichtsübungen zum Einsatz. Lassen Sie mich Ihnen zeigen, wie man mit Freude und Spaß seinen Körper wieder in Schwung bringen kann.

Die Stunde klingt mit verschiedenen Entspannungsverfahren wie Phantasiereise, Atementspannung und progressiver Muskelrelaxation aus.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen ein großes Handtuch mit. Anti-Rutsch-Socken wären empfehlenswert.

Beginn: Fr., 24.09.21, 09:30-10:15 Uhr

10 Vormittage (10 UE)

Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)

oder online

Kosten: 52,00 €

Belegung: 9-9

IB5309

Fitness und Pilates

Claudia Kalfass, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin

Wollen Sie Ihre Kraft und Koordination verbessern und Ihren Körper im Sinne von



Pilates belastbarer machen? Dann finden Sie hier die richtige Mischung. Sie trainieren Ihre Fitness und mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte und des Rückens kennen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen ein großes Handtuch, bei Bedarf ein kleines Kissen mit.

Beginn: Fr., 24.09.21, 08:15-09:15 Uhr

10 Vormittage (13,33 UE)

Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)

oder online

Kosten: 52,00 €

Belegung: 9-9



Online-Kurse: Bequem von zuhause aus

Wirbelsäulengymnastik
22.09.21 / 18:00-19:00 > IB5382

Bei folgenden Kursen entscheiden Sie, ob Sie lieber an die vhs-FN kommen oder online von zuhause aus teilnehmen:

Athletic Workout
20.09.21 / 20:15-21:15 > IB5331

Complete Body Workout
20.09.21 / 19:00-20:00 > IB5321

Pilates plus Rücken
24.09.21 / 09:30-10:15 > IB5308

Fitness und Pilates
24.09.21 / 08:15-09:15 > IB5309

IB5310

FunTone Basic

Nadine Braun

Das funktionelle Toning für den ganzen Körper und jede Problemzone. Modern, einfach, effizient – jedoch intensiv, ist es für alle geeignet, die schnell sichtbare Ergebnisse, eine Figurstraffung sowie Fettreduktion erzielen möchten.

45 seconds, be ready. Bitte bringen Sie ein großes Handtuch und was zu Trinken mit.

Beginn: Di., 21.09.21, 19:30-20:30 Uhr

8 Abende (10,67 UE)

Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)

Kosten: 41,60 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 8-9

IB5311

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., 23.11.21, 19:30-20:30 Uhr

8 Abende (10,67 UE)

Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)

Kosten: 41,60 €

Belegung: 8-9

IB5314

Medical Running - Gesünder, besser und schneller Laufen

Alexander Beer, Sportlehrer, Medienpädagog, Triathlon Trainer C Breiten und Leistungssport

Sie wollen Ihren Laufstil verbessern und an Ihrer Laufökonomie arbeiten, dann ist dieser Kurs genau für Sie gemacht. Wir werden in mehreren aufeinander folgenden Terminen an den wichtigsten Elementen des korrekten Laufens arbeiten. Nach einer Videoanalyse Ihres individuellen Laufstils erfahren Sie, welche technischen Veränderungen Ihnen helfen können gesünder, länger und schneller zu Laufen. Mit einer kleinen Leistungsdiagnostik werden Ihre Pulszonen bestimmt, damit sie Ihr Training zukünftig nach neuesten wissenschaftlichen Standards steuern. Durch laufspezifisches plyometrisches Krafttraining und Lauf ABC Übungen werden Sie lernen Ihre Kraft zukünftig in Vortrieb umzuwandeln. In jedem Training werden wir uns einem spezifischen Element der konditionellen Entwicklung widmen. Zum Abschluss werden wir in einer zweiten Diagnostik überprüfen, wie das Training bei Ihnen gewirkt hat.

Beginn: Di., 28.09.21, 17:00-18:30 Uhr
8 Termine (16 UE)
Ort: Charlottenhof
Kosten: 51,20 €
Belegung: 6-9

Kennen Sie schon unseren Newsletter?

Schnell abonnieren und immer auf dem Laufenden sein.
 Der Newsletter erscheint einmal im Monat und kann jederzeit abbestellt werden.
www.vhs-fn.de/service/newsletter

IB5315 **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., 21.09.21, 18:45-19:45 Uhr
10 Abende (13,33 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 52,00 €
Belegung: 8-9

IB5318 **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., 23.09.21, 19:00-20:00 Uhr
10 Abende (13,33 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 52,00 €
Belegung: 6-9

IB5319 **deepWORK®**

Claudia Tagmann

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. deepWORK® ist auch für Einsteiger*innen ge-

eignet, denn jeder trainiert in seinem eigenen Rhythmus und bestimmt sein Tempo selbst. Trainiert wird barfuß - das stabilisiert die Fußgelenke und erdet. Bitte Handtuch und Trinkflasche mitbringen.

Beginn: Do., 23.09.21, 20:15-21:15 Uhr
10 Abende (13,33 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 52,00 €
Belegung: 6-9

IB5320 **deepWORK®**

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., 24.09.21, 17:15-18:15 Uhr
10 Abende (13,33 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 52,00 €
Belegung: 9-9

IB5321 **Complete Body Workout**

Neele Onnen, Sportlehrerin

Das herausfordernde Ganzkörpertraining kombiniert Übungen aus den Bereichen



Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit und bringt dich so richtig ins Schwitzen. Es definiert die Muskeln und kräftigt den gesamten Körper. Für einen starken und gesunden Bewegungsapparat. Der Kurs ist eine abwechslungsreiche Mischung aus HIT, Breakletics, deepWORK, Core und Workout. Bei guten Wetter findet das Training im Strandbad statt. Bitte Sportkleidung, Handtuch und etwas zu Trinken mitbringen.

Beginn: Mo., 20.09.21, 19:00-20:00 Uhr
10 Abende (13,33 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG) oder online
Kosten: 52,00 €
Belegung: 10-20

IB5328 **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 Ausdauersequenzen, 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., 23.09.21, 18:00-18:45 Uhr
10 Abende (10 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 39,00 €
Belegung: 8-9

IB5329 **XCO Walking**

Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. B-Lizenz Aerobic-Train., Yogalehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.

Diese gesunde und individuell dosierbare Art des Gehens erzeugt durch das Hin- und Herbewegen von mit Granulat gefüllten Aluminiumröhren einen reaktiven Effekt auf die Muskeln und tieferliegende Regionen sowie Bänder, Gelenke und Bindegewebe. Diese Art zu gehen, strafft, formt und hält fit. Jeder hat es selber in der Hand, wie viel Intensität möglich ist und bekommt präzise und einfache Anleitungen dafür. Es macht Freude und das Ergebnis ist schnell sichtbar. Einfach schön! XCO Walking ist für jedes Alter und Fitnesslevel.

Kursort: vhs-Eingangsbereich und nach Absprache weitere Treffpunkte im Riedlewald.

Beginn: Mi., 22.09.21, 17:00-18:00 Uhr
10 Nachmittage (13,33 UE)
Ort: vhs-Eingangsbereich
Kosten: 42,70 €
Belegung: 9-9

IB5330 **Flexi-Bar Toning & Wellness**

Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., taatl. 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., 20.09.21, 16:45-17:45 Uhr
10 Nachmittage (13,33 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 52,00 €
Belegung: 9-9

IB5331 **Athletic Workout**

Neele Onnen, Sportlehrerin

Athletic Workout ist ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining mit oder ohne Zusatz-equipment, basierend auf den Pfeilern Funktionalität, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit. Für den ambitionierten Sportler ist es genau das Richtige, um sich auszupeinern und die eigenen Grenzen zu testen. Sie sollten eine Grundfitness mitbringen, damit Sie die anspruchsvollen Übungen technisch korrekt und sauber ausführen können. Bitte Sportkleidung, Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Beginn: Mo., 20.09.21, 20:15-21:15 Uhr
10 Abende (13,33 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG) oder online
Kosten: 52,00 €
Belegung: 9-9

Geschenktipp: vhs-Gutschein

Verschenken Sie Bildung: Gutscheine gibt es für unsere Kurse oder über einen bestimmten Betrag – das ideale Geschenk für jeden Geldbeutel.

IB5332 **Athletic Workout**

Ekaterina Finke, Dipl. Sport- und Fitnessbetriebswirtin

Inhalte siehe Kurs IB5331.
 Bitte Sportkleidung, Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Beginn: Di., 21.09.21, 20:00-21:00 Uhr
10 Abende (13,33 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 52,00 €
Belegung: 9-9

Ausgleichsgymnastik für Reifere

IB5339 **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., 23.09.21, 17:45-18:45 Uhr
10 Abende (13,33 UE)
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Haus
Kosten: 42,70 €
Belegung: 9-9

IB5340 **Ausgleichsgymnastik - mit Spaß fit und gesund bleiben**

Renate Mayer-Kiemel, Übungsleiterin STB; Rückenschullehrerin

Inhalte siehe Kurs IB5339.
 Bitte Theraband und Bodenmatte mitbringen.

Beginn: Do., 23.09.21, 19:00-20:00 Uhr
10 Abende (13,33 UE)
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Haus
Kosten: 42,70 €
Belegung: 9-9

Rückhalt

IB5345 **Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule**

Christine Ederer, Sportlehrerin (Gym.), Nordic Walking Ausbildung, Rückenschulleiterin KddR, Qigong-Kursleiterin

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koor-



inations-, Lockerungs- und Entspannungs-fähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rüchengerechter 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 Maten mit.

Beginn: Mi., 22.09.21, 18:45-20:15 Uhr
10 Abende (20 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 78,00 €
Belegung: 8-9

Es gibt viele Folgekurse!

Bei den Kursdaten finden Sie oft den Hinweis auf einen Folgekurs. Die genauen Kursdaten finden Sie unter www.vhs-fn.de/programm/vhs-gesundheitszentrum

Wenn Sie den ersten Kurs gebucht haben und weitermachen möchten, müssen Sie nichts weiter tun als auf der Weitermelde-liste im Kurs zu unterschreiben. Dann sind Sie automatisch im Folgekurs.

Buchbare Folgekurse für Neueinsteiger finden sie auf unserer tagesaktuellen Website.

IB5346 Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

Christina Helmer, Physiotherapeutin
 Inhalte siehe IB5345.
 Bitte bringen Sie eine Matte und ein großes Handtuch mit.
Beginn: Mi., 22.09.21, 18:45-19:45 Uhr
10 Abende (13,33 UE)
Ort: Tannenhag-Schule, Turnhalle
Kosten: 42,70 €
Belegung: 8-9
Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

IB5347 Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR und Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.
 Inhalte siehe IB5345.
 Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Maten mit.
Beginn: Di., 21.09.21, 11:00-12:00 Uhr
10 Vormittage (13,33 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 52,00 €
Belegung: 9-9
Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

IB5348 Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR und Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.
 Inhalte siehe IB5345.
 Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Maten mit.
Beginn: Di., 21.09.21, 08:00-08:45 Uhr
10 Vormittage (10 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 39,00 €
Belegung: 9-9
Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

IB5349 Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR und Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.
 Inhalte siehe IB5345.
 Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Maten mit.
Beginn: Di., 21.09.21, 09:00-09:45 Uhr
10 Vormittage (10 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 39,00 €

Belegung: 9-9
Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

IB5350 Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR und Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.
 Inhalte siehe IB5345.
 Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Maten mit.
Beginn: Di., 21.09.21, 10:00-10:45 Uhr
10 Vormittage (10 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 39,00 €
Belegung: 9-9
Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

IB5351 Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule

Ellen Pottschi
 Inhalte siehe IB5345.
 Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen ein Handtuch zur Auflage auf die Maten mit.
Beginn: Mo., 20.09.21, 14:00-15:00 Uhr
10 Nachmittage (13,33 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 52,00 €
Belegung: 9-9

IB5352 Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR und Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.
 Inhalte siehe IB5345.
 Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Maten mit.
Beginn: Fr., 24.09.21, 08:45-09:45 Uhr
10 Vormittage (13,33 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 52,00 €
Belegung: 9-9
Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

IB5353 Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR und Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.
 Inhalte siehe IB5345.
 Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Maten mit.

Beginn: Fr., 24.09.21, 10:00-11:00 Uhr
10 Vormittage (13,33 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 52,00 €
Belegung: 8-9
Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

i 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.

IB5354 Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR und Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.
 Inhalte siehe IB5345.
 Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Maten mit.
Beginn: Fr., 24.09.21, 11:15-12:15 Uhr
10 Vormittage (13,33 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 52,00 €
Belegung: 8-9
Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de



Rückenfit

IB5355 Rückfit

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 rüchenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rüchengerechter 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., 20.09.21, 09:10-09:55 Uhr
10 Vormittage (10 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 39,00 €
Belegung: 9-9
Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

IB5356 Rückfit

Daniela Ernst, Physiotherapeutin
 Inhalte siehe IB5355.
 Bitte bringen Sie aus hygienischen Grün-

den Handtücher zur Auflage auf die Maten mit.

Dieser Kurs ist für Senioren geeignet.
Beginn: Mo., 20.09.21, 10:20-11:05 Uhr
10 Vormittage (10 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 39,00 €
Belegung: 9-9
Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

IB5357 Rückfit

N. N.
 Inhalte siehe IB5355. ab 50+
 Bitte bringen Sie eine Matte mit.
Beginn: Di., 21.09.21, 17:30-18:30 Uhr
10 Abende (13,33 UE)
Ort: Merianschule
Kosten: 42,70 €
Belegung: 6-9
Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

IB5358 Rückfit

N. N.
 Inhalte siehe IB5355.
 Bitte eine Matte mitbringen.
Beginn: Di., 21.09.21, 18:45-19:45 Uhr
10 Abende (13,33 UE)
Ort: Merianschule
Kosten: 42,70 €
Belegung: 8-8
Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

IB5361 Rückfit

Ellen Pottschi
 Inhalte siehe IB5355.
 Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Maten mit.
Beginn: Mi., 22.09.21, 08:30-09:30 Uhr
10 Vormittage (13,33 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 52,00 €
Belegung: 8-9

IB5365 Rückfit

Michael Höllwarth, Master of Arts Sportwissenschaften (Gesundheitssport und Sporttherapie)
 Inhalte siehe IB5355.
 Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Maten mit.
Beginn: Do., 23.09.21, 08:10-09:10 Uhr
10 Vormittage (13,33 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 52,00 €
Belegung: 8-9
Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

IB5366

Rückenfit

Michael Höllwarth, Master of Arts Sportwissenschaften (Gesundheitssport und Sporttherapie)

Inhalte siehe IB5355.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Do., 23.09.21, 09:25-10:25 Uhr

10 Vormittage (13,33 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 52,00 €

Belegung: 8-9

Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de



IB5370

Rückenfit

Renate Moritz, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin

Inhalte siehe IB5355.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen ein Handtuch zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Mo., 20.09.21, 19:15-20:15 Uhr

12 Abende (16 UE)

Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)

Kosten: 62,40 €

Belegung: 8-9

Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

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.

IB5371

Rückenfit

Renate Moritz, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin

Inhalte siehe IB5355.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Mo., 20.09.21, 18:00-19:00 Uhr

12 Abende (16 UE)

Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)

Kosten: 62,40 €

Belegung: 8-9

Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

IB5372

Rückenfit

Renate Moritz, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin

Inhalte siehe IB5355.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Mi., 22.09.21, 11:00-12:00 Uhr

12 Vormittage (16 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 62,40 €

Belegung: 8-9

Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

IB5373

Rückenfit

Renate Moritz, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin

Inhalte siehe IB5355.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen ein Handtuch zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Mi., 22.09.21, 09:45-10:45 Uhr

12 Vormittage (16 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 62,40 €

Belegung: 8-9

Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

Wirbelsäulengymnastik

IB5382

Wirbelsäulengymnastik - Online

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.

Beginn: Mi., 22.09.21, 18:00-19:00 Uhr

10 Abende (13,33 UE)

Ort: Online

Kosten: 52,00 €

Belegung: 6-12

Fit für den Alltag

IB5375

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., 23.09.21, 16:45-17:45 Uhr

10 Nachmittage (13,33 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 52,00 €

Belegung: 8-9

Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

IB5376

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Michael Höllwarth, Master of Arts Sportwissenschaften (Gesundheitssport und Sporttherapie)

Inhalte siehe IB5375.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen eigene Matten oder Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Mi., 22.09.21, 16:30-17:30 Uhr

10 Nachmit (13,33 UE)

Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)

Kosten: 52,00 €

Belegung: 8-9

Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

IB5377

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Michael Höllwarth, Master of Arts Sportwissenschaften (Gesundheitssport und Sporttherapie)

Inhalte siehe IB5376.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen eigene Matten oder Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Mi., 22.09.21, 17:45-18:45 Uhr

10 Nachmittage (13,33 UE)

Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)

Kosten: 52,00 €

Belegung: 8-9

Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de



Gesundheits-coaching 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

IB5386

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 stehen und gehfähig 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., 20.09.21, 09:15-10:15 Uhr

10 Vormittage (13,33 UE)

Ort: Allmand-Carré, Allmandstraße 18,

88045 Friedrichshafen, EG

Kosten: 42,70 €, ermäßigte Seniorengebühr

Belegung: 6-9

Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

IB5387

Sturzprophylaxe für Senioren*innen

Michael Höllwarth, Master of Arts Sportwissenschaften (Gesundheitssport und Sporttherapie)

Inhalte siehe IB5386.

Beginn: Mo., 20.09.21, 10:30-11:30 Uhr

10 Vormittage (13,33 UE)

Ort: Allmand-Carré, Allmandstraße 18,

88045 Friedrichshafen, EG

Kosten: 42,70 €, ermäßigte Seniorengebühr

Belegung: 6-9

Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

IB5388

Knie aktiv

Elisabeth Eckardt, 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 weiter-



gehende Übungsmöglichkeit suchen. Der Kurs ersetzt keinen Arzt oder Physiotherapeuten.

Beginn: Mo., 20.09.21, 17:30-18:30 Uhr
10 Nachmittage (13,33 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 52,00 €
Belegung: 6-9

IB5389

Knie aktiv für Senioren

Elisabeth Eckardt, Lehrerin für T'ai Chi Ch'uan und Übungsleiterin Orthopädische Knieschule

Inhalte siehe IB5388. In diesem Kurs wird insbesondere auf die Bedürfnisse von älteren Teilnehmern eingegangen.

Der Kurs ersetzt keinen Arzt oder Physiotherapeuten.

Beginn: Mo., 20.09.21, 16:15-17:15 Uhr
10 Nachmittage (13,33 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 52,00 €
Belegung: 6-9

Beckenbodentraining

IB5390

Beckenbodengymnastik für Frauen

Christina Helmer, Physiotherapeutin

Haben Sie mehrere Kinder und nie eine Rückbildungs-Gymnastik gemacht? Mühsen 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!

Der Kurs wird von einer Krankengymnastin geleitet.

Bitte bringen Sie große Handtücher und bequeme Kleidung mit.

Beginn: Mi., 22.09.21, 17:30-18:30 Uhr
10 Abende (13,33 UE)
Ort: Tannenhag-Schule, Turnhalle
Kosten: 42,70 €
Belegung: 8-9

Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

IB5391

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., 24.09.21, 10:30-11:15 Uhr
10 Vormittage (10 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 39,00 €
Belegung: 8-9



Nordic Walking

IB5401

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 Intensität auszuüben. Die im Kurs vermittelte Bewegungskonzeption kann problemlos als Ganzjahressport umgesetzt werden: Das ganze Jahr - mit Stöcken - in der freien Natur! Neben den verschiedenen Nordic Walking - Techniken werden auch Informationen zum herzfrequenzorientierten Training vermittelt. Spezifische Dehn- und Kräftigungsübungen sind ergänzende Inhalte.

Bei Fragen können Sie sich gerne an Frau Ederer persönlich wenden T: 07542/9408573. Beim ersten Mal ist der Treffpunkt Parkplatz, CAP-Rotach Campingplatz, Lindauer Str. 2. An den weiteren Terminen lernen Sie verschiedene Nordic-Walking-Strecken kennen.

Beginn: Di., 21.09.21, 17:00-19:00 Uhr
6 Termine (16 UE)
Ort: Parkplatz, CAP-Rotach Campingplatz
Kosten: 51,20 €
Belegung: 8-9

IB5403

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-, Entspannungsübungen 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, Stret-

ching, 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 6. September 2021. Es gelten die Geschäftsbedingungen der vhs & Heilbäder 2015.

Beginn: Fr., 08.10.21 ab 15:00 Uhr Check in, So., 10.10.21 um 15:00 Uhr Ende
3 Termine (1 UE), Wochenendseminar
Ort: Schönwald im Schwarzwald
Kosten: 289,00 €, im Doppelzimmer
Belegung: 6-9

Aqua Fitness

IB5429

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 Kräftigungs- 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., 23.09.21, 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

IB5430

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.

Inhalte siehe IB5429.

Legen Sie mal eine Pause ein: Entspannungsübungen für Ihren Nacken



► Setzen Sie sich aufrecht auf einen Pezzi-Ball oder Stuhl und lassen Sie die Arme an der Seite hängen. Neigen Sie langsam den Kopf nach vorne, bis Sie durch das Eigengewicht eine Dehnung in der Nackenmuskulatur spüren. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken dabei aufrecht bleibt.



► Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und legen Sie die rechte Handfläche seitlich über dem rechten Ohr am Kopf an. Nun drücken Sie die Handfläche gegen den Kopf und bauen über die Halsmuskulatur Gegendruck auf. Halten Sie diese Spannung. Führen Sie dann die Übung auch auf der anderen Seite durch.



► Setzen Sie sich aufrecht auf einen Pezzi-Ball oder einen Stuhl und strecken Sie die Handfläche des linken Arms Richtung Boden. Neigen Sie nun den Kopf zur Gegenseite, bis Sie eine Dehnung in der seitlichen Halsmuskulatur spüren. Führen Sie dann die Übung auch auf die andere Seite aus.



► Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Legen Sie die Fingerspitzen wie in der Abbildung dargestellt am Hinterkopf an und üben Sie einen leichten Druck nach vorn aus. Drücken Sie gleichzeitig mit der Nackenmuskulatur dagegen, damit der Kopf in seiner Position bleibt. Halten Sie diese Spannung.





Bitte Badebekleidung und Handtuch mitbringen.
Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

Beginn: Do., 23.09.21, 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

IB5431
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 IB5430.
Bitte Badebekleidung und Handtuch mitbringen.
Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

Beginn: Do., 23.09.21, 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

IB5432
Aquajogging
Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. B-Lizenz Aerobic-Train., Yogalehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.

Inhalte siehe Kurs IB5432.
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.

Bitte melden Sie sich am Eingang. Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

Beginn: Fr., 08.10.21, 14:00-14:45 Uhr
10 Termine (10 UE)
Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken
Kosten: 74,00 €
Belegung: 6-9

IB5433
Aquajogging
Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. B-Lizenz Aerobic-Train., Yogalehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.

Inhalte siehe IB5432.
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., 08.10.21, 14:45-15:30 Uhr
10 Termine (10 UE)
Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken
Kosten: 74,00 €
Belegung: 6-9

IB5434
Aqua Fit: 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 Grandeur 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., 22.09.21, 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

IB5435
Aqua Fit: für den Rücken und zum Kalorienverbrennen
Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. B-Lizenz Aerobic-Train., Yogalehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.

Inhalte siehe IB5434.
Bitte Badebekleidung und Handtuch mitbringen.
Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

Beginn: Mi., 22.09.21, 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

Fit und Gesund im Sportbad

IB5440
Aquafitness
Ann-Kathrin Müller

Wasser leistet Widerstand, aber auch Auftrieb. Darum ist Training im Wasser ideal für ein gelenkschonendes und effektives Herz-Kreislauf-Training. Fordern und kräftigen Sie den ganzen Körper.
Bitte melden Sie sich am Eingang. Nur für

Personen geeignet, die schwimmen können.
Dieser Kurs ist eine Kooperationsveranstaltung mit der AOK - Die Gesundheitskasse Bodensee-Oberschwaben. Die Verhaltens- und Hygieneregeln sowie die Haus- und Badeordnung des Sportbades sind einzuhalten.

Beginn: So., 10.10.21, 09:30-10:30 Uhr
8 Termine (10,67 UE)
Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken
Kosten: 84,30 €
Belegung: 4-5

IB5449
Aquafitness
Ann-Kathrin Müller

Inhalte siehe HB5440.
Bitte melden Sie sich am Eingang. Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.
Dieser Kurs ist eine Kooperationsveranstaltung mit der AOK - Die Gesundheitskasse Bodensee-Oberschwaben. Die Verhaltens- und Hygieneregeln sowie die Haus- und Badeordnung des Sportbades sind einzuhalten.

Beginn: So., 10.10.21, 10:30-11:30 Uhr
8 Vormittage (10,67 UE)
Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken
Kosten: 84,30 €
Belegung: 4-5

IB5455
Aquajogging
Aquatrainier Sportbad

Beim Aquajogging schwebt der Körper im Wasser und erhält Auftrieb durch einen Auftriebsgurt. Wenn Sie nun im Wasser schwebend laufen, merken Sie, dass dies viel anstrengender ist als Laufen an Land. Sie strengen sich mehr an und schonen dabei Ihre Gelenke und Sehnen. Dabei trainieren Sie Ihre Ausdauer und Koordination.

Wäre das was für Sie? Dann melden Sie sich an.
Bitte melden Sie sich am Eingang. Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.
Die Verhaltens- und Hygieneregeln sowie die Haus- und Badeordnung des Sportbades sind einzuhalten.

Beginn: Mi., 06.10.21, 14:30-15:15 Uhr
6 Nachmittage (6 UE)
Ort: Sportbad Friedrichshafen, Sprungbecken
Kosten: 44,40 €
Belegung: 6-15
Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

IB5456
Aquajogging
Aquatrainier Sportbad

Inhalte siehe IB5455
Bitte melden Sie sich am Eingang. Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

Die Verhaltens- und Hygieneregeln sowie die Haus- und Badeordnung des Sportbades sind einzuhalten.
Beginn: Do., 07.10.21, 18:00-18:45 Uhr
6 Nachmittage (6 UE)
Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken
Kosten: 44,40 €
Belegung: 6-15
Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

IB5457
Aquajogging
Aquatrainier Sportbad

Inhalte siehe Kurs IB5455.
Bitte melden Sie sich am Eingang. Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.
Die Verhaltens- und Hygieneregeln sowie die Haus- und Badeordnung des Sportbades sind einzuhalten.

Beginn: Do., 07.10.21, 18:45-19:30 Uhr
6 Abende (6 UE)
Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken
Kosten: 44,40 €
Belegung: 6-15
Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

IB5471
AquaRider: Radfahren im Wasser - Effektives Training für alle
Aquatrainier Sportbad

Lieben Sie das Wasser und suchen Sie

ein Ganzkörpertraining, das Ihre Kraft, Koordination und Ausdauer beansprucht? Probieren Sie den Aquarider. Sie fahren auf einem speziellen Fahrradergometer im Wasser und profitieren von dem Gefühl der Leichtigkeit im Wasser. Ihr Körper ist jedoch mehr gefordert als an Land. Melden Sie sich gleich an.

Bitte melden Sie sich am Eingang. Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

Bitte geschlossene Badeschuhe mitbringen. Im Bad können für 19,70 € passende Schuhe gekauft werden. Außerdem ist es sinnvoll, eine Radlerhose und ein Bade T-Shirt anzuziehen.

Die Verhaltens- und Hygieneregeln sowie die Haus- und Badeordnung des Sportbades sind einzuhalten.

Beginn: Mi., 06.10.21, 18:45-19:30 Uhr
6 Abende (6 UE)
Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken
Kosten: 72,00 €
Belegung: 6-15
Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

IB5472
AquaRider: Radfahren im Wasser - Effektives Training für alle
Aquatrainier Sportbad

Inhalte siehe Kurs IB5471.
Bitte melden Sie sich am Eingang. Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

Bitte geschlossene Badeschuhe mitbringen. Im Bad können für 19,70 € passende Schuhe gekauft werden. Außerdem ist es sinnvoll, eine Radlerhose und ein Bade T-Shirt anzuziehen.

Die Verhaltens- und Hygieneregeln sowie



© AquaKinetics®



die Haus- und Badeordnung des Sportbades sind einzuhalten.

Beginn: Mi., 06.10.21, 19:45-20:30 Uhr

6 Abende (6 UE)

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken

Kosten: 72,00 €

Belegung: 6-15

Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

IB5473

**AquaRider:
Radfahren im Wasser -
Effektives Training für alle**

Aquatrainier Sportbad

Inhalte siehe Kurs IB5471.

Bitte melden Sie sich am Eingang. Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

Bitte geschlossene Badeschuhe mitbringen.



Im Bad können für 19,70 € passende Schuhe gekauft werden. Außerdem ist es sinnvoll, eine Radlerhose und ein Bade T-Shirt anzuziehen.

Die Verhaltens- und Hygieneregeln sowie die Haus- und Badeordnung des Sportbades sind einzuhalten.

Beginn: Fr., 08.10.21, 19:15-20:00 Uhr

6 Abende (6 UE)

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken

Kosten: 72,00 €

Belegung: 6-15

Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de



Kritik und Anregungen

Mich interessieren Kurse zu folgenden Themen:

Meine Kritik, meine Anregungen:

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

Für spezielle Interessen

Online-Angebote

Warum es kein islamisches Mittelalter gab - Das Erbe der Antike und des Orients

20.09.2021 / 19:30-21:30 > IB1501

IT- Sicherheit: Herausforderungen für Wissenschaft und Gesellschaft

21.09.2021 / 19:30-21:30 > IB1502

Auf der Suche nach Eindeutigkeit. Wie die Flucht vor Ambiguität Gesellschaft und

22.09.2021 / 19:30-21:30 > IB1503

Realität des Risikos

27.09.2021 / 19:30-21:30 > IB1504

Ein Elefant für den Papst.

Die Entdeckung der neuen Welt und der Kurie in Rom

01.10.2021 / 19:30-21:30 > IB1505

Das Risikoparadox - warum wir uns vor dem Falschen fürchten

12.10.2021 / 19:30-21:30 > IB1506

Die Erziehung des Geschmacks. Eine unendliche Geschichte

21.10.2021 / 19:30-21:30 > IB1507

Die Wiederfindung der Nation - Warum wir sie fürchten und warum wir sie brauchen

29.10.2021 / 19:30-21:30 > IB1508

Srebrenica 1995 - ein europäisches Trauma

29.10.2021 / 19:30-21:30 > IB1509

Adolph Menzels Kunst und Wirklichkeiten - Die Gemälde der neuen Pinakothek „Wohn

11.11.2021 / 19:30-21:30 > IB1510

Was ist Technik - und was ist der Mensch? Der Mensch im Spiegel der Technik

16.11.2021 / 19:30-21:30 > IB1511

Klimawandel und Klimapolitik

02.12.2021 / 19:30-21:30 > IB1512

Die resiliente Gesellschaft

09.12.2021 / 19:30-21:30 > IB1513

Chinas große Umwälzung - Soziale Konflikte und Aufstieg im Weltsystem

10.12.2021 / 19:30-21:30 > IB1514

Der Ursprung der Kooperation beim Menschen

15.12.2021 / 19:30-21:30 > IB1515

Malerfürst und barocke Üppigkeit - Peter Paul Rubens im Spannungsfeld von Bedeut

16.12.2021 / 19:30-21:30 > IB1516

Schule in Zeiten von Corona - was kostet die Schulschließung?

20.12.2021 / 19:30-21:30 > IB1517

Religion und Nation in den USA

20.01.2022 / 19:30-21:30 > IB1518

Vorbereitung auf das Goethe-Zertifikat C2 - Online

20.09.2021 / 18:00-19:30 > IB2196

Cambridge Business English Certificate (BEC), Vantage (B2) - Online

23.09.2021 / 18:00-19:30 > IB2270

Cambridge Business English Certificate (BEC), Higher (C1) - Online

23.09.2021 / 19:45-21:15 > IB2271

Italienisch Grundstufe 1 - Online

21.09.2021 / 19:30-21:00 > Teil 1 IB2402

09.11.2021 / 19:30-21:00 > Teil 2 IB2403

14.12.2021 / 19:30-21:00 > Teil 3 IB2404

Italienisch Konversationskurs A2/B1-Online

28.09.2021 / 18:00-19:30 > IB2424

Italienisch Grammatik-Kurs - Online

05.10.2021 / 19:30-21:00 > IB2425

09.11.2021 / 19:30-21:00 > IB2440

Kroatisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse - Online

02.10.2021 / 10:10-11:40 > IB2719

Kroatisch für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen - Online

20.11.2021 / 10:10-11:40 > IB2720

Infoveranstaltung Geprüfte Wirtschaftsfachwirtin/Geprüfter Wirtschaftsfachwirt

17.09.2021 / 15:30-17:00 > IB3040A

Seminare zur Nachqualifizierung von Fachkräften nach §7 Abs. 2, Ziffer 10 Kinder

05.11.2021 / 14:00-20:00 > IB3041

Für Wissensdurstige - Weiterbildung clever finanzieren - Online

21.09.2021 / 18:00-19:00 > IB3052

17.01.2022 / 18:00-19:00 > IB3052A

Xpert Business - Onlinekurse - Infotermin - Online

06.10.2021 / 18:00-19:30 > IB3106

Finanzbuchführung (1) - Online

09.11.2021 / 18:30-20:30 > IB3107

Finanzbuchführung (2) - Online

09.11.2021 / 18:30-20:30 > IB3108

Finanzbuchführung mit DATEV - Online

23.11.2021 / 18:30-20:30 > IB3109

Bilanzierung - Online

09.11.2021 / 18:30-20:30 > IB3110

Finanzwirtschaft - Online

09.11.2021 / 18:30-20:30 > IB3111

Kosten- und Leistungsrechnung - Online

09.11.2021 / 18:30-20:30 > IB3112

Controlling - Online

09.11.2021 / 18:30-20:30 > IB3113

Einnahmen-Überschussrechnung - Online

09.11.2021 / 18:30-20:30 > IB3114

Betriebliche Steuerpraxis - Online

09.11.2021 / 18:30-20:30 > IB3115

Lohn und Gehalt (1) - Online

09.11.2021 / 18:30-20:30 > IB3116

Lohn und Gehalt (2) - Online

09.11.2021 / 18:30-20:30 > IB3117

Lohn und Gehalt mit DATEV - Online

23.11.2021 / 18:30-20:30 > IB3118

Personalwirtschaft - Online

09.11.2021 / 18:30-20:30 > IB3119

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

13.11.2021 / 09:00-12:15 > IB3401

Business English B1 for Work - Kompaktes Sprachtraining - Online

13.01.2022 / 18:00-19:30 > IB3404

Business English B1 for Meetings - Kompaktes Sprachtraining - Online

13.01.2022 / 20:00-21:30 > IB3405

Coaching Course, Kursstufe Fach Englisch - Online

06.12.2021 / 16:30-18:00 > IB3509

Vorbereitungskurs Englisch Mittlere Reife - Online

28.02.2022 / 09:30-11:00 > IB3510

Access Grundlagen - Online

23.10.2021 / 09:00-16:00 > IB3719D

Word Grundlagen - Online

05.10.2021 / 18:30-21:30 > IB3722D

Word Aufbau I Online

11.10.2021 / 18:30-21:30 > IB3723D

Excel Grundlagen - Online

02.11.2021 / 18:30-21:30 > IB3728D

Excel Aufbau - Online
17.11.2021 / 18:30-21:30 > IB3731D

Outlook mit Exchange - Online
30.11.2021 / 18:30-21:30 > IB3734D

Excel Makros & VBA - Online
13.11.2021 / 09:00-13:30 > IB3735D

Adobe InDesign Grundlagen - Online
23.10.2021 / 10:00-18:00 > IB3743D

Adobe InDesign Fortgeschritten - Online
20.11.2021 / 10:00-18:00 > IB3744D

Editorial Design - Online
06.10.2021 / 18:00-21:00 > IB3745D

Das eigene eBook- Online
26.10.2021 / 18:00-21:00 > IB3746D

Online Marketing Manager - Online
22.09.2021 / 09:30-12:30 > IB3749D

Mit Facebook- und Instagram- Werbung Kunden und Mitarbeiter gewinnen - Online
15.10.2021 / 18:00-21:00 > IB3750D

ZOOM - Meeting in der Cloud - Online
08.10.2021 / 18:00-20:15 > IB3751D

Semester-Auftakt an der vhs-FN
16.09.2021 / 19:00-21:30 > IB4200

Linedance – für fortgeschrittene Linedancer*innen
22.09.2021 / 15:15-16:15 > IB4952

Sinn und Unsinn der Hypnose - Online
14.10.2021 / 19:30-21:30 > IB5116

Stress-Löser Natur - Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff
09.11.2021 / 19:00-20:30 > IB5118

Innere Stärke dank Resilienz - Meistere Krisen und gehe gestärkt daraus hervor
20.09.2021 / 08:00-20:00 > IB5204

Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack - Lesung und Gespräch - Online
19.11.2021 / 17:00-18:30 > IB5289

Wirbelsäulengymnastik
22.09.21 / 18:00-19:00 > IB5382

Athletic Workout
20.09.21 / 20:15-21:15 > IB5331

Complete Body Workout
20.09.21 / 19:00-20:00 > IB5321

Pilates plus Rücken
24.09.21 / 09:30-10:15 > IB5308

Fitness und Pilates
24.09.21 / 08:15-09:15 > IB5309

Die junge vhs

Mit Rhythmik erziehen, mit Musik und Bewegung fördern
14.10.2021 / 15:45-16:30 > IB1255

Mathe-Einzeltraining für das Abitur 2022
20.09.2021 / 08:00-17:00 > IB3500

Mathe-Einzeltraining für die Realschulprüfung 2022
20.09.2021 / 08:00-17:00 > IB3501

Vorbereitungskurs auf das Mathe-Abitur 2022
02.11.2021 / 08:30-12:30 > IB3502

Mathe-Kurs für Klasse 12
29.09.2021 / 20:00-21:30 > IB3504

Mathe-Vorbereitungskurs Leistungsfach für Klasse 12
12.01.2022 / 20:00-21:30 > IB3505

Mathe-Kurs für Klasse 13
29.09.2021 / 18:30-20:00 > IB3506

Mathe-Vorbereitungskurs für Klasse 13
12.01.2022 / 18:30-20:00 > IB3507

Fit für die EUROKOM-Prüfung
29.09.2021 / 15:30-17:00 > IB3508

Mappenvorbereitungskurs in den Herbstferien (14 - 21 Jahre)
02.11.2021 / 09:30-12:30 > IB4201

Mal- und Zeichenschule (7 - 13 Jahre)
20.09.2021 / 16:00-17:30 > IB4202

Zeichnen und Malen in den Herbstferien (14 - 17 Jahre)
01.11.2021 / 13:00-16:00 > IB4203

vhs-Nähclub für Jugendliche ab 10 Jahre
24.09.2021 / 16:30-19:00 > IB4234

vhs-Theaterclub für Kinder (8 - 12 Jahre)
25.09.2021 / 09:30-11:30 > IB4701

Junge Gemüseküche - frech zubereitet
29.10.2021 / 15:00-18:00 > IB4810

Ballett Feengruppe Kinder ab 4 Jahre - Vorstufe Teil 2
21.09.2021 / 15:00-15:45 > IB4980

Ballett Wölkchengruppe Kinder ab 5 Jahre Teil 2
21.09.2021 / 16:00-16:45 > IB4981

Ballett Bronze-Gruppe
23.09.2021 / 15:30-16:30 > IB4983

Ballett Beerengruppe ab 7 Jahre
23.09.2021 / 14:30-15:15 > IB4984

Kinder-Yoga
25.09.2021 / 10:00-10:45 > IB5270
25.09.2021 / 11:00-11:45 > IB5275

Frauen vhs

Wendo Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen Bildungszeit A
30.10.2021 / 10:00-18:30 > IB1225

Frauenwirtschaftstage 2021: Social Media im Business - Ich muss überall sein?!
15.10.2021 / 09:00-15:00 > IB1231

Frauenwirtschaftstage 2021: Leadership der Zukunft - Frauen in Verantwortung!
16.10.2021 / 10:00-13:00 > IB1232

Frauenwirtschaftstage 2021: „Mensch, bin ich doof“ - von den Besten lernen und Er
14.10.2021 / 09:00-16:30 > IB1233

Fit für den Büroalltag
04.10.2021 / 08:00-11:45 > IB3762D

Vorher - nachher, ein neuer Typ: Schminkkurs für Frauen
09.10.2021 / 10:00-13:45 > IB4703

Hochsteckfrisuren - elegant, frech, stylisch
08.10.2021 / 17:45-21:00 > IB4706

Luna-Yoga für Frauen
20.09.2021 / 09:30-11:00 > IB5260
21.09.2021 / 18:00-19:30 > IB5262
21.09.2021 / 20:00-21:30 > IB5261
15.11.2021 / 09:30-11:00 > IB5260A
16.11.2021 / 18:00-19:30 > IB5262A
16.11.2021 / 20:00-21:30 > IB5261A

Luna Yoga - Wochenendseminar mit Adelheid Ohlig
17.09.2021 / 08:30-10:30 > IB5263
17.09.2021 / 18:30-13:00 > IB5263A

Der Beckenboden - ein starkes Stück Frau
24.09.2021 / 10:30-11:15 > IB5391

Senioren vhs

Englisch für Senioren, Konversationskurs
20.09.2021 / 16:00-17:30 > IB2242

Englisch für Senioren: Welcome to Easy Conversation
23.09.2021 / 10:10-11:40 > IB2261

Englisch für Senioren, Mittelstufe 5
21.09.2021 / 10:10-11:40 > IB2262

Windows 10 Einführungskurs „60plus“
14.10.2021 / 16:00-18:15 > IB3748D

Computersprechstunde für Senioren
20.09.2021 / 16:00-17:30 > IB3754D

Erstellen eines Fotobuchs mit dem Layout-Programm CEWE
11.11.2021 / 18:30-20:45 > IB4335

60 - na und? Lust auf mehr Ausstrahlung!
09.10.2021 / 14:15-18:00 > IB4704

Neues Image - und Sie fühlen Sie sich wieder gut!
08.10.2021 / 13:30-17:15 > IB4705

T'ai Chi Ch'uan Anfängerkurs für Seniorinnen und Senioren
23.09.2021 / 09:15-10:15 > IB5220

T'ai Chi Ch'uan Fortgeschrittene für Seniorinnen und Senioren
23.09.2021 / 10:30-11:30 > IB5221

Ausgleichsgymnastik für Ältere
23.09.2021 / 17:45-18:45 > IB5339

Ausgleichsgymnastik
23.09.2021 / 19:00-20:00 > IB5340

Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule
20.09.2021 / 14:00-15:00 > IB5351

Rückenfit
20.09.2021 / 10:20-11:05 > IB5356
21.09.2021 / 17:30-18:30 > IB5357
22.09.2021 / 08:30-09:30 > IB5361
22.09.2021 / 11:00-12:00 > IB5372
10.01.2022 / 10:20-11:05 > IB5356A
11.01.2022 / 17:30-18:30 > IB5357A
12.01.2022 / 11:00-12:00 > IB5372A

Sturzprophylaxe
20.09.2021 / 09:15-10:15 > IB5386
20.09.2021 / 10:30-11:30 > IB5387
23.09.2021 / 14:30-15:30 > IB5385
10.01.2022 / 09:15-10:15 > IB5386A
10.01.2022 / 10:30-11:30 > IB5387A

Knie aktiv für Senioren
20.09.2021 / 16:15-17:15 > IB5389

Ferien vhs

Vorbereitungskurs auf das Mathe-Abitur 2022
02.11.2021 / 08:30-12:30 > IB3502

Mappenvorbereitungskurs in den Herbstferien (14 - 21 Jahre)
02.11.2021 / 09:30-12:30 > IB4201

Zeichnen und Malen in den Herbstferien (14 - 17 Jahre)
01.11.2021 / 13:00-16:00 > IB4203

Französisch für den Urlaub: Kompaktkurs in den Herbstferien
02.11.2021 / 09:00-11:30 > IB2307

Vorträge / Abendveranstaltungen

Semester-Auftakt an der vhs-FN
16.09.2021 / 19:00-21:30 > IB4200

Das Ende des Zweiten Weltkriegs und die frühe Nachkriegszeit in Friedrichshafen
09.11.2021 / 20:00-21:30 > IB1101

Ein neuer Präsident in den USA - eine neue Politik?
07.12.2021 / 20:00-21:30 > IB1104

Pasta, Papst und Politik - Italien verstehen und lieben
15.10.2021 / 20:00-21:30 > IB1105

Stammtischparolen gekonnt kontern
26.10.2021 / 18:00-21:00 > IB1107

Esoterik heute
18.11.2021 / 18:00-21:00 > IB1108

Schwarze Löcher
12.10.2021 / 19:30-21:00 > IB1401

Italienischer Abend
22.10.2021 / 19:00-22:00 > IB2401

Städtebau der vergangenen fünfzig Jahre II
22.09.2021 / 18:30-20:00 > IB4101

Städtebau der vergangenen fünfzig Jahre II
22.09.2021 / 18:30-20:00 > IB4101A

Heilige Berge
27.10.2021 / 18:30-20:00 > IB4102

Der Kaffee - Seine Rolle in der Kultur II
10.11.2021 / 18:30-20:00 > IB4103

Das Spital in der europäischen Geschichte und Kunst III
17.11.2021 / 18:30-20:00 > IB4104

Vom Markt zum Einkaufszentrum - Eine Kulturgeschichte des Handels VI
24.11.2021 / 18:30-20:00 > IB4105

Haar und Bart in Geschichte, Kultur und Kunst I
08.12.2021 / 18:30-20:00 > IB4106

Mit Nadel und Faden - Frauen und Handarbeit in der Kunst I
15.12.2021 / 18:30-20:00 > IB4107

Die Brücke - Architektur, Mythos, Allegorie, Symbolik II
12.01.2022 / 18:30-20:00 > IB4108

Das Spiel - Zeitvertreib, Unterhaltung, Verhängnis I
19.01.2022 / 18:30-20:00 > IB4109

Pro und Contra Impfen
05.10.2021 / 20:00-21:30 > IB5100

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 Tett nang (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

Notizen

A series of horizontal dotted lines for writing notes, organized into two columns.

Notizen

ANMELDUNG		Städt. Volkshochschule, Charlottenstraße 12/2, 88045 Friedrichshafen, Fax 07541/203 3435, Internet: www.vhs-fn.de Gläubiger-Identifikationsnummer: DE51ZZZ00000111765. Mandatsreferenznummer: siehe Kontoauszug	
Adresse*		Kursnummer	Titel
Name und Vorname des Teilnehmers			
Straße/Haus-Nr.			
PLZ Wohnort		<input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> divers	Geburtsdatum*
		<input type="checkbox"/> männlich	<input type="checkbox"/> Newsletter
Tel.Nr. privat	Tel.Nr. geschäftlich	E-Mail	
Bankverbindung			
Name der Bank / Sparkasse			
IBAN		BIC (8 od. 11 Stellen)	
D E			
(falls abweichend vom Teilnehmer) Name, Vorname des Kontoinhabers, Unterschrift			
Ich erhalte keine Anmeldebestätigung. Nur bei Änderungen/Absagen werde ich benachrichtigt. Abbuchung erst nach Kursbeginn. Mit den Geschäftsbedingungen, den Datenschutzbestimmungen und der Abbuchung bin ich einverstanden.		Datum	Unterschrift



ANMELDUNG		Städt. Volkshochschule, Charlottenstraße 12/2, 88045 Friedrichshafen, Fax 07541/203 3435, Internet: www.vhs-fn.de Gläubiger-Identifikationsnummer: DE51ZZZ00000111765. Mandatsreferenznummer: siehe Kontoauszug	
Adresse*		Kursnummer	Titel
Name und Vorname des Teilnehmers			
Straße/Haus-Nr.			
PLZ Wohnort		<input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> divers	Geburtsdatum*
		<input type="checkbox"/> männlich	<input type="checkbox"/> Newsletter
Tel.Nr. privat	Tel.Nr. geschäftlich	E-Mail	
Bankverbindung			
Name der Bank / Sparkasse			
IBAN		BIC (8 od. 11 Stellen)	
D E			
(falls abweichend vom Teilnehmer) Name, Vorname des Kontoinhabers, Unterschrift			
Ich erhalte keine Anmeldebestätigung. Nur bei Änderungen/Absagen werde ich benachrichtigt. Abbuchung erst nach Kursbeginn. Mit den Geschäftsbedingungen, den Datenschutzbestimmungen und der Abbuchung bin ich einverstanden.		Datum	Unterschrift



ANMELDUNG		Städt. Volkshochschule, Charlottenstraße 12/2, 88045 Friedrichshafen, Fax 07541/203 3435, Internet: www.vhs-fn.de Gläubiger-Identifikationsnummer: DE51ZZZ00000111765. Mandatsreferenznummer: siehe Kontoauszug	
Adresse*		Kursnummer	Titel
Name und Vorname des Teilnehmers			
Straße/Haus-Nr.			
PLZ Wohnort		<input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> divers	Geburtsdatum*
		<input type="checkbox"/> männlich	<input type="checkbox"/> Newsletter
Tel.Nr. privat	Tel.Nr. geschäftlich	E-Mail	
Bankverbindung			
Name der Bank / Sparkasse			
IBAN		BIC (8 od. 11 Stellen)	
D E			
(falls abweichend vom Teilnehmer) Name, Vorname des Kontoinhabers, Unterschrift			
Ich erhalte keine Anmeldebestätigung. Nur bei Änderungen/Absagen werde ich benachrichtigt. Abbuchung erst nach Kursbeginn. Mit den Geschäftsbedingungen, den Datenschutzbestimmungen und der Abbuchung bin ich einverstanden.		Datum	Unterschrift

* zwingend anzugebende Daten

An die
vhs Friedrichshafen
Charlottenstr. 12/2
88045 Friedrichshafen

Anmeldungen werden nicht bestätigt. Die vhs informiert bei Änderungen, Überbelegung oder Absage der Kurse per SMS, E-Mail, Telefon oder Brief.

Hinweis für Selbstzahler: Bitte bezahlen Sie das Entgelt nach Kursbeginn und vermerken Sie auf dem Überweisungsformular die Kursnummer und den Namen des Teilnehmers/der Teilnehmerin.

Abmeldung ohne Stornokosten: Bei Wochenendseminaren und Seminaren bis zu 3 Terminen Dauer muss der Rücktritt schriftlich spätestens 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung erfolgen. Bei allen anderen Kursen ist eine Abmeldung schriftlich an das Servicebüro der vhs bis vor Kursbeginn möglich. Bei Widerruf Ihrerseits bitte Vordruck auf www.vhs-fn.de benutzen.

An die
vhs Friedrichshafen
Charlottenstr. 12/2
88045 Friedrichshafen

Anmeldungen werden nicht bestätigt. Die vhs informiert bei Änderungen, Überbelegung oder Absage der Kurse per SMS, E-Mail, Telefon oder Brief.

Hinweis für Selbstzahler: Bitte bezahlen Sie das Entgelt nach Kursbeginn und vermerken Sie auf dem Überweisungsformular die Kursnummer und den Namen des Teilnehmers/der Teilnehmerin.

Abmeldung ohne Stornokosten: Bei Wochenendseminaren und Seminaren bis zu 3 Terminen Dauer muss der Rücktritt schriftlich spätestens 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung erfolgen. Bei allen anderen Kursen ist eine Abmeldung schriftlich an das Servicebüro der vhs bis vor Kursbeginn möglich. Bei Widerruf Ihrerseits bitte Vordruck auf www.vhs-fn.de benutzen.

An die
vhs Friedrichshafen
Charlottenstr. 12/2
88045 Friedrichshafen

Anmeldungen werden nicht bestätigt. Die vhs informiert bei Änderungen, Überbelegung oder Absage der Kurse per SMS, E-Mail, Telefon oder Brief.

Hinweis für Selbstzahler: Bitte bezahlen Sie das Entgelt nach Kursbeginn und vermerken Sie auf dem Überweisungsformular die Kursnummer und den Namen des Teilnehmers/der Teilnehmerin.

Abmeldung ohne Stornokosten: Bei Wochenendseminaren und Seminaren bis zu 3 Terminen Dauer muss der Rücktritt schriftlich spätestens 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung erfolgen. Bei allen anderen Kursen ist eine Abmeldung schriftlich an das Servicebüro der vhs bis vor Kursbeginn möglich. Bei Widerruf Ihrerseits bitte Vordruck auf www.vhs-fn.de benutzen.

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Städtischen vhs Friedrichshafen

Die Volkshochschule ist eine Bildungseinrichtung, die allen offensteht.

Anmeldung/Einschreibung

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule zustande. Mit der Anmeldung werden die allgemeinen Geschäftsbedingungen Vertragsbestandteil.

Die Anmeldung erfolgt durch Abgabe des Anmeldevordrucks persönlich, per Post oder durch Dritte bzw. durch Onlineanmeldung über www.vhs-fn.de oder Anmeldung mittels E-Mail. Die Datenübertragung erfolgt bei der Onlineanmeldung verschlüsselt und abhörsicher mit dem HTTPS-Protokoll. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge angenommen. Eine Benachrichtigung durch die vhs erfolgt nur bei Änderungen, 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 bestellt/gekauft werden muss, sind die Kosten für Lebensmittel bzw. Material auch bei Nichtteilnahme zu bezahlen!

Mindestteilnehmerzahl

Die jeweilige Mindestteilnehmerzahl ist der Kursbeschreibung zu entnehmen. Bei Kursen mit weniger Anmeldungen, die auf Wunsch der Teilnehmenden durchgeführt werden, wird ein Preiszuschlag 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 vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Städtische vhs Friedrichshafen, Charlottenstr. 12/2, 88045 Friedrichshafen, nachfolgend vhs FN genannt, ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer E-Mail-Adresse und Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse 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

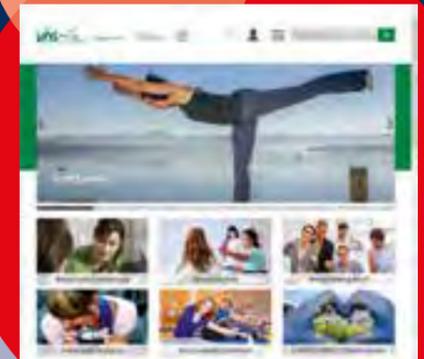
Datenschutz und Datenspeicherung:

Externer behördlicher Datenschutzbeauftragter der Stadt Friedrichshafen
Krailenshaldenstr. 44, 70469 Stuttgart
T: 0711 / 8108 - 11 472,
datenschutz@friedrichshafen.de

vhs online



WWW



Auch online sind wir immer an Ihrer Seite

TAGESAKTUELLE WEBSEITE

Besuchen Sie uns unter:
www.vhs-fn.de

NEWSLETTER!

Abonnieren Sie uns und bleiben immer auf dem Laufenden:
www.vhs-fn.de/service/newsletter

DAUMEN HOCH!

Wir freuen uns über neue Facebook-Freundinnen und -Freunde:
www.facebook.com/vhsfriedrichshafen





Wir gehen mit Ihnen neue Behandlungswege

- + **klassische Homöopathie:** 100 % Kostenübernahme für Behandlung durch qualifizierte Kassenärzte und für Beratung durch Apotheken
- + **alternative Arznei:** 100 % Kostenübernahme bis 100 € jährlich
- + **Osteopathie:** Kostenübernahme bis 240 € jährlich

Wir beraten Sie gern

Otto-Lilienthal-Str. 10 in Friedrichshafen

Tel: 07541 3908-0 • friedrichshafen@bkk-zf-partner.de



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit

