

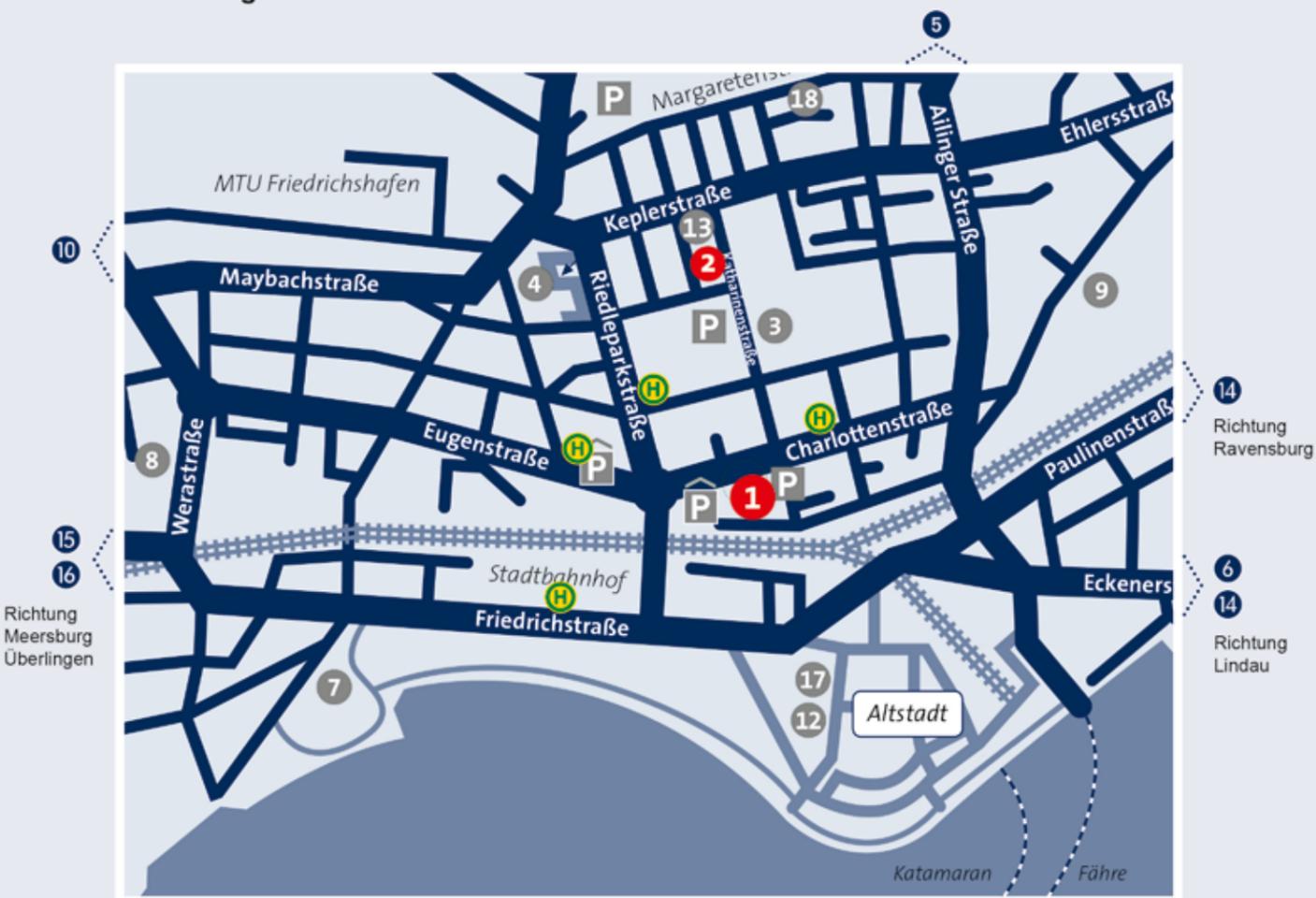
# 75 Jahre vhs Friedrichshafen

Eine Reise durch die  
aktuelle Kurswelt

Herbst  
Winter  
2022/23



Veranstaltungsorte der vhs Friedrichshafen



- |   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>1. Volkshochschule (vhs-FN)</b><br/>Charlottenstr. 12/2</p> <p><b>2. vhs-FN K55</b><br/>im Max-Grünbeck-Haus<br/>mit Bodenseebibliothek<br/>und Stadtarchiv<br/>Katharinenstr. 55</p> | <p><b>3. Graf-Zeppelin-Gymnasium (GZG)</b><br/>Katharinenstr. 20</p> <p><b>4. Karl-Maybach-Gymnasium (KMG)</b><br/>Maybach-Platz 2</p> <p><b>5. Sportbad Friedrichshafen</b><br/>Sportpark 1</p> <p><b>6. Dietrich-Bonhoeffer-Haus</b><br/>Stauffenbergstr. 8</p> <p><b>7. Graf-Zeppelin-Haus (GZH)</b><br/>Olgastr. 20</p> <p><b>8. Merianschule</b><br/>Merianstr. 1-2</p> <p><b>9. Wissenswerkstatt</b><br/>ZF Forum, Löwentaler Str. 20</p> <p><b>10. Grundschule Schnetzenhausen</b><br/>Manzeller Str. 23</p> | <p><b>12. Stadtkasse</b><br/>Schanzstr. 5<br/>Öffnungszeiten:<br/>Mi, Do, Fr: 08-12:00 Uhr,<br/>Do: 14-18:00 Uhr</p> <p><b>13. Stadtarchiv</b><br/>Katharinenstr. 55<br/>im K55, Max-Grünbeck-Haus</p> <p><b>14. Kreismedienzentrum</b><br/>Steinbeißstr. 22-26</p> <p><b>15. Tannenhagschule</b><br/>Zeppelinstr. 255 /1, Fischbach</p> <p><b>16. Hotel Traube am See</b><br/>Meersburger Str. 11, Fischbach</p> <p><b>17. Hotel City Krone</b><br/>Schanzstr. 7</p> <p><b>18. Lernbiotop</b><br/>Margaretenstr. 41</p> |
|---|---|--|

**P** gebührenpflichtige Parkmöglichkeiten



**Liebe Bürgerinnen und Bürger aus Friedrichshafen und den umliegenden Gemeinden,**

ich freue mich, Ihnen das neue Semesterprogramm der vhs vorstellen zu dürfen! Unsere Volkshochschule gibt es nun seit 75 Jahren in Friedrichshafen, seit 1947 präsentiert die vhs-FN ein vielfältiges Programm, immer am Puls der Zeit. Sie finden hier im Programmheft oder online unter [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de) wieder über 600 Kursangebote im gesamten Spektrum der Erwachsenenbildung von Aquajogging bis Zumba, von Adobe InDesign über vegane Küche bis zum politischen Vortrag. Nicht zu vergessen sind die über 130 Sprachkurse, die gebucht werden können vom Einsteigniveau bis zur international anerkannten Sprachprüfung.

Sie können aus der Fülle der Angebote schöpfen und sich Ihr persönliches Bildungsprogramm zusammenstellen. Die verschiedenen Lehr- und Lernformate sind auch für Menschen mit knapper Zeit hervorragend zur eige-

nen Weiterbildung geeignet, es werden viele Kurse angeboten, die einmal wöchentlich intensiv in Kleingruppen oder auch kompakt an einem Wochenende oder als Einzelveranstaltung stattfinden.

Besonders beeindruckt mich, wie die vhs-FN die digitale Transformation gestaltet. Dies betrifft die Ausstattung der Schulungsräume, die digitalen Lernangebote und die inhaltliche Auseinandersetzung mit unserem digitalen Alltag. Gleichwohl, neben den übergreifenden Themen, finden Sie viele traditionelle und beliebte Bildungsangebote in den einzelnen Programmbereichen der vhs-FN. Ich lade Sie herzlich ein, das tolle Angebot zu nutzen und wünsche Ihnen eine gute Zeit in der vhs-FN.

Mit herzlichen Grüßen

**Andreas Brand**  
Oberbürgermeister



**Liebe Freundinnen und Freunde der vhs-FN,**

das neue Semester startet am 16. und 17.09.2022 mit einem Tag der offenen Tür. Gemäß dem Motto des 15. Volkshochschultages „Wir bilden weiter“ präsentieren wir uns am Charlottenhof mit einer Vielzahl an Angeboten. Die vhs-FN ist ein besonderer Ort des Lernens, zum einen ist er mitten in Friedrichshafen und zum anderen umgibt ihn eine Atmosphäre von Freundlichkeit, Offenheit und Neugierde.

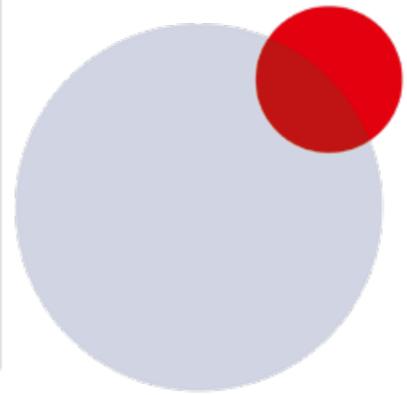
Dass Lernen Spaß macht, ist immer wieder hautnah zu spüren. Es gibt sehr viele Gründe warum das so ist, einige möchte ich an dieser Stelle hervorheben. Da sind Sie, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Sie sind motiviert, bringen Zeit mit, sind in Gemeinschaft und treffen auf ein engagiertes Team aus Dozentinnen und Dozenten. Unser Team ist der Motor und der Antrieb für unser Angebote, hier entstehen neue Inhalte, bewährte Formate werden fortgesetzt. Wir sorgen dafür, dass Organisation, Qualität und Infrastruktur passen.

Ohne vermessen zu sein, aber in Friedrichshafen verfügen wir über beste Bedingungen für eine erfolgreiche Erwachsenenbildung.

Gerne nenne ich uns auch Schule der Veränderung, denn wenn eines gewiss ist, dann ist es die Veränderung. Deshalb ist es wichtig, einen verlässlichen und beständigen Partner wie die vhs-FN an seiner Seite zu haben. Denn Herausforderungen und Krisen, egal ob klein oder groß, können mit Bildung gemeistert und im Sinne einer demokratischen Gesellschaft gestaltet werden.

Wir freuen uns auf Sie, herzlichst

**Detlev Maaß**  
Leitung vhs-FN



**Servicebüro**

- 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
- Katharina Scherer**  
T: 203 3401 / scherer@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**



**Politik, Gesellschaft und Umwelt**  
Fachbereichsleitung  
**Detlev Maaß, Dipl.-Soz.päd., MBA**  
T: 203 3434 / maass@vhs-fn.de



**Europa vor Ort**  
EUROPE DIRECT – Zentrum Friedrichshafen  
**Detlev Maaß, Dipl.-Soz.päd., MBA**  
T: 203 3434  
europa@friedrichshafen.de



**Sprachenschule**  
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



**Beruf und Digitales**  
Fachbereichsleitung Beruf  
**Babette Reitz**  
T: 203 3408 / reitz@vhs-fn.de  
Fachbereichsleitung Digitales  
**Bernhard Rosa**  
T: 203 3409 / rosa@vhs-fn.de



**Kultur und Gestalten**  
Fachbereichsleitung  
**Christoph Frisch**  
T: 203 3405 / frisch@vhs-fn.de



**Gesundheitszentrum**  
Fachbereichsleitung Gesundheitszentrum,  
Pädagogik, Psychologie, Tanz  
**Dorothea Siegle, M.A. Sportpädagogin**  
T: 203 3406 / siegle@vhs-fn.de

Fachbereichsleitung Entspannung  
**Babette Reitz**  
T: 203 3408 / reitz@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  
Basiservice 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-Tettngang eG**  
IBAN: DE43 6519 1500 0101 1000 00  
BIC: GENODES1TET

**Herbst-/Wintersemester 22-2**

Mo., 19.09.22 bis Sa., 28.01.23

**Ferien und unterrichtsfreie Tage**

Tag der Deutschen Einheit  
Mo., 03.10.22

Herbstferien  
Mo., 31.10.22 bis Sa., 05.11.22

Weihnachtsferien  
Mi., 21.12.22 bis Sa., 07.01.23

**Zertifizierte Qualität**

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



**Anmeldung**

**Sie können sich anmelden:**

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

**i Anmeldungen werden nicht bestätigt.**  
Die vhs informiert Sie bei Änderungen, Überbelegung oder Absage der Kurse. Ausführliche Geschäftsbedingungen finden Sie auf Seite 97.

**Programmheft wird nachhaltiger**

Es sieht nach weniger aus, aber es ist gleich viel drin. Wie das gehen kann? Wir haben unsere Kurstexte drastisch gekürzt und sparen damit 40 Prozent Papier ein. Bei vielen Kursen gibt es eine ausführlichere Beschreibung auf unserer Webseite, Sie finden bei diesen einen Hinweis „→ mehr im Web“  
Druck auf 100% Recycling-Papier und klimaneutral. Die Menge, die an CO<sub>2</sub> bei der Produktion unseres Programmheftes ausgestoßen wurde, wird durch die Anpflanzung von 20 Bäumen neutralisiert.

**Satz, Gestaltung und Druck**  
Konradin Druck GmbH



[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)  
Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet

**vhs Gebäude und Ausstattung**

Bernhard zeigt Ihnen unsere Räume in der Charlottenstraße. Gehen Sie mit ihm durchs Haus und lernen unsere Räumlichkeiten und unsere Ausstattung kennen.  
[www.youtube.com/watch?v=o2c7KAHwJ6I](https://www.youtube.com/watch?v=o2c7KAHwJ6I)



**Zweigstelle K55**

Einige Kurse finden in der Katharinenstr. 55, im Max-Grünbeck-Haus statt (siehe Karte S. 2). Dort sind auch die Bodenseebibliothek und das Stadtarchiv untergebracht.  
Die vhs-Räume befinden sich im 3. Obergeschoss.

**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



**i Versand von Programmheften**  
Wir werden in Zukunft nicht mehr automatisch Programmhefte in großem Stil verschicken.  
Sie möchten aber nach wie vor etwas in Händen halten, in unserem Katalog schmökern, Kurse ankreuzen oder Tipps heraus-schneiden? Gerne schicken wir Ihnen das Programmheft zu und tragen Sie in unseren Verteiler ein.  
Bitte schreiben Sie eine kurze Mail an [info@vhs-fn.de](mailto:info@vhs-fn.de) mit Ihrer Adresse oder rufen uns an unter **Tel. 07541/203 3434**.

## BERATUNG

### 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 überschaubar. 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](http://www.lnwbb.de) **Seminare zur Weiterbildung finden Sie auf S. 39.**

#### Haben Sie weitere Fragen?

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

### Sprachberatung und Einstufungstests

Machen Sie bequem von zu Hause aus einen Online-Einstufungstest für die Sprachen Italienisch, Französisch, Spanisch, Englisch und Deutsch. Es handelt sich um Einstufungstests, die von verschiedenen Sprachverlagen kostenlos angeboten werden, und zwar entsprechend den Lehrwerken, die wir im Unterricht einsetzen.

[www.vhs-fn.de/pruefung/online-einstufungstest-fuer-sprachen](http://www.vhs-fn.de/pruefung/online-einstufungstest-fuer-sprachen)

Führen Sie den Test durch, am Ende bekommen Sie eine Bewertung und eine Empfehlung, welches Kursniveau zu Ihnen passt. Wenn Sie sich noch unsicher sind, nicht den richtigen Kurs finden oder noch weitere Fragen haben, rufen Sie uns an, T: 07541/203 3434 oder schreiben uns eine E-Mail an [info@vhs-fn.de](mailto:info@vhs-fn.de). Gerne können Sie einen persönlichen Beratungstermin mit unseren Fachbereichsleiterinnen vereinbaren.



### Integrationskurse

#### Beratung und Anmeldung

Die Anmeldung für einen Integrationskurs oder einen B2-Berufssprachkurs ist nur persönlich möglich. Bei der Anmeldung wird ein Einstufungstest durchgeführt.

#### Sprechzeiten und Kontakt:

Mo. und Mi. 9.00 bis 11:00 Uhr oder nach Terminvereinbarung  
Taisa Maurer, maurer@vhs-fn.de  
T: 07541-203 3411

#### Erforderliche Unterlagen für die Anmeldung:

- Berechtigung/Verpflichtung (Original)
- Ausweis (Personalausweis, Reisepass, Aufenthaltstitel)
- falls vorhanden: Bescheinigung/Nachweis über den Leistungsbezug nach SGB II (Arbeitslosengeld II) oder SGB III (Arbeitslosengeld I) oder SGB XII (Sozialhilfe) oder finanzielle Bedürftigkeit (Wohngeld, Befreiung von den GEZ-Gebühren)

### Gesundheitscoaching und Personal Training

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 individuell und 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

#### Für alle Kurse gilt:

Kommen Sie in bequemer Kleidung, bringen Sie etwas zu trinken mit und ein Handtuch als Mattenaufgabe.

## FÖRDERUNG

### 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 freustellen zu lassen. Während der Bildungszeit wird das Arbeitsentgelt weiter gezahlt.

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

Unter [www.bildungszeitgesetz.de](http://www.bildungszeitgesetz.de)

finden Sie alle Informationen zur Bildungszeit.

#### Unser Angebot:

Weitere Kurse sind in Planung und werden im Web bekannt gegeben:

[www.vhs-fn.de/service/fachkursfoerderung-aufstiegsbafoeg-bildungszeit](http://www.vhs-fn.de/service/fachkursfoerderung-aufstiegsbafoeg-bildungszeit)

#### Visionboard-Workshop

26.11.2022 / 10:00-16:00 > JB1221

#### Selbstfürsorge und Yoga

19.11.2022 / 10:00-17:00 > JB5104

### 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.

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 Bankbindung 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](http://www.bodenseekreis.de) > Soziales und Gesundheit > Selbsthilfe > Fortbildungsprogramm

#### Unser Angebot:

#### Beantragen Sie einen Zuschuss!

Weitere Kurse sind in Planung und werden im Web bekannt gegeben:

[www.vhs-fn.de/service/ehrenamtsbonus](http://www.vhs-fn.de/service/ehrenamtsbonus)

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

25.01.2023 / 18:30-21:30 > JB1103

#### Erfolgreicher kommunizieren - Mit Ihrer Stimme begeistern!

14.01.2023 / 10:00-17:30 > JB1105

#### Grundkurs praktische Rhetorik

14.11.2022 / 19:00-21:15 > JB1203

#### Englisch Grundstufe 1

Teil 1: 19.09.2022 / 18:00-19:30 > JB2201

Teil 2: 07.11.2022 / 18:00-19:30 > JB2202

Teil 3: 12.12.2022 / 18:00-19:30 > JB2203

#### Arabisch Grundstufe 1

22.09.2022 / 18:00-19:30 > JB2701

#### Weiterbildungsberatung

Bitte Termin vereinbaren > JB3015

#### Android Smartphone und Tablets - Grundlagen

04.10.2022 / 18:00-20:15 > JB3701D

#### Apple iPhone und iPad - Grundlagen

04.10.2022 / 15:00-17:15 > JB3703D

#### Ich möchte endlich ein Smartphone! Oder doch lieber ein Tablet?

20.10.2022 / 18:00-20:15 > JB3706D

#### Excel-Grundlagen

24.10.2022 / 18:00-21:00 > JB3708D

#### Word-Grundlagen

10.10.2022 / 18:00-21:00 > JB3712D

#### PowerPoint 2016-Grundlagen

05.12.2022 / 18:30-21:30 > JB3716D

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

27.10.2022 / 18:00-21:00 > JB3724D

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

15.11.2022 / 18:30-21:30 > JB3733D

#### Computersprechstunde für Senioren

Bitte Termin vereinbaren > JB3736D

#### Ich bin so müde - aber ich kann nicht schlafen

21.10.2022 / 15:00-18:00 > JB5102

#### Selbstfürsorge und Yoga

19.11.2022 / 10:00-17:00 > JB5104

#### Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack - Lesung und Gespräch - Online

14.10.2022 / 17:00-18:30 > JB5106

#### Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack - Workshop - Online

11.11.2022 / 14:00-16:30 > JB5107

#### Waldbaden - Natur mit allen Sinnen erleben

24.09.2022 / 10:00-13:00 > JB5108

#### Stress-Löser Natur - Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen

13.10.2022 / 19:00-20:30 > JB5110

#### Tiefenentspannt - Online

18.10.2022 / 19:30-20:15 > JB5204

#### Geführte Meditation

23.09.2022 / 17:00-18:30 > JB5209

#### Entspannung mit Genuss

11.11.2022 / 17:00-18:30 > JB5210

#### Autogenes Training

23.11.2022 / 18:45-20:15 > JB5212

#### Progressive Muskelrelaxation

21.09.2022 / 18:45-20:15 > JB5213



# 75 Jahre vhs Friedrichshafen

## Ein Ort des Lernens und der Begegnung



Am 4. Februar 1947 wurde das Volksbildungswerk in Friedrichshafen gegründet. 75 Jahre später ist dies ein willkommener Anlass die Erwachsenenbildung in Friedrichshafen zu würdigen und zu feiern.

### Ein kurzer Rückblick

Das städtische Volksbildungswerk war zunächst ab 1947 im technischen Rathaus in der Charlottenstr. 12 untergebracht, das in NS-Zeiten als Parteizentrale diente. Später siedelte die vhs-FN in einen Pavillon der Touristinformation vor dem Bahnhofplatz um und anschließend in die Karlstraße 9 mit immerhin schon drei Zimmern, zwei Büros und einem Seminarraum. Vorträge wurden von Beginn an in der Stadtbibliothek abgehalten, wo die rollbaren Regale zur Seite geschoben werden konnten. Seminare fanden in der Graf-Zeppelin-Oberschule (heutiges GZG) und der Pestalozzischule statt.

Nach Anton Elflein und Hans Eder wurde Niko Nimmerrichter 1985 Leiter der vhs-FN, die er bis 2020 maßgeblich prägte. 1985 fand der Umzug in das Max-Grünbeck-Haus statt, in das K55. Dort hatte die vhs-FN das erste Mal eigene Räumlichkeiten mit Computern oder elektronischen Schreibmaschinen.

Im Jahr 2000 wurde auf dem Gelände des alten Gaswerks der Grundstein für das heutige vhs-Gebäude gelegt. 2002 konnte der städtische Bau bezogen werden. Die vhs kehrte somit an ihren alten Standort zurück. Von der Charlottenstr. 12, dem technischen Rathaus, ging es über Zwischenstationen in das neue Gebäude in die Charlottenstr. 12/2.



### Blick hinter die Kulissen

Wir haben für Sie ein Padlet erstellt und alles rund um die vhs-FN mit Texten, Bildern und Videos zusammengetragen: unsere Meilensteine, Steckbriefe aus unserem Team, unser Leitbild und unser Angebot. Schauen Sie auf unserer digitalen Pinnwand vorbei, sie ist eine Art Festschrift zu unserem Jubiläum. Sie können sogar einen Gruß an uns hinterlassen oder Ihre Erfahrungen mit uns teilen. Wir freuen uns über Nachrichten von Ihnen.

[https://padlet.com/vhs\\_Friedrichshafen/wqe9j7jjbj6cnma4](https://padlet.com/vhs_Friedrichshafen/wqe9j7jjbj6cnma4)



## EINLADUNG

Tag der offenen Tür zum 75-jährigen Jubiläum am Freitag und Samstag 16./17.09.22 mit vielen Schnupperkursen, offenem Atelier und offener Kochwerkstatt für Jung und Alt



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

Dann schauen Sie doch bei unserem bunten Tag der offenen Tür Freitag und Samstag 16./17. September 2022 vorbei. Lassen Sie sich mitnehmen auf eine kurze, aber spannende Reise durch vhs-Welten und finden Sie Ihren „Lieblingshafen“... Wir freuen uns auf Sie!

Ein Kaffeemobil für Sie und ein Spielebus für Ihre Kinder sind bereits gebucht.

Das detaillierte Programmangebot finden Sie unter [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de) auf der Startseite unter "Aktuelles aus der vhs Friedrichshafen".

## Inhaltsverzeichnis

	<b>Politik, Gesellschaft und Umwelt</b>	11 – 16
	<b>Europa vor Ort – Europe Direct-Zentrum Friedrichshafen</b>	17 – 18
	<b>Sprachen</b>	19 – 36
	<b>Beruf und Digitales</b>	37 – 48
	<b>Kultur und Gestalten</b>	49 – 70
	<b>Gesundheit</b>	71 – 90

### Spezielle Interessen

	Junge vhs – für Kinder und Jugendliche	92 – 93
	Online-Angebote	94
	Frauen vhs	95
	Senioren vhs	95
	Vorträge und Abendveranstaltungen	95
	Exkursionen	95

### Service-Seiten

Veranstaltungsorte	2
Ansprechpartner / allg. Informationen	4 – 5
Weiterbildungsberatung und Fördermöglichkeiten	6 – 7
Tipps und Tricks für Online-Veranstaltungen	10
Datenschutzbestimmungen / AGBs / Widerruf	97 – 98
Semester-Kalender	99

# Die Online-Angebote der vhs-FN



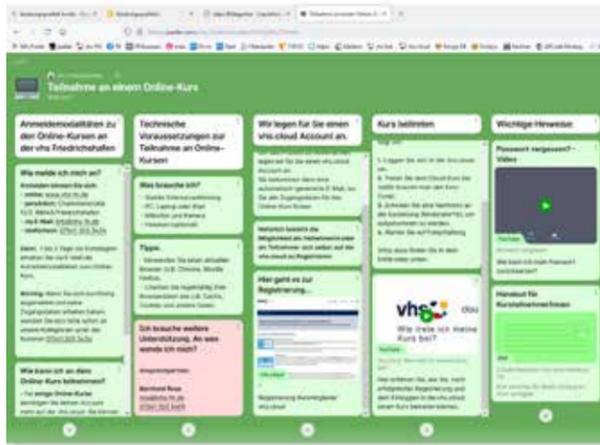
**Einfach, sicher und komfortabel – von zuhause, im Büro oder unterwegs**

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

**Probieren Sie es doch einfach mal aus! Wir nutzen für unsere Online-Angebote die Video-Konferenz-Software BigBlueButton, die in der vhs.cloud integriert ist.**

**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 können. 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.

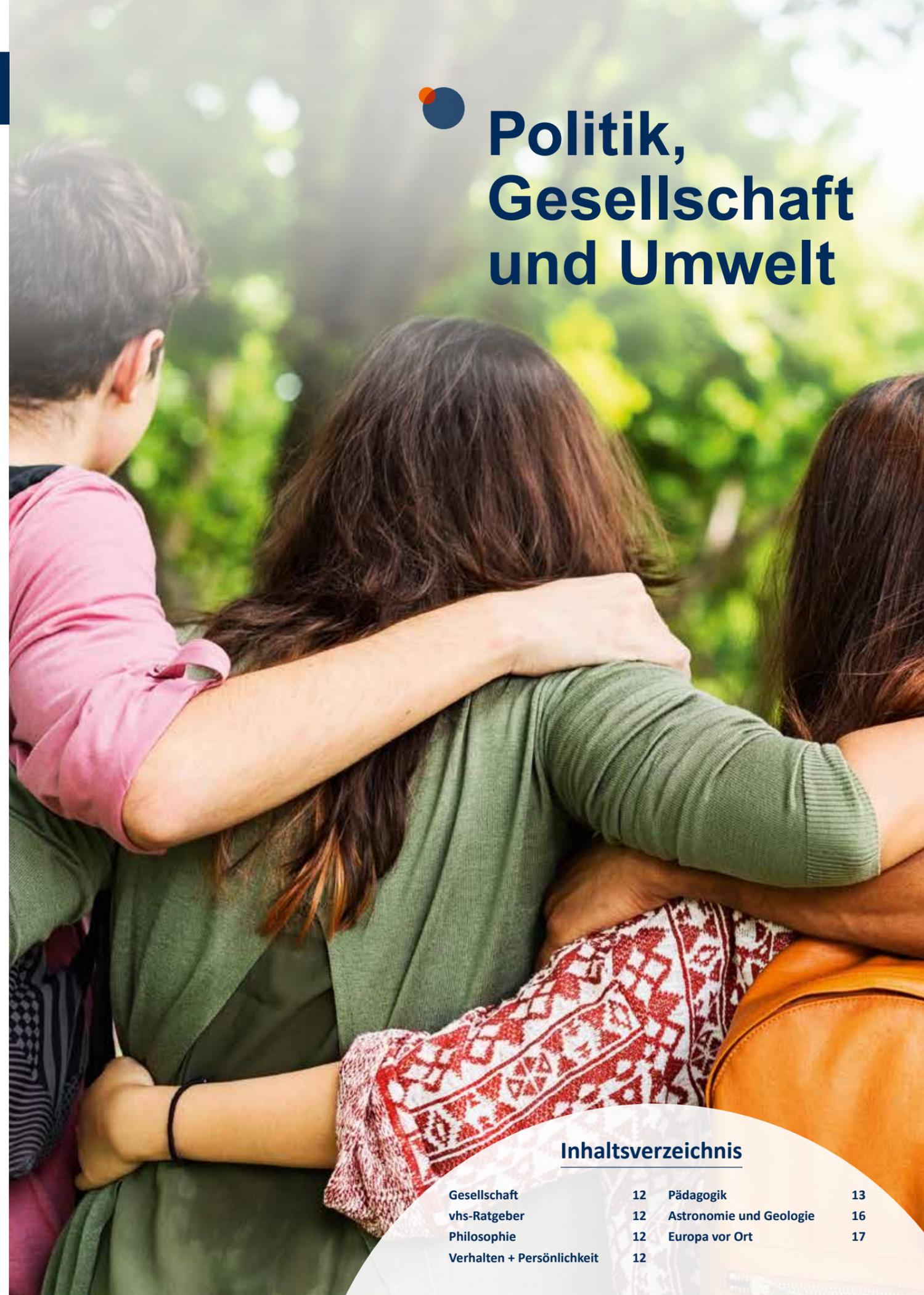
**Anmeldemodalitäten zu den Online-Kursen:** Sie melden sich ganz normal an und erhalten 1 - 2 Tage vor Kursbeginn eine E-Mail mit dem Kurs-Link.



Weitere Informationen und Anleitungen:

[https://padlet.com/vhs\\_Friedrichshafen/rit405pf5o7i2nbm](https://padlet.com/vhs_Friedrichshafen/rit405pf5o7i2nbm)

# Politik, Gesellschaft und Umwelt



## Inhaltsverzeichnis

Gesellschaft	12	Pädagogik	13
vhs-Ratgeber	12	Astronomie und Geologie	16
Philosophie	12	Europa vor Ort	17
Verhalten + Persönlichkeit	12		

## Gesellschaft

### JB1101 Die vhs Friedrichshafen – eine Erfolgsgeschichte

**Jürgen Oellers M.A., Stadtarchivar**  
Der Vortrag behandelt die Entwicklung der Volkshochschule Friedrichshafen seit ihrer Gründung als Städtisches Volksbildungswerk im Nachkriegsjahr 1947. Stand unter Anton Elflein (1947-1963) das Volksbildungswerk noch als exklusiver Ort für die Arbeiterbildung im Vordergrund, wurde unter seinem Nachfolger Hans Eder (1964-1985) – mit der Weiterführung als Volkshochschule – das Kursprogramm ausgebaut. → mehr im Web  
**Termin:** Mi., 26.10.22, 18:00-19:00 Uhr  
1 Abend (1,33 UE)  
**Ort:** Stadtarchiv, Katharinenstraße 55  
**Kosten:** Eintritt frei  
**Belegung:** 6-15

### Dozentenportrait

#### Jürgen Oellers

Jürgen Oellers ist an Rhein und Donau aufgewachsen und studierte Germanistik, Geschichte und Phonetik in Freiburg/Br., Marburg/Lahn und Köln. Anschließend absolvierte er eine Ausbildung zum Diplom-Archivar in Wiesbaden und Marburg. 2002 kam er nach Friedrichshafen, seit 2009 leitet er das Stadtarchiv und ist Herausgeber des Friedrichshafener Jahrbuchs für Geschichte und Kultur.



Alles was mit Phonologie, Plansprachen, Mundartforschung und Dialektliteratur, Alt-, Mittel- und Frühneuhochdeutsch und Historische Hilfswissenschaften wie Schriftkunde, Familienforschung und Wappenkunde zu tun hat, lässt sein Herz höher schlagen. Er ist nicht nur versiert in der Stadtgeschichte Friedrichshafens und der Regionalgeschichte an Rhein und Bodensee, sondern auch fit in der Darstellung antiker Kulturräume (v.a. Rom), Mittelamerikas (Geschichte, Politik und Gesellschaft) und jüdischer Geschichte. Zu all den Themen gibt er seit vielen Jahren Vorträge und Seminare, die davon profitieren, dass er über den Tellerrand blickt. Vor allem freut sich Jürgen Oellers, wenn sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aktiv beteiligen und ihre Erfahrungen und ihr Wissen miteinbringen.

### JB1102 Die Entwicklung Friedrichshafens von der Kreisreform 1972 bis zur Gegenwart

**Dr. Hartmut Semmler**  
Diese Veranstaltung bildet den Abschluss der Vortragsreihe zur Stadtgeschichte Friedrichshafens. Die Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg

bis heute ist geprägt von einer nachhaltigen kontinuierlichen Aufwärtsentwicklung, im Unterschied zu vorherigen Epochen. Nach der Kreisreform 1972 schaffte die Stadt durch Großprojekte in den Bereichen Gesundheitswesen, Kultur und Wissenschaft weithin den Anschluss an moderne Standards. Auch bemerkenswerte Projekte zu Stadtentwicklung wurden angestoßen. → mehr im Web  
**Termin:** Mi., 16.11.22, 20:00-21:30 Uhr  
1 Termin (2 UE)  
**Ort:** vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)  
**Kosten:** 12,80 €  
**Belegung:** 8-10

## vhs-Ratgeber

### JB1103 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 Meisterchaftsfeier 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. → mehr im Web  
**Termin:** Mi., 25.01.23, 18:30-21:30 Uhr  
1 Abend (4 UE)  
**Ort:** vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)  
**Kosten:** 16,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich  
**Belegung:** 8-16

## Philosophie

### JB1104 Club der Denker - Philosophische Texte verständlich gemacht

**Dr. Hartmut Semmler**  
Sie interessieren sich für Philosophie, haben Lust am Denken und wollen neue Impulse erhalten, zu denen Sie sich mit anderen austauschen können - dann ist diese lockere Gesprächsrunde genau das Richtige für Sie. Der Referent wird ein aktuelles populärphilosophisches Werk vorstellen, angereichert mit Wissenswerten aus der Philosophiegeschichte. Die Literatur zum Abend wird vorab rechtzeitig bekannt gegeben.  
**Beginn:** Fr., 21.10.22, 18:30-21:30 Uhr  
Fr., 20.01.23, 18:30-21:30 Uhr  
2 Abende (8 UE)  
**Ort:** vhs-FN, Seminarraum 8 (2. OG)  
**Kosten:** 25,60 €  
**Belegung:** 8-16

## Verhalten + Persönlichkeit

### JB1105 Erfolgreich 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? Bitte mitbringen: → mehr im Web  
**Beginn:** Sa., 14.01.23, 10:00-17:30 Uhr  
Sa., 21.01.23, 10:00-17:30 Uhr  
2 Termine (16 UE), Wochenendseminar  
**Ort:** vhs-FN, Gymnastikraum (EG)  
**Kosten:** 128,80 €, inkl. Kopien, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich  
**Belegung:** 5-12

FRIEDRICHSHAFEN  
Bodenseebibliothek

### 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



## Pädagogik

### JB1200 Ausbildung Natur- und Wildnispädagogik

**CORVUS Natur- und Wildnisschule, N. N.**  
Die Ausbildung richtet sich an alle, die ihren pädagogischen Horizont erweitern möchten und sich für wildnispädagogische Arbeit interessieren. In sechs Wochenendblöcken erlernen die Teilnehmer mithilfe des „Coyote Teaching“ Werkzeuge und Techniken, um mit der Natur in Verbindung zu treten und andere auf diesem Weg unterstützend zu begleiten. Die Ausbildung eignet sich also besonders auch für Erzieher/Erzieherinnen und Lehrer/Lehrerinnen, steht aber selbstverständlich jedem Interessierten offen. → mehr im Web  
**Beginn:** Do., 13.10.22, 19:30-21:30 Uhr  
6 Blöcke (240 UE)  
**Ort:** Wildniscamp  
**Kosten:** 2490,00 €  
**Belegung:** 15-20

### JB1203 Überzeugend reden - Grundkurs praktische Rhetorik

**Günter Erdmann**  
Steigern Sie Ihre Fähigkeiten in praktischer Rhetorik. Lernen Sie in unterschiedlichsten Situationen des Alltags wirksam zu reden. Inhalte:

### Ehrenamtsbonus

Weitere Kurse finden Sie auf Seite 7.

**Presseseminar - Wie kommt mein Text in die Zeitung?**  
25.01.2023 / 18:30-21:30 > JB1103

**Erfolgreich kommunizieren - Mit Ihrer Stimme begeistern!**  
14.01.2023 / 10:00-17:30 > JB1105

**Grundkurs praktische Rhetorik**  
14.11.2022 / 19:00-21:15 > JB1203

Warum wirken offensichtlich manche Menschen überzeugender als andere? Wie kann ich meine Anliegen verständlicher „überbringen“? Wie steigern ich meine Überzeugungskraft? Übungen zu Körpersprache und Aussprache Aufbau von Kurzreden und Übung von Diskussionsituationen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Fortschritte werden mit Video-Aufzeichnungen festgehalten.  
**Beginn:** Mo., 14.11.22, 19:00-21:15 Uhr  
5 Abende (15 UE)  
**Ort:** vhs-FN, Seminarraum 6 (1. OG)  
**Kosten:** 112,50 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich  
**Belegung:** 8-12

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

### JB1215 Nicht immer nur nett sein, sondern gekonnt kontern

**Monika Löhle**  
Worte können wie Pfeile wirken. Boshafte Bemerkungen und Provokationen kommen meist unerwartet und machen uns sprachlos. Damit Ihnen das nicht mehr passiert, trainieren wir mit Rollenspielen etc. wie wir auf einfache Art und Weise wirksam auf unangemessene Angriffe reagieren können.

**Termin:** Fr., 14.10.22, 14:00-18:00 Uhr  
1 Termin (5,33 UE), Wochenendseminar  
**Ort:** vhs-FN, Seminarraum 6 (1. OG)  
**Kosten:** 40,10 €  
**Belegung:** 8-12

### JB1216 Selbstwert stärken

**Monika Löhle**  
Ein gutes Selbstwertgefühl hat einen positiven Einfluss auf unsere seelische und körperliche Gesundheit. Heute widmen wir uns den Facetten unseres Selbstwerts. Dazu gehören Glaubenssätze, persönliche Bedürfnisse, Umgang mit Kritik, Mut, die Fähigkeit Nein zu sagen und den eigenen Energietank zu füllen.  
**Termin:** Fr., 11.11.22, 14:00-18:00 Uhr  
1 Termin (5,33 UE), Wochenendseminar  
**Ort:** vhs-FN, Seminarraum 6 (1. OG)  
**Kosten:** 40,10 €  
**Belegung:** 8-12

### JB1217 Gelungene Gespräche führen durch richtiges Zuhören

**Monika Löhle**  
Es kann passieren, dass ein Gespräch misslingt, weil wir die Tücken des Zuhörens nicht kennen. Mithilfe des Konzeptes der Wertschätzenden

## 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



Kommunikation nach Rosenberg und weiteren bewährten Methoden verbessern wir unsere Zuhörkompetenz und damit unsere privaten und beruflichen Beziehungen. Wir verstärken unser Verständnis für die andere Person.  
**Termin:** Fr., 13.01.23, 14:00-18:00 Uhr  
**1 Termin (5,33 UE), Wochenendseminar**  
**Ort:** vhs-FN, Seminarraum 6 (1. OG)  
**Kosten:** 40,10 €  
**Belegung:** 8-12

**JB1221**  
**Visionboard-Workshop**  
**Sonja Mohr, Wirtschaftspsychologin, Business Coach, Betriebswirtin**  
 Gestalten Sie sich Ihr Vision-/Moodboard. Ein

Visionboard ist eine Collage auf dem Sie Ihre Wünsche/Träume/Ziele, die Sie leben möchten, kreativ festhalten. Mit dieser Methode gehen Sie den ersten Schritt in das Leben, das Sie sich wünschen.  
**Termin:** Sa., 26.11.22, 10:00-16:00 Uhr  
**1 Termin (7 UE), Wochenendseminar**  
**Ort:** vhs-FN, Seminarraum 6 (1. OG)  
**Kosten:** 99,00 €  
**Belegung:** 6-12

**JB1224**  
**Starke Alltagsheld\*innen - starke Gesellschaft**  
**Annette Pretzel**  
 Sie haben beruflich oder privat viel mit Men-



### Zusätzliche Kurse als Online-Angebote

Die detaillierten Kursbeschreibungen finden Sie unter: [www.vhs-fn.de/programm/online-angebote](http://www.vhs-fn.de/programm/online-angebote)

**Kindliche Anteile in der Psychotherapie**  
 22.11.2022 / 19:30-21:00 > JB1222

**Was Schulprobleme über Stärken verraten**  
 06.10.2022 / 20:00-21:30 > JB1225

**70 Jahre Europa**  
 11.10.2022 / 09:00-11:00 > JB1301

schen zu tun und haben ein großes Herz für andere? Dann sind sie eine Alltagsheldin! Suchen Sie nach Perspektiven wie Sie dauerhaft bei Kräften bleiben? Etablieren Sie einen langfristig gesunden Lebensstil, der Ihre eigene Lebensqualität erhält oder sogar steigert, damit Sie auch in Zukunft mit voller Kraft und Lebensfreude für andere da sein können.  
 → mehr im Web

**Beginn:** Do., 10.11.22, 20:00-21:30 Uhr  
**3 Abende (4 UE)**  
**Ort:** vhs-FN, Seminarraum 6 (1. OG)  
**Kosten:** 21,60 €  
**Belegung:** 6-12

**JB4701**  
**Worin bin ich am besten? - Talentcoaching für Jugendliche und junge Erwachsene**

**Ayhan Hardaldali, Maskenbildner / Hairstylist / Imageberater / Business Coach IHK**  
 Diese Frage überfordert viele Jugendliche. Talent steht für eine Begabung, die jeder Mensch hat. Was könnte Dein Kerntalent sein? Oder wo liegt die verborgene Ursache für Deinen bisherigen Erfolg? Es ist spannend, mehr über sich selbst zu erfahren, um Deine Fähigkeiten optimal einzusetzen und die Chance auf Erfolg zu erhöhen. Beweise Mut und wage Neues!  
 → mehr im Web

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug und Fotos von Dir selbst.  
**Termin:** Fr., 28.10.22, 13:30-17:15 Uhr  
**1 Termin (5 UE), Wochenendseminar**  
**Ort:** vhs-FN, Seminarraum 5 (1. OG)  
**Kosten:** 79,90 €, inkl. Materialkosten ermäßigter Kinder-/Schülerpreis  
**Belegung:** 4-5

**JB1225**  
**Was Schulprobleme über Stärken verraten - online**

**Annette Pretzel**  
 Können Schulprobleme Ihres Kindes eigentlich versteckte Hinweise auf besondere Stärken sein? Wollen Sie und Ihr Kind an den Herausforderungen des Schulalltags wachsen? In meinem Online-Vortrag teile ich mit Ihnen Erfahrungsschätze aus vielen Jahren Schuldienst, die Ihnen eine ganz neue, erfrischende Sichtweise auf eine alte, eingefahrene Pro-



### 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](mailto:stadtarchiv@friedrichshafen.de)  
**Weitere Informationen:**  
[www.stadtarchiv-fn.de](http://www.stadtarchiv-fn.de)

blematik ermöglichen. → mehr im Web  
**Termin:** Do., 06.10.22, 20:00-21:30 Uhr  
**1 Abend (1,33 UE)**  
**Ort:** Online  
**Kosten:** 7,20 €  
**Belegung:** 6-20

**JB1226**  
**„In die Sonne schauen“ – Wie man die Angst vor dem Tod überwindet**

**Gerhard Thiel, Psychologischer Berater (vfp), Trainer für Kinderyoga, Achtsamkeit, Fitness, Hypnotiseur (TMI)**  
 Sie erfahren mehr über den unausweichlichen Tod und Sie machen sich darüber Gedanken, wie Sie damit besser umgehen lernen. „Leben heißt sterben lernen“, wussten die alten Stoiker. Ars morendi - die Kunst zu sterben, gar nicht so leicht, sich ihr mit der von den Stoikern geforderten Gelassenheit zu widmen. Zu allen Zeiten, an allen Orten hat die Unausweichlichkeit des Todes die Menschen geängstigt. Auch der amerikanische Psycho-

analytiker Irvin D. Yalom kennt die Angst vor dem Tod aus eigenem Erleben.  
**Termin:** Do., 08.12.22, 19:00-21:00 Uhr  
**1 Abend (2,67 UE), Vortrag (mit Anmeldung)**  
**Ort:** vhs-FN, Seminarraum 8 (2. OG)  
**Kosten:** 3,00 €  
**Belegung:** 6-12

**JB1227**  
**Selbstbestimmt leben: So kann ich mich erfolgreich in meiner Umgebung positionieren!**

**Melanie Scherer**  
 Erkennen Sie sich selbst und ermitteln Sie im Zusammenspiel mit anderen Ihre Position, in der Sie sich stimmig fühlen. Machen Sie sich auf Entdeckungsreise und lernen Sie, wie Sie geworden sind, wer Sie sind, welche Menschen Sie negativ oder positiv - besonders beeinflussen und warum. Lernen Sie sich zu reflektieren und bringen Sie

sich bei, welche wichtigen Stellhebel Ihnen bei einer eventuellen Neupositionierung helfen. Durch die Gruppendynamik ergeben sich zusätzlich wertvolle neue Sichtweisen für Sie.  
**Termin:** Sa., 12.11.22, 09:00-17:00 Uhr  
**1 Termin (10 UE), Wochenendseminar**  
**Ort:** vhs-FN, Seminarraum 6 (1. OG)  
**Kosten:** 95,00 €  
**Belegung:** 6-12

**JB1228**  
**Beruf, Familie und Pflege vereinbaren**

**Wissen in der Mittagspause vom Pflegestützpunkt Bodenseekreis**  
**Alexandra Krebs, Pflegepädagogin (B. A.); Pflegeberaterin nach §7a SGB XI**  
 Die Pflege eines Angehörigen ist für sich alleine schon eine große Herausforderung. Wenn dann noch die eigene Familie und der Beruf dazu kommt, wird die Organisation zum

## 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 rechtzeitig, so dass wir Ihnen vor Beginn des Vortrags den Link zur Übertra-

gung zusenden können.  
 Die Vorträge sind kostenlos.



**Folgende Livestreams werden angeboten:**  
 Detaillierte Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Webseite unter: [www.vhs-fn.de/programm/online-angebote/kategorie/Online+Vortragsreihe+vhswissen+live/227](http://www.vhs-fn.de/programm/online-angebote/kategorie/Online+Vortragsreihe+vhswissen+live/227)



**Künstliche Intelligenz in der Medizin**  
 04.10.2022 / 19:30-21:00 > JB1501

**Grenzen der Menschheit**  
 05.10.2022 / 19:30-21:00 > JB1502

**Titel folgt**  
 23.09.2022 / 19:30-21:00 > JB1503

**Sachbuchpreis 2022 - Preisträger\*in 2022**  
 13.10.2022 / 19:30-21:00 > JB1504

**Das Erbe der Sklaverei**  
 17.10.2022 / 19:30-21:00 > JB1505

**Journalisten der SZ im Gespräch**  
 18.10.2022 / 19:30-21:00 > JB1506

**Friedenspreis des Deutschen Buchhandels 2022**  
 24.10.2022 / 19:30-21:00 > JB1507

**Der Mensch und die Macht**  
 28.10.2022 / 19:00-20:30 > JB1508

**Fall und Aufstieg der Weltmacht China**  
 03.11.2022 / 19:30-21:00 > JB1509

**„Vom Nutzen der Raumfahrt“**  
 08.11.2022 / 19:30-21:00 > JB1510

**Wie hätten ihr uns denn gerne?**  
 14.11.2022 / 19:30-21:00 > JB1511

**Die Barbaren sind die anderen**  
 16.11.2022 / 19:30-21:00 > JB1512

**„Macht Euch die Erde untertan“**  
 23.11.2022 / 19:30-21:00 > JB1513

**Troia: Geschichte und Mythos einer ewigen Stadt**  
 27.11.2022 / 19:30-21:00 > JB1514

**„Überall, unbemerkt und unterschätzt“**  
 06.12.2022 / 19:30-21:00 > JB1515

**Ein Jahr Bundesregierung - eine Bilanz**  
 08.12.2022 / 19:30-21:00 > JB1516

**Die Menschenrechte**  
 14.12.2022 / 19:30-21:00 > JB1517

**A Master in the Making - Anthonis van Dyck**  
 15.12.2022 / 19:30-21:00 > JB1518

**Vom Lateinischen zu den romanischen Sprachen**  
 18.01.2023 / 19:30-21:00 > JB1519

**Ist Geschichte gestaltbar?**  
 30.01.2023 / 19:30-21:00 > JB1520



### Frauenwirtschaftstage 2022: Was Frauen in der Lebensmitte bewegt

**Alexandra Bolle, Psychologische Beraterin & Business Coach, Coaching für Frauen in der Mitte des Lebens**

1 Termin (1 UE), Wochenendseminar  
**Ort:** vhs FN, Seminarraum 8 (2. OG)  
**Kosten:** 50,00 €  
**Belegung:** 5-20

„War's das schon, kommt da noch was?“ Das sind typische Fragen, die wir uns irgendwann in der Lebensmitte stellen. Vieles wird plötzlich infrage gestellt: Der Job, der längst Routine ist, die Beziehung, der Freundeskreis - irgendwie läuft's, trotzdem fühlen wir uns oft leer, unruhig und getrieben. In diesem Kurz-Workshop beleuchten wir die „Lebensphase-Lebensmitte“ genauer. Es geht um die Sinn-Frage, um (Selbst-)Werte und um neue Bedürfnisse. Sie erfahren, weshalb uns dieser Lebensabschnitt so sehr umtreibt und welche Fragen Sie sich jetzt stellen sollten.

**Kursnr.:** JB1232  
**Termin:** Sa., 22.10.22, 10:00-14:00 Uhr

Auf Initiative des Ministeriums für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus führen regionale und lokale Organisationen jährlich an vier Tagen im Oktober unter der gemeinsamen Dachmarke „Frauenwirtschaftstage“ zahlreiche Veranstaltungen zum Themenfeld „Wirtschaft und Gleichstellung“ durch. In allen denkbaren Formaten – digital, analog oder hybrid – sensibilisieren sie für die Themen rund um „Wirtschaft und Gleichstellung“, setzen neue Impulse, stellen Best-Practice-Modelle vor oder zeigen neue Wege auf. Weitere Informationen und Veranstaltungen finden Sie unter: [www.frauenwirtschaftstage.de](http://www.frauenwirtschaftstage.de)



insgesamt 1,3 kg Masse im Gebiet der Stadt Renchen im Ortenaukreis gefunden. → mehr im Web

Termin: Mi., 05.10.22, 20:00-21:30 Uhr  
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung)  
Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)  
Kosten: 8,00 €

**JB1402  
Metamorphose  
Geologie-Seminar**

**Dr. Elmar Schöllhorn**

Metamorphose: Was passiert, wenn Gesteine bei in einer Gebirgsbildung umgewandelt werden? Aus einem metamorphen Gestein wieder das Ausgangsgestein ermitteln zu können, ist für einen Geologen ein wichtiger Bestandteil der Gesteinsanalyse. Außerdem lassen sich heute, durch spezifische Altersbestimmungen, Umwandlungs-Zeiträume festlegen, die helfen die Deckenstapel der Alpen besser zu gliedern und eine zeitliche und räumliche Bewegung festzulegen. → mehr im Web

Beginn: Do., 06.10.22, 19:30-21:00 Uhr  
6 Abende (12 UE)  
Ort: vhs-FN, Seminarraum 1 (1.OG)  
Kosten: 55,20 €  
Belegung: 9-16

**i Versand von  
Programmheften**

Wir werden in Zukunft nicht mehr automatisch Programmhefte in großem Stil verschicken.

Sie möchten aber nach wie vor etwas in Händen halten, in unserem Katalog schmökern, Kurse ankreuzen oder Tipps heraus-schneiden? Gerne schicken wir Ihnen das Programmheft zu und tragen Sie in unseren Verteiler ein.

Bitte schreiben Sie eine kurze Mail an [info@vhs-fn.de](mailto:info@vhs-fn.de) mit Ihrer Adresse oder rufen uns an unter **Tel. 07541/203 3434**.

Spagat. Oftmals bleiben dabei die eigenen Bedürfnisse auf der Strecke und die Energie-reserven sind irgendwann erschöpft. Was tun, damit genau das nicht passiert? → mehr im Web

Termin: Di., 08.11.22, 12:30-13:30 Uhr  
1 Termin (1,33 UE)  
Ort: vhs-FN, Tagungsraum 1 (2. OG) kostenfrei  
Belegung: 2-25

ten Verluste, die eine Frau erleiden muss. → mehr im Web

Beginn: Di., 04.10.22, 19:30-21:00 Uhr  
4 Abende (5,33 UE), Wochenendseminar  
Ort: vhs-FN, Seminarraum 6 (1. OG)  
Kosten: 28,80 €  
Belegung: 6-12

**Astronomie und Geologie**

**JB1229  
Trauerbegleitung nach  
Fehlgeburt(en)**

**Cornelia Dietsche, Trauerbegleitung,  
Personal- und Business Coach, Kinder- und  
Jugendcoach**

Fehlgeburt ist leider ein Tabuthema in unsere Gesellschaft. Suchen Sie nach einem Platz für Ihre Trauer, um diese zu verarbeiten, zu verändern und Neues entstehen zu lassen? Ca. 30 – 40% der Schwangerschaften enden in den ersten zwölf Wochen mit einem Abort. Sein Kind zu verlieren ist eines der schwers-

**JB1401  
Renchen 2018 - der erste Mete-  
oritenfall Baden-Württembergs**

**Dieter Heinlein**

Am Abend des 10. Juli 2018 ereignete sich in Baden-Württemberg ein Meteoritenfall, der von Meteorokameras des European Network registriert wurde. Somit war die präzise Be-rechnung der atmosphärischen Bahn der Feuerkugel und des Aufschlagsgebiets der Meteorite möglich. Bei der systematischen Suche wurden inzwischen sechs Steinmeteorite von

**Gut, wenn man die Experten  
an seiner Seite hat.**



**Martina Engelen**  
Telefon: 07541 38 46-0  
Durchwahl: 07541 38 46-14  
Mobil: 0173 81 19 227  
Mail: [m.engelen@garant-immo.de](mailto:m.engelen@garant-immo.de)



**Denken Sie an mich...**

- ... wenn Sie hören, dass jemand ein Haus, eine Wohnung oder ein Grundstück verkaufen möchte.
- ... wenn Sie hören, dass jemand eine Immobilie kaufen möchte.
- ... wenn Sie hören, dass jemand eine Immobilie zu vermieten hat.
- ... wenn Sie hören, dass jemand unsicher ist, wieviel seine Immobilie wert ist.
- ... wenn Sie hören, dass jemand Fragen rund um Immobilien hat

[www.garant-immo.de](http://www.garant-immo.de)



# Europa vor Ort

## EUROPE DIRECT – Zentrum Friedrichshafen



**Die vhs-FN ist Träger von einem der 50 deutschland-  
weiten Europe Direct-Zentren und erste Anlaufstelle für  
Fragen rund um die EU.**

Wir informieren über die Institutionen, den Aufbau sowie die Politik der Europäischen Union. Besonders wichtig ist uns die Verbindung der EU zu regionalen und lokalen Themen in Friedrichshafen und in der Region Bodensee-Oberschwaben aufzuzeigen.

Stadt und Region sind von europäischen Entscheidungen stark betroffen, ob in der Wirtschaft, der Klimaneutralität oder bei Entscheidungen zu Förderprogrammen für Regionalentwicklung, Umweltschutz, Bildung, Kultur und Forschung.



### 1302 70 Jahre Schuman Plan - 70 Jahre Europa - eine Bilanz

**Ingo Espenschied**  
Europa nach 1945: Nationalismus, Militarismus und zwei selbst verschuldete Weltkriege haben den alten Kontinent innerhalb von nur drei Jahrzehnten in den Abgrund gerissen. Doch fünf Jahre nach Ende des Zweiten Weltkriegs gelingt dem französischen Außenminister Robert Schuman in einem Geniestreich der Durchbruch im europäischen Einigungsprozess. Der sogenannte Schuman-Plan markiert die Geburtsstunde der heutigen Europäischen Union: → mehr im Web  
Termin: Di., 11.10.22, 19:00-21:00 Uhr  
1 Termin (2,67 UE), Vortrag (mit Anmeldung)  
Ort: wird noch bekannt gegeben  
Kosten: Eintritt frei  
Belegung: 10-400

### JB1303 Europa und Russland nach dem Ukraine-Krieg - Neustart oder neuer kalter Krieg?

**Matthias Hofmann M.A., Historiker,  
Orientalist u. Medienwissenschaftler**  
Mit dem völkerrechtswidrigen Einmarsch Präsident Putins in die Ukraine am 24.02.22 wurde das schon davor fragile Verhältnis zwischen Europa, dem Westen und Russland nachhaltig beschädigt. Viele Experten wurden von dieser dramatischen Entwicklung überrascht. Russische Außenpolitik wird nun in einem noch stärkeren Maß kritisch, die des Westens hingegen als politisch notwendig gesehen. Ist es wirklich so einfach oder müssen wir nicht auch neben der neuen militärischen Strategie der NATO auch nach neuen diplomatischen Ansätzen gegenüber Russland suchen? Denn Russland ist und bleibt ein Nachbar Europas.  
Termin: Fr., 14.10.22, 18:00-21:00 Uhr  
1 Abend (4 UE), Anmeldeschluss: 30.09.2022  
Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)  
Kosten: Eintritt frei  
Belegung: 8-18

### JB1304 Rumänien und Deutschland, Partner in Europa

**Franz Markus Pusel**  
Am 02. Oktober 2021 nahm der rumänische Staatspräsident Johannis in Aachen den renommierten Europäischen Karlspreis entgegen. In der Begründung der Preisjury wurde festgehalten, er habe sein Land zum europäischsten in Südosteuropa gemacht. Klaus Johannis gehört der deutschen Minderheit in Rumänien an. Diese hat starke Verbindungen in die Bundesrepublik Deutschland

und wurde immer wieder als eine bilaterale Brücke für Verständigung und europäischen Dialog bezeichnet.  
Im Vortrag mit anschließender Diskussion wird die vielschichtige und intensive Partnerschaft der Bundesrepublik Deutschland mit Rumänien in der Europäischen Union vorgestellt.  
Termin: Fr., 11.11.22, 18:00-19:30 Uhr  
1 Abend (2 UE)  
Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)  
Kosten: Eintritt frei  
Belegung: 8-18

### JB1305 Die VR China – Die neue Weltmacht aus dem Osten!?!

**Matthias Hofmann M.A., Historiker,  
Orientalist u. Medienwissenschaftler**  
Mit der Devise „Wandel durch Handel“ versuchte die USA noch zu Beginn des neuen Jahrtausends die Politik der VR Chinas in ihrem Sinne zu wandeln. Doch dieses Projekt scheiterte. Vor allem im letzten Jahrzehnt gelang es der VR China viele andere Industrienationen wirtschaftlich zu dominieren. Seit 2014 haben sie es sich auch zum Ziel gesetzt, die USA in ihrer Position als Weltmacht Nr. 1 abzulösen. Heute muss der informierte Betrachter anerkennen, dass die VR China zu einer Weltmacht aufgestiegen ist. → mehr im Web  
Termin: Fr., 18.11.22, 18:00-21:00 Uhr  
1 Abend (4 UE), Anmeldeschluss: 04.11.2022  
Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)  
Kosten: Eintritt frei  
Belegung: 8-18

### JB1306 Aktuelle Politik Hintergründe und Einschätzungen zu aktuellen Ereignissen und Entwicklungen

**Matthias Hofmann M.A., Historiker,  
Orientalist u. Medienwissenschaftler**  
Geht es Ihnen auch so? Da passiert etwas Unvorhergesehenes in der Politik, die Medien überschlagen sich mit Meldungen, aber wirkliche Informationen, Hintergründe etc. erfahren Sie nicht oder nur nach reiflicher Recherche. Auch die vhs-FN kann zumeist erst im folgenden Semesterprogramm darauf reagieren. Deshalb bieten wir genau dafür eine aktuelle Politik Matinee zu den aktuellen politischen Ereignissen an. Das Thema wird ca. zwei Wochen vor dem Termin auf der Homepage bekanntgegeben.  
Termin: Fr., 16.12.22, 18:00-21:00 Uhr  
1 Abend (4 UE), Anmeldeschluss: 02.12.2022  
Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)  
Kosten: Eintritt frei  
Belegung: 8-18

### JB1307 Die Datenmacht von Google, Apple, Facebook, Amazon und Microsoft - und welche europäi- schen Antworten es darauf gibt in Kooperation mit der Europa-Union Bodenseekreis

**Stefan Mey, Freier Journalist, Buchautor**  
Die Welt der „digitalen Big Five“ dominiert unter anderem den Markt der Suchmaschinen, der PC-Betriebssysteme, der App-Stores, des Onlinehandels, der Online-Werbung und der sozialen Netzwerke. Was alles gehört zu ihren Imperien, welche persönlichen Daten fallen an und wieso ist das problematisch? Welche Auswirkungen hat diese Macht auf unser gesellschaftliches Leben in Europa? Welche politischen Maßnahmen gibt es? Sollte man gewisse wichtige digitale Produkte öffentlich-rechtlich finanzieren? Warum hat es Europa bisher noch nicht hinbekommen, ein nennenswertes Gegengewicht aufzubauen? All diese Fragen werden kritisch beleuchtet und zum Schluss auch diskutiert mit dem Blick daraufhin, was jeder einzelne tun kann. → mehr im Web  
Termin: Mi., 26.10.22, 18:30-20:30 Uhr  
1 Abend (2,67 UE), Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)  
Ort: Stadtarchiv, Katharinenstraße 55  
Kosten: 6,00 €  
Belegung: 6-50



Gerne stehen wir Ihnen  
mit Rat und Tat zur Seite!

**EUROPE DIRECT-  
Zentrum Friedrichshafen**

**Ansprechpartner: Detlev Maaß  
Telefon: 07541/203 3434  
europa@friedrichshafen.de  
www.vhs-fn.de/programm/ed**

# Sprachen



## Inhaltsverzeichnis

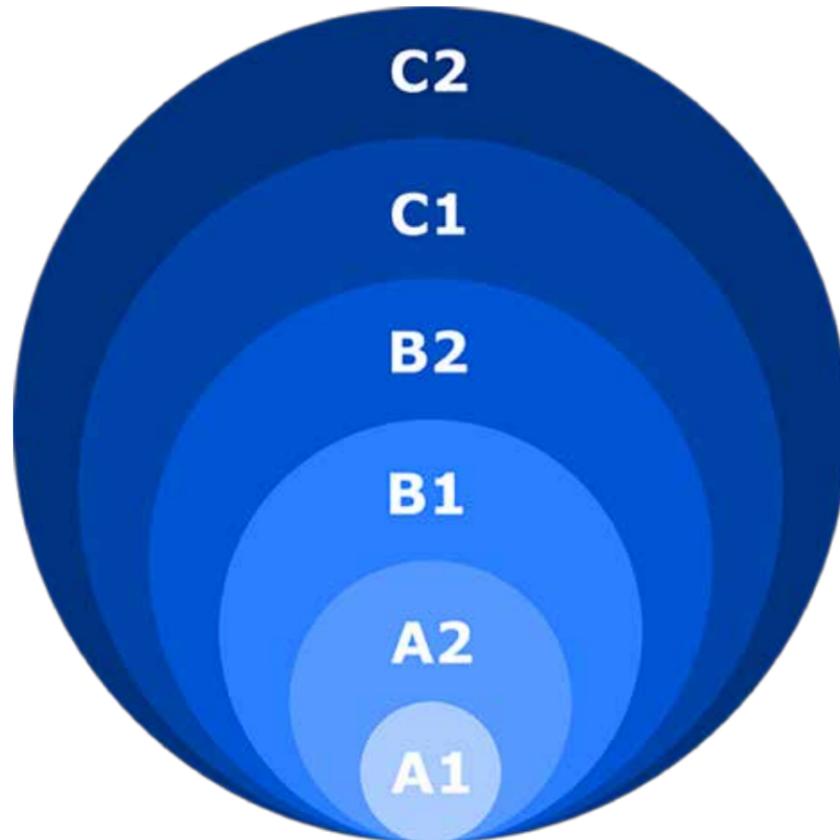
Sprachniveaus GER	20	Arabisch	35
Deutsch als Fremdsprache	21	Chinesisch	35
Englisch	26	Türkisch	36
Französisch	29	Portugiesisch	36
Italienisch	29	Kroatisch/Serbisch/Bosnisch	36
Russisch	33	Neugriechisch	36
Spanisch	33		

# Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen (GER)

Europa wächst zusammen. Der Europarat hat mit dem GER eine einheitliche Grundlage für das Lehren und Lernen von Fremdsprachen geschaffen.

## International anerkannte Abschlussprüfungen

<ul style="list-style-type: none"> <li>Goethe Institut: Kleines Deutsches Sprachdiplom (KDS)</li> <li>Universität Cambridge: Certificate of Proficiency</li> </ul>	<b>C2</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Goethe Institut: C1-Prüfung</li> <li>Universität Cambridge: Certificate in Advanced English, BEC Higher</li> </ul>	<b>C1</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Goethe Institut: B2-Prüfung</li> <li>Universität Cambridge: First Certificate, BEC Vantage</li> <li>Telc B2-Prüfung</li> </ul>	<b>B2</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Telc Zertifikatsprüfungen in Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch, Russisch</li> <li>Universität Cambridge: BEC Preliminary</li> </ul>	<b>B1</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Telc Start 2: Prüfungen in Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch, Russisch</li> </ul>	<b>A2</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Telc Start 1: Prüfungen in Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch</li> </ul>	<b>A1</b>



## Stand am Ende des Kurses:

<ul style="list-style-type: none"> <li>Kann praktisch alles, was er / sie liest oder hört, mühelos verstehen.</li> <li>Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben.</li> <li>Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.</li> </ul>	<b>C2</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen.</li> <li>Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen.</li> <li>Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen.</li> <li>Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.</li> </ul>	<b>C1</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen.</li> <li>Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern/-sprachlerinnen ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist.</li> <li>Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.</li> </ul>	<b>B2</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht.</li> <li>Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.</li> <li>Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.</li> <li>Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.</li> </ul>	<b>B1</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung).</li> <li>Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.</li> <li>Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.</li> </ul>	<b>A2</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen.</li> <li>Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben.</li> <li>Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.</li> </ul>	<b>A1</b>

# Deutsch als Fremdsprache

## Niveau A1

### JB2101 Deutsch als Fremdsprache: Grundstufe 1, Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1 Justyna Czubak

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 1, Lektion 1

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

Beginn: Mo., 19.09.22, 18:00-19:30 Uhr  
14 Abende, montags und donnerstags (28 UE)

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

Kosten: 100,80 €

Belegung: 7-14

### JB2102 Deutsch als Fremdsprache: Grundstufe 1, Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2 Justyna Czubak

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 1, Lektion 4

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

Beginn: Mo., 21.11.22, 18:00-19:30 Uhr  
14 Abende, montags und donnerstags (28 UE)

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

Kosten: 100,80 €

Belegung: 7-14

### JB2103 Deutsch als Fremdsprache: Grundstufe 1, Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

## Dozentenportrait

### Julia Kruwinnus

Julia Kruwinnus, geboren 1985 in der Ukraine, spricht vier Sprachen, davon sind Ukrainisch und Russisch ihre Muttersprachen. An der vhs-FN unterrichtet sie Englisch und Deutsch.



Ihr Sprachtalent und zwei Muttersprachen haben ihren beruflichen Werdegang geprägt. Zum einen absolvierte sie ein Lehramtsstudium, zum anderen ein Studium zur Übersetzerin und Dolmetscherin in Donezk, in der Ukraine.

Nach Deutschland kam sie schon vor ein paar Jahren und ist gerade dabei, an der Pädagogischen Hochschule Weingarten sich weiterzubilden, so dass sie auch hier als Lehrerin an staatlichen Schulen arbeiten kann. Denn unterrichten ist Julia Kruwinnus' Leidenschaft. Sie sagt: „Meine Tätigkeiten als Lehrerin und Übersetzerin sind nicht nur meine Berufe, sondern auch meine Hobbys. Mein Lebensmotto ist: Wenn man etwas mit Leidenschaft macht, dann klappt alles! So auch beim Sprachenlernen.“

### Julia Kruwinnus

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 1, Lektion 1

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

Beginn: Di., 20.09.22, 18:00-19:30 Uhr

14 Abende, dienstags und donnerstags (28 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 02.360

Kosten: 100,80 €

Belegung: 7-14

### JB2104 Deutsch als Fremdsprache: Grundstufe 1, Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

#### Julia Kruwinnus

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 1, Lektion 4

## Tag der offenen Tür zum 75-jährigen Jubiläum am Freitag, 16.09. und Samstag, 17.09.22



Mit vielen Schnupperkursen, offenem Atelier und offener Kochwerkstatt für Jung und Alt. Was hat die vhs zu bieten? Was wollten Sie immer schon mal ausprobieren und kennenlernen? Worauf haben Sie schon lange Lust, aber konnten sich bisher nicht so richtig entscheiden?

Dann schauen Sie doch bei unserem bunten Tag der offenen Tür Freitag und Samstag 16./17. September 2022 vorbei. Lassen Sie sich mitnehmen auf eine kurze, aber spannende Reise durch vhs-Welten und finden Sie

## Sprachberatung und Einstufungstests

Machen Sie bequem von zu Hause aus einen Online-Einstufungstest für die Sprachen Italienisch, Französisch, Spanisch, Englisch und Deutsch. Es handelt sich um Einstufungstests, die von verschiedenen Sprachverlagen kostenlos angeboten werden, und zwar entsprechend den Lehrwerken, die wir im Unterricht einsetzen.

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

Führen Sie den Test durch, am Ende bekommen Sie eine Bewertung und eine Empfehlung, welches Kursniveau zu Ihnen passt. Wenn Sie sich noch unsicher sind, nicht den richtigen Kurs finden oder noch weitere Fragen haben, rufen Sie uns an, T: 07541/203 3434 oder schreiben uns eine E-Mail an info@vhs-fn.de. Gerne können Sie einen persönlichen Beratungstermin mit unseren Fachbereichsleiterinnen vereinbaren.

## Integrationskurse

Die aktuellen Integrationskurse finden Sie unter [www.vhs-fn.de/programm/vhs-sprachenschule](http://www.vhs-fn.de/programm/vhs-sprachenschule)

Für eine persönliche Beratung steht Ihnen Frau Maurer zur Verfügung.

Sprechzeiten Montag und Mittwoch 9:00–11.00 Uhr

Kontakt: Taisa Maurer, T: 07541/203 3411, maurer@vhs-fn.de

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

Beginn: Di., 15.11.22, 18:00-19:30 Uhr  
14 Abende, dienstags und donnerstags (28 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 02.360

Kosten: 100,80 €

Belegung: 7-14



Ihren „Lieblingshafen“... Wir freuen uns auf Sie!

Ein Kaffeemobil für Sie und ein Spielebus für Ihre Kinder sind bereits gebucht. Das detaillierte Programmangebot finden Sie unter [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de) auf der Startseite unter „Aktuelles aus der vhs Friedrichshafen“.

**JB2105  
Deutsch für Zwischeneinsteiger:  
Grundstufe 1,  
Intensiver Kleingruppenkurs****Jolanta Frei**

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 1, Lektion 1

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

Beginn: Mi., 09.11.22, 19:45-21:15 Uhr  
18 Abende, mittwochs und donnerstags (36 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.360

Kosten: 129,60 €

Belegung: 7-14

**JB2106  
Deutsch als Fremdsprache:  
Grundstufe 2,  
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1****Maria Klaus**

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 2, Lektion 8

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

Beginn: Mo., 19.09.22, 18:00-19:30 Uhr

14 Abende, montags und dienstags (28 UE)

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

Kosten: 100,80 €

Belegung: 7-14

**JB2107  
Deutsch als Fremdsprache:  
Grundstufe 2,  
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2****Maria Klaus**

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 2, Lektion 10

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

Beginn: Mo., 21.11.22, 18:00-19:30 Uhr

14 Abende, montags und dienstags (28 UE)

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

Kosten: 100,80 €

Belegung: 7-14

**JB2108  
Deutsch als Fremdsprache:  
Grundstufe 3,  
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1****Angela Hirschel**

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 2, Lektion 10

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

Beginn: Mo., 19.09.22, 17:45-19:15 Uhr

14 Abende, montags und dienstags (28 UE)

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

Kosten: 100,80 €

Belegung: 7-14

**JB2109  
Deutsch als Fremdsprache:  
Grundstufe 3,  
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2****Angela Hirschel**

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 2, Lektion 12

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

Beginn: Mo., 21.11.22, 17:45-19:15 Uhr

14 Abende, montags und dienstags (28 UE)

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

Kosten: 100,80 €

Belegung: 7-14

**JB2110  
Deutsch als Fremdsprache:  
Grundstufe 3,  
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1****Katarzyna Romansky**

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 2, Lektion 12

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

Beginn: Mo., 19.09.22, 19:45-21:15 Uhr

14 Abende, montags und mittwochs (28 UE)

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

Kosten: 102,80 €, inkl. Kopien

Belegung: 7-14

**JB2111  
Deutsch als Fremdsprache:  
Grundstufe 3,  
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2****Katarzyna Romansky**

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 3, Lektion 1

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

Beginn: Mo., 21.11.22, 19:45-21:15 Uhr

14 Abende, montags und mittwochs (28 UE)

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

Kosten: 102,80 €, inkl. Kopien

Belegung: 7-14

**i Prüfungsvorbereitende  
Kurse und Prüfungen**

Die Sprachschule der vhs Friedrichshafen bietet folgende prüfungsvorbereitende Kurse an:

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

Informationen zu den Vorbereitungskursen finden Sie unter der jeweiligen Fremdsprache.

Folgende Prüfung kann an der vhs-FN abgelegt werden:

**Einbürgerungstest:****Prüfung: Mi., 02.11.2022, 9 Uhr****Anmeldeschluss: Do., 15.09.2022, 12 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.

**▶ 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 abwechslungsreich.

**📺 Zusätzliche Kurse als  
Online-Angebote**Die detaillierten Kursbeschreibungen finden Sie unter: [www.vhs-fn.de/programm/online-angebote](http://www.vhs-fn.de/programm/online-angebote)**Deutsch Oberstufe 1 – Vormittagskurs**  
21.09.2022 / 08:30-10:00 > JB2181**Vorbereitung auf das Goethe-Zertifikat C2**  
19.09.2022 / 18:00-19:30 > JB2196**Italienisch Grundstufe 2 – am Vormittag**  
Teil 1: 05.10.2022 / 10:00-11:30 > JB2404  
Teil 2: 16.11.2022 / 10:00-11:30 > JB2405  
Teil 3: 21.12.2022 / 10:00-11:30 > JB2406**Italienisch Grundstufe 3 am Abend**  
Teil 1: 20.09.2022 / 19:30-21:00 > JB2410  
Teil 2: 25.10.2022 / 19:30-21:00 > JB2411  
Teil 3: 06.12.2022 / 19:30-21:00 > JB2412**Japanisch für Anfängerinnen und  
Anfänger mit festen Vorkenntnissen**  
04.10.2022 / 19:45-21:00 > JB2708**Niveau A2****JB2130  
Deutsch als Fremdsprache:  
Grundstufe 4,  
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1****Maria Klaus**

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 3, Lektion 1

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

Beginn: Di., 20.09.22, 19:45-21:15 Uhr

14 Abende, dienstags und mittwochs (28 UE)

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

Kosten: 100,80 €

Belegung: 7-14

**JB2131  
Deutsch als Fremdsprache:  
Grundstufe 4,  
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2****Maria Klaus**

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 3, Lektion 4

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

Beginn: Di., 22.11.22, 19:45-21:15 Uhr

14 Abende, dienstags und mittwochs (28 UE)

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

Kosten: 100,80 €

Belegung: 7-14

**JB2132  
Deutsch als Fremdsprache:  
Grundstufe 5,  
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1****Katarzyna Romansky**

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 4, Lektion 8

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

Beginn: Mo., 19.09.22, 18:00-19:30 Uhr

14 Abende, montags und mittwochs (28 UE)

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

Kosten: 100,80 €

Belegung: 7-14

**JB2133  
Deutsch als Fremdsprache:  
Grundstufe 5,  
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2****Katarzyna Romansky**

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 4, Lektion 10

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

Beginn: Mo., 21.11.22, 18:00-19:30 Uhr

14 Abende, montags und mittwochs (28 UE)

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

Kosten: 100,80 €  
Belegung: 7-14**Niveau B1****JB2140  
Deutsch als Fremdsprache:  
Mittelstufe 1****Jolanta Frei**

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 5, Lektion 1

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

Beginn: Do., 22.09.22, 18:00-19:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.360

Kosten: 108,00 €

Belegung: 7-14

**JB2141  
Deutsch als Fremdsprache:  
Mittelstufe 1,  
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1****Michael Sieg**

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 5, Lektion 1

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

Beginn: Mo., 19.09.22, 18:00-19:30 Uhr

14 Abende, montags und mittwochs (28 UE)

Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z0.44

Kosten: 100,80 €

Belegung: 7-14

**JB2142  
Deutsch als Fremdsprache:  
Mittelstufe 1,  
Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2****Michael Sieg**

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 5, Lektion 4

Für fortgeschrittene Anfängerinnen und An-





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

**Beginn:** Mi., 16.11.22, 18:00-19:30 Uhr  
14 Abende, montags und mittwochs (28 UE)  
**Ort:** Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z0.44  
**Kosten:** 100,80 €  
**Belegung:** 7-14

### JB2143 Vorbereitung auf den Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)

**Cordula Hofstätter**  
Bitte beachten Sie:

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

Um am Vorbereitungskurs teilnehmen zu können, muss man einen Deutsch-Kurs auf A2/B1 Niveau besucht haben.

Bitte melden Sie sich auch rechtzeitig für die Prüfung an (siehe Anmeldeschluss).

Der Deutschtest für Zuwanderer ist ein anerkannter Nachweis deutscher Sprachkenntnisse. Er bescheinigt dem Prüfungskandidaten das A2- oder B1-Niveau.

Letzteres ist Voraussetzung für die Einbürgerung. Dieser Kurs bereitet anhand vergleichbarer Aufgaben auf die schriftliche und mündliche Prüfung vor.

**Prüfungstermin:** 29.10.22

**Anmeldeschluss:** 03.10.22  
**Beginn:** Mi., 21.09.22, 17:30-19:45 Uhr  
6 Abende (18 UE)  
**Ort:** vhs-FN, Seminarraum 2 (1. OG)  
**Kosten:** 79,80 €, inkl. Kopien  
**Belegung:** 8-12

### JB2144 Vorbereitung auf den Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)

**Cordula Hofstätter**

Bitte beachten Sie:

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

Um am Vorbereitungskurs teilnehmen zu können, muss man einen Deutsch-Kurs auf A2/B1 Niveau besucht haben.

Bitte melden Sie sich auch rechtzeitig für die Prüfung an (siehe Anmeldeschluss).

Der Deutschtest für Zuwanderer ist ein anerkannter Nachweis deutscher Sprachkenntnisse. Er bescheinigt dem Prüfungskandidaten das A2- oder B1-Niveau.

Letzteres ist Voraussetzung für die Einbürgerung. Dieser Kurs bereitet anhand vergleichbarer Aufgaben auf die schriftliche und mündliche Prüfung vor.

**Prüfungstermin:** 25.02.23

**Anmeldeschluss:** 30.01.23

**Beginn:** Mi., 11.01.23, 17:30-19:45 Uhr  
7 Abende (21 UE)

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

**Kosten:** 92,10 €, inkl. Kopien

**Belegung:** 8-12

### JB2145 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. Zur Anmeldung bitte Pass mitbringen.

**Prüfung:** Mi., 02.11.22, 09:00 Uhr

**Anmeldeschluss:** Do., 15.09.22, 12:00 Uhr

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

**Kosten:** 25,00 €

## Niveau B1+

### JB2156 Deutsch Mittelstufe 1: Abendkurs

**Maria Klaus**

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:** Do., 22.09.22, 17:45-20:00 Uhr

15 Abende (45 UE)

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

**Kosten:** 144,00 €

**Belegung:** 9-12

## Niveau B2

### JB2160 Deutsch für den Beruf B1+/B2

**Michael Sieg**

Lehrwerk des Kurses: Im Beruf neu (Hueber-Verlag).

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., 04.10.22, 18:00-19:30 Uhr

13 Abende (26 UE)

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

**Kosten:** 109,20 €

**Belegung:** 9-12

### JB2161 Deutsch Mittelstufe 3: Vormittagskurs 2mal/Woche Teil 1

**Traude Bartenbach**

Lehrwerk des Kurses: Berliner Platz neu 4, Lektion 1.

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

**Beginn:** Mi., 21.09.22, 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

### JB2162 Deutsch Mittelstufe 3: Vormittagskurs 2mal/Woche Teil 2

**Traude Bartenbach**

Lehrwerk des Kurses: Berliner Platz neu 4, Lektion 3.

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

**Beginn:** Mi., 26.10.22, 08:30-11:45 Uhr

8 Vormittage, mittwochs und donnerstags (32 UE)

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

**Kosten:** 108,80 €

**Belegung:** 9-10

### JB2163 Deutsch Mittelstufe 3: Vormittagskurs 2mal/Woche Teil 3

**Traude Bartenbach**

Lehrwerk des Kurses: Berliner Platz neu 4, Lektion 5.



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

**Beginn:** Mi., 30.11.22, 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

### JB2164 Deutsch Mittelstufe 4: Teil 1 Abendkurs

**Bettina Pönisch**

Lehrwerk des Kurses: Berliner Platz 4 neu, Lektion 1.

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

**Beginn:** Di., 20.09.22, 18:00-19:30 Uhr

14 Termine, dienstags und mittwochs (28 UE)

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

**Kosten:** 100,80 €

**Belegung:** 7-14

### JB2165 Deutsch Mittelstufe 4: Teil 2 Abendkurs

**Bettina Pönisch**

Lehrwerk des Kurses: Berliner Platz 4 neu, Lektion 4.

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

**Beginn:** Di., 22.11.22, 18:00-19:30 Uhr

14 Termine, dienstags und mittwochs (28 UE)

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

**Kosten:** 100,80 €

**Belegung:** 7-14

### JB2166 Vorbereitung auf die telc B2 allgemein - Prüfung Kleingruppenkurs am Abend

**Michael Sieg**

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

Bitte melden Sie sich zudem rechtzeitig für die Prüfung an (siehe Anmeldeschluss).

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.

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.

Prüfungstermin (schriftlich und mündlich): 10.12.2022

**Anmeldeschluss:** 27.10.2022

**Beginn:** Di., 04.10.22, 19:30-21:00 Uhr

9 Abende (18 UE)

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

**Kosten:** 88,80 €, inkl. Kopien

**Belegung:** 8-12



## TIPP: Hördateien und Videos

### Apps zu den Lehrwerken Klett Augmented und Hueber Media

Mit den kostenlosen und praktischen Apps Klett Augmented und Hueber Media haben Sie Zugang zu Hördateien und Videos, passend zu Ihren Büchern. Auch offline, überall und zu jeder Zeit. Im Unterricht, in der Pause, im Bus oder zu Hause.

**Klett:** <https://www.klett-sprachen.de/downloads/c-1407>

**Hueber:** <https://www.hueber.de/einfach-digital/media-app>





## Kleingruppenkurse

Sprachkurse auch für kleine und kleinste Gruppen! Die Fortführung von Sprachkursen muss nicht an der vorgegebenen Mindesteilnehmerzahl scheitern. Selbst Sprachkurse mit 4 Teilnehmern können stattfinden. Leider ist dies nicht ganz ohne Aufpreis möglich - aber der hält sich im Rahmen und ist leicht berechenbar! Die ausgeschriebene Kursgebühr braucht lediglich, wie angegeben, multipliziert werden:

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

Beispiel: Kursgebühr nach Programmheft 96,00 € und Teilnehmerzahl 7. Das bedeutet 96,- € x 1,3 = 124,80 € pro Person.

Für die Festlegung des endgültigen Betrages ist die Anzahl der Anmeldungen maßgebend, die der vhs unmittelbar nach dem zweiten Kurstermin vorliegen.

### Premium Line

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

### Sprachberatung

Sprachkurse tagsüber – erst informieren, dann anmelden!

Neben den 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.

## Niveau C1

### JB2180 Deutsch Oberstufe 1: Abendkurs

**Michael Sieg**

Lehrwerk des Kurses: Mittelpunkt C1

Beginn: Do., 22.09.22, 18:00-19:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 111,00 €

Belegung: 9-12

## Englisch

## Niveau A1

### JB2201, JB2202, JB2203 Englisch Grundstufe 1

**Julia Kruwinnus**

Lehrwerk des Kurses: Next Starter A1, aktualisierte Ausgabe, Unit 1 Englisch für Anfängerinnen und 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.

Teil 1: Mo., 19.09.22, 18:00-19:30 Uhr

Teil 2: Mo., 07.11.22, 18:00-19:30 Uhr

Teil 3: Mo., 12.12.22, 18:00-19:30 Uhr

je 5 Abende (10 UE)

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

Kosten: je 32,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 9-14

### JB2204, JB2205, JB2206 Englisch Grundstufe 3

**Nina Malovana**

Lehrwerk des Kurses: Next A1, aktualisierte Ausgabe, Unit 8.

Englisch für Anfängerinnen und 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.

Teil 1: Mo., 19.09.22, 19:00-20:30 Uhr

Teil 2: Mo., 07.11.22, 19:00-20:30 Uhr

Teil 3: Mo., 12.12.22, 19:00-20:30 Uhr

je 5 Abende (10 UE)

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

Kosten: je 32,00 €

Belegung: 9-12



## Zusätzliche Kurse als Online-Angebote

Die detaillierten Kursbeschreibungen finden Sie unter: [www.vhs-fn.de/programm/online-angebote](http://www.vhs-fn.de/programm/online-angebote)

**Deutsch Oberstufe 1 – Vormittagskurs**  
21.09.2022 / 08:30-10:00 > JB2181

**Vorbereitung auf das Goethe-Zertifikat C2**  
19.09.2022 / 18:00-19:30 > JB2196

**Italienisch Grundstufe 2 – am Vormittag**  
Teil 1: 05.10.2022 / 10:00-11:30 > JB2404  
Teil 2: 16.11.2022 / 10:00-11:30 > JB2405  
Teil 3: 21.12.2022 / 10:00-11:30 > JB2406

**Italienisch Grundstufe 3 am Abend**  
Teil 1: 20.09.2022 / 19:30-21:00 > JB2410  
Teil 2: 25.10.2022 / 19:30-21:00 > JB2411  
Teil 3: 06.12.2022 / 19:30-21:00 > JB2412

**Japanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit festen Vorkenntnissen**  
04.10.2022 / 19:45-21:00 > JB2708

### JB2207

#### Englisch Grundstufe 4

**Cornelia Ellem**

Lehrwerk des Kurses: Next A1, aktualisierte Ausgabe, Unit 9.

Englisch für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Der Wortschatz und die Inhalte des Lehrwerkes werden eingeübt und durch viele Wiederholungen vertieft. In kleinen Rollenspielen werden die Lerninhalte angewendet. Es werden alle Fertigkeiten geübt: Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben. Das Kommunikative steht im Vordergrund.

Beginn: Mo., 19.09.22, 17:30-19:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-12

### JB2208

#### Wiederholungskurs A1 und einfache Konversation

**Julia Kruwinnus**

Lehrwerk des Kurses: Intermezzo Englisch, A1  
Dieser Kurs wiederholt Wortschatz und Grammatik von Anfang an, jedoch schneller und



## Ehrenamtsbonus

Weitere Kurse finden Sie auf Seite 7.

**Grundkurs praktische Rhetorik**  
14.11.2022 / 19:00-21:15 > JB1203

**Englisch Grundstufe 1**  
Teil 1: 19.09.2022 / 18:00-19:30 > JB2201  
Teil 2: 07.11.2022 / 18:00-19:30 > JB2202  
Teil 3: 12.12.2022 / 18:00-19:30 > JB2203

**Arabisch Grundstufe 1**  
22.09.2022 / 18:00-19:30 > JB2701

eingebettet in umfassenderen Texten und Dialogen als dies in richtigen Anfängerkursen der Fall ist. Teilnehmer sollten Vorkenntnisse von ca. 2 Jahren Englischunterricht mitbringen.

Beginn: Mi., 21.09.22, 18:00-19:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 144,00 €

Belegung: 6-9

## Niveau A2

### JB2220 Englisch Grundstufe 6

**Nina Malovana**

Lehrwerk des Kurses: Next A2/1, Unit 7

Beginn: Mi., 21.09.22, 18:15-19:45 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.360

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

### JB2221 Englisch Grundstufe 7

**Cornelia Ellem**

Lehrwerk des Kurses: Next A2/1, Unit 9

Let's improve your English knowledge.

Beginn: Mi., 21.09.22, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-12

### JB2222 Englisch Wiedereinsteigerkurs auf A2/B1

**Dagmar Baus**

Lehrwerk des Kurses: Next A2/2.

Sie haben Lust, nach längerer Pause Ihre Englischkenntnisse (aus ca. 4-5 Jahren Unterricht) wieder aufzufrischen?

In diesem Vormittagskurs erwartet Sie ein abwechslungsreicher Unterricht in entspannter Lernatmosphäre zu interessanten Themen aus dem Lehrwerk NEXT A 2/2, Wiederholung

grammatischer Grundlagen sowie das Lesen von Kurzgeschichten in einfacher Sprache.

Great to see you again!

Beginn: Mi., 21.09.22, 10:00-11:30 Uhr

12 Vormittage (24 UE)

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

Kosten: 115,20 €

Belegung: 6-9

## Niveau B1

### JB2240 Englisch für Senioren: Konversationskurs

**Maria Klaus**

Lehrwerk des Kurses: Go For It! B1, Unit 7

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., 19.09.22, 16:00-17:30 Uhr

15 Nachmittage (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-12

### JB2241 English in the Afternoon - Kleingruppenkurs

**Kim Presence-Beck**

Would you like to feel more relaxed when speaking English?

Would you like to talk about everything under the sun?

Would you like to meet people from all walks of life?

Then come and join us every Monday afternoon! The aim of this course is to improve confidence and ability in speaking English while having fun.

Beginn: Mo., 19.09.22, 16:30-18:00 Uhr

12 Termine (24 UE)

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

Kosten: 115,20 €, Zuschuss von 30 % bis 70 % durch Fachkursförderung möglich

Belegung: 6-9

### JB2242 Small Talk in English vormittags

**Cornelia Ellem**

Let's talk about different topics mainly based on Spotlight magazine. This is the right course to sustain your English level.

Beginn: Di., 20.09.22, 08:30-10:00 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-12

## Niveau B2

### JB2260 Willkommen to KEY!

**Wilma Menzies Sommer**

Lehrwerk des Kurses: Key B2/2, Unit 1

Beginn: Mi., 21.09.22, 18:15-19:45 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-12

### JB2261 Englisch für Senioren: Welcome to Easy Conversation

**Dagmar Baus**

Lehrwerk des Kurses: In Conversation II, Topic 18  
Practise and improve your English while talking about various topics of everyday life based on „In Conversation II“.

Beginn: Do., 22.09.22, 10:10-11:40 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-9

### JB2262 Englisch für Senioren: Mittelstufe 7

**Dagmar Baus**

Neues Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekanntgegeben.  
Wiederholung grammatikalischer Themen nach Wunsch.

Beginn: Di., 20.09.22, 10:10-11:40 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-9





### JB2263 Early Morning - Easy Conversation

Anne Kuypers

Lehrwerk des Kurses: In Conversation B2/C1, Topic 11 and revision

Beginn: Do., 22.09.22, 08:30-10:00 Uhr

15 Termine (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-12

### JB2264 English Conversation in the Morning

Kim Presence-Beck

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

Beginn: Mo., 19.09.22, 10:00-11:30 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-12

### JB2265 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. At the beginning of the semester, we will decide on our next textbook or magazine which will provide us with plenty of topics.

Beginn: Do., 22.09.22, 10:15-11:45 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-12

### JB2266 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., 19.09.22, 09:30-11:00 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-12

## Englisch für spezielle Anwendungen

### Englisch für den Beruf

#### JB3401 Englisch für den Beruf A2/B1 Kleingruppenkurs

Kavya Ganeshkumar

Lehrwerk des Kurses: At Work A2/B1

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 A2/B1 Niveau.

Beginn: Do., 22.09.22, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium; Zi. 01.380

Kosten: 111,00 €, inkl. Kopien

Belegung: 7-12

### JB3402 Business English B1 for Work, Socializing and Travel: Kompaktes Sprachtraining

Sombal Abid

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

Beginn: Mi., 05.10.22, 18:00-19:30 Uhr

5 Termine (10 UE)

Ort: vhs-FN; Seminarraum 6 (1. OG)

Kosten: 60,00 €

Belegung: 5-8

### JB3403 Business English B1 for Meetings and Presentations: Kompaktes Sprachtraining

Sombal Abid

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

Beginn: Mi., 16.11.22, 18:00-19:30 Uhr

5 Termine (10 UE)

Ort: vhs-FN; Seminarraum 6 (1. OG)

Kosten: 60,00 €

Belegung: 5-8

### Englisch für die Schule

#### JB3505 What Next?

Allg. Orientierung und Vorbereitung auf den Englischunterricht am Beruflichen Gymnasium

Dagmar Baus

Der Kurs richtet sich an Realschüler\*innen der Klassenstufe 9 und 10, die den Übertritt an ein Berufliches Gymnasium zur Erlangung der Hochschulreife beabsichtigen.

Anhand von Lese- und Hörtexten sowie sprachpraktischer Übungen erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Leistungsanforderungen im Fach Englisch, um ihre Entscheidung sicherer treffen zu können.

Beginn: Mi., 21.09.22, 14:00-15:30 Uhr

6 Termine (12 UE)

Ort: vhs-FN; Seminarraum 7 (1. OG)

Kosten: 48,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 8-10

## Französisch

### Niveau A1

#### JB2301 Französisch Grundstufe 1 am Nachmittag

Nadège Jacoulot

Lehrwerk des Kurses: Perspectives Allez-y ! A1, Unité 1.

Französisch für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Wir heißen Sie in diesem kommunikativen und kreativen Kurs willkommen. Anhand Lernspiele, Lieder, Videos verschönern wir den Unterricht!

Vom Anfang an legen wir Wert auf das Sprechen und Verstehen, damit die nächste Reise nach Frankreich noch angenehmer und erfolgreicher wird.

Beginn: Do., 22.09.22, 14:45-16:15 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 98,00 €, inkl. Kopien

Belegung: 9-10

#### JB2302 Französisch Grundstufe 1

Tiago Nagy

Lehrwerk des Kurses: Perspectives Allez-y ! A1, Unité 1.

Französisch für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Sprache, mit denen Sie sich in Standard-situationen 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.

Beginn: Mi., 05.10.22, 18:30-20:00 Uhr

12 Abende (24 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.210

Kosten: 76,80 €

Belegung: 9-14

#### JB2303, JB2304, JB2305 Französisch Grundstufe 2

Wilma Hirtz

Lehrwerk des Kurses: Perspectives Allez-y ! A1, Unité 4.

Französisch für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Sprache, mit denen Sie sich in Standard-situationen 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.

Teil 1: Mo., 19.09.22, 18:30-20:00 Uhr

Teil 2: Mo., 07.11.22, 18:30-20:00 Uhr

Teil 3: Mo., 12.12.22, 18:30-20:00 Uhr

je 5 Abende (10 UE)

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

Kosten: je 32,00 €

Belegung: 9-14

### Niveau A2

#### JB2320 Französisch Grundstufe 6

Gabriele Ziegler

Lehrwerk des Kurses: Perspectives Allez-y ! A2, Unité 4.

Französisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen.

Beginn: Mo., 19.09.22, 18:00-19:30 Uhr

10 Abende (20 UE)

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

Kosten: 64,00 €

Belegung: 9-10

### Niveau B1

#### JB2340 Français le matin : L'essentiel c'est de parler français !

Jeannine Barth

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

Beginn: Di., 04.10.22, 08:30-10:00 Uhr

12 Vormittage (24 UE)

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

Kosten: 76,80 €

Belegung: 9-12

#### JB2341 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., 20.09.22, 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

#### JB2360 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., 20.09.22, 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

#### JB2361 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., 21.09.22, 18:15-19:45 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 97,50 €, inkl. Kopien

Belegung: 9-12

## Italienisch

#### JB2401 Italienischer Abend

Am Freitag den 21. Oktober 2022 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, 18.10.22 gebeten. Bitte beachten Sie unsere Anmeldemodalitäten bezüglich der Bezahlung. → mehr im Web.

Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Italienischen Kulturverein Friedrichshafen und dem Italienischen Kulturinstitut Stuttgart anlässlich der Woche der italienischen Sprache in der Welt statt.

Beginn: Fr., 21.10.22, 19:00-22:00 Uhr

1 Abend

Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 16,00 €

Belegung: 10-50

## 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





## Niveau A1

### JB2402 Italienisch Grundstufe 1 Daniela Mileti Schmitz

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

Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Sprache, mit denen Sie sich in Standard-situationen 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.

Beginn: Mo., 19.09.22, 18:30-20:00 Uhr  
15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €  
Belegung: 9-14

### JB2403 Italienisch Grundstufe 1 vormittags

Dr. Albina Casoni

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

Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Beginn: Mi., 05.10.22, 10:15-11:45 Uhr

13 Vormittage (26 UE)

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

Kosten: 83,20 €

Belegung: 9-10

### JB2407, JB2408, JB2409 Italienisch Grundstufe 2 Francesca Di Massimo

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

Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen

der Sprache, mit denen Sie sich in Standard-situationen 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.

Teil 1: Di., 20.09.22, 18:45-20:15 Uhr

Teil 2: Di., 08.11.22, 18:45-20:15 Uhr

Teil 3: Di., 13.12.22, 18:45-20:15 Uhr

je 5 Abende (10 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.360

Kosten: je 32,00 €

Belegung: 9-14



### Zusätzliche Kurse als Online-Angebote

Die detaillierten Kursbeschreibungen finden Sie unter: [www.vhs-fn.de/programm/online-angebote](http://www.vhs-fn.de/programm/online-angebote)

#### Deutsch Oberstufe 1 – Vormittagskurs

21.09.2022 / 08:30-10:00 > JB2181

#### Vorbereitung auf das Goethe-Zertifikat C2

19.09.2022 / 18:00-19:30 > JB2196

#### Italienisch Grundstufe 2 – am Vormittag

Teil 1: 05.10.2022 / 10:00-11:30 > JB2404

Teil 2: 16.11.2022 / 10:00-11:30 > JB2405

Teil 3: 21.12.2022 / 10:00-11:30 > JB2406

#### Italienisch Grundstufe 3 am Abend

Teil 1: 20.09.2022 / 19:30-21:00 > JB2410

Teil 2: 25.10.2022 / 19:30-21:00 > JB2411

Teil 3: 06.12.2022 / 19:30-21:00 > JB2412

#### Japanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit festen Vorkenntnissen

04.10.2022 / 19:45-21:00 > JB2708

### JB2413 Italienisch Grundstufe 4 am Vormittag

Dr. Albina Casoni

Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd. 1, Unità 9.

Italienisch für Anfänger und Wiedereinsteiger mit leichten Vorkenntnissen.

Beginn: Do., 06.10.22, 10:15-11:45 Uhr

13 Vormittage (26 UE)

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

Kosten: 83,20 €

Belegung: 9-9

### JB2414 Italienisch Wiederholungskurs A1 - Kleingruppenkurs

Sara Catauro

Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso Bd.1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmenden, die gerne die Kenntnisse auf A1 Niveau wiederholen möchten. In einer kleinen Gruppe wiederholen wir das bisher Gelernte in Dialogen, mit Texten und Grammatikübungen. Gerne



## TIPP: Sprachen lernen mal anders

### 10 musei italiani da visitare comodamente da casa

Virtual tour, piattaforme digitali e social offrono numerose opportunità per un viaggio nell'arte alla scoperta di musei, collezioni e curiosità.

Dagli Uffizi di Firenze al Parco Archeologico di Pompei ce n'è per tutti i gusti! Buona visita.

<https://orizzontecultura.com/10-musei-italiani-da-visitare-comodamente-da-casa/#egizio>



können Teilnehmende, die länger pausiert haben, aber ein gleichwertiges oder ähnliches Niveau haben, dazukommen. Im Frühling gibt es dann passende Folgekurse.

Beginn: Di., 11.10.22, 18:00-19:30 Uhr

12 Abende (24 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.360

Kosten: 120,00 €

Belegung: 6-9

## Niveau A2

### JB2420 Italienisch Wiederholungskurs A2 - Kleingruppenkurs

Sara Catauro

Dieser Kurs wiederholt Wortschatz und Grammatik von Anfang an, jedoch schneller und eingebettet in umfassenderen Texten und Dialogen als dies in richtigen Anfängerkursen der Fall ist. Teilnehmer sollten Vorkenntnisse von ca. 3-4 Jahren Italienischunterricht mitbringen.

Beginn: Do., 13.10.22, 18:00-19:30 Uhr

12 Abende (24 UE)

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

Kosten: 120,00 €

Belegung: 6-9

### JB2421 Italienisch Grundstufe 7 Daniela Gennari-Maier

Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd. 2, Unità 4.

Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger mit guten Vorkenntnissen.

Beginn: Do., 22.09.22, 18:30-20:00 Uhr  
15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.380

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

### JB2422 Italienisch - Einführung in die leichte Konversation am Vormittag

Dr. Albina Casoni

Il corso è adatto a chi vuole entrare nel mondo del parlato quotidiano. Con l'aiuto di un testo (livello A2) e di altri strumenti didattici, approfondiremo la grammatica. Il testo verrà reso noto all'inizio del corso. Il corso è adatto anche per chi vuole rinfrescare le sue conoscenze della lingua, dopo una lunga pausa.

Beginn: Do., 06.10.22, 08:30-10:00 Uhr

13 Vormittage (26 UE)

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

Kosten: 83,20 €

Belegung: 9-9

### JB2423 Italienisch - Einführung in die leichte Konversation am Abend

Dr. Albina Casoni

Il corso è adatto a chi vuole entrare nel mondo del parlato quotidiano. Con l'aiuto di un testo (livello A2) e di altri strumenti didattici, approfondiremo la grammatica. Volete stare seduti ad un tavolo con amici italiani e parlare con loro, allora questo è il corso adatto per voi. Il testo verrà reso noto all'inizio del corso.

Beginn: Di., 04.10.22, 20:00-21:30 Uhr

10 Abende (20 UE)

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

Kosten: 64,00 €

Belegung: 9-9

### JB2424 Italienisch Grundstufe 8

Daniela Gennari-Maier

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

Beginn: Mo., 19.09.22, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

### JB2425 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., 11.10.22: Il design italiano, JB2426

Di., 15.11.22: Stereotipi italiani, JB 2427

Di., 13.12.22: Festività italiane, JB 2428

Di., 17.01.23: Il mondo della moda, JB2429

Je nach Zeit und Interesse können die Termine getrennt gebucht werden. Weitere Infos auf der Webseite.

Kosten je Termin: 16,50 € (inklusive einem heißen Getränk und einem Stück Kuchen).

Qui si parla italiano mangiando e bevendo!

Beginn: Termine siehe oben

4 Termine (8 UE)

Ort: Gessler 1862, Friedrichstraße 53, 88045 Friedrichshafen



### Geschenktipp: vhs-Gutschein

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

# BUCHHANDLUNG CAFÉ - ERLESENES

In unserem Häfler Wohnzimmer geht es um den Genuss: gastfreundlich, authentisch, nachhaltig, qualitätsbewusst, genussvoll, kompetent, herzlich, regional, begeisternd, innovativ, charmant, interessiert, geschmackvoll, kreativ.



Das sind wir.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch bei uns,  
und sind vor Ort, Online und telefonisch für Sie da.



Friedrichstraße 53 - 88045 Friedrichshafen - gessler1862.de +49 7541 700662





## Niveau B1

### JB2440 Italienisch Mittelstufe 6

**Irene Mommertz**

Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd. 3, Unità 10.

Langsames Vorgehen und viel Wiederholung.  
Beginn: Mi., 05.10.22, 18:30-20:00 Uhr  
13 Abende (30 UE)

Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.33  
Kosten: 83,20 €  
Belegung: 9-14

### JB2441 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., 20.09.22, 17:45-19:15 Uhr  
10 Abende (20 UE)

Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.33  
Kosten: 64,00 €  
Belegung: 9-14

### JB2442 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., 20.09.22, 19:45-21:15 Uhr  
15 Abende (30 UE)

Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z0.47  
Kosten: 96,00 €  
Belegung: 9-14

### JB2443 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., 05.10.22, 08:30-10:00 Uhr  
13 Vormittage (26 UE)

Ort: vhs-FN, Seminarraum 7 (1. OG)  
Kosten: 83,20 €  
Belegung: 9-9

### JB2444 Italienisch Mittelstufe 5

**Sara Catauro**

Universitalia 2.0, Bd.2, Unità 1

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., 12.10.22, 18:00-19:30 Uhr  
12 Abende (24 UE)

Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.32  
Kosten: 78,80 €, inkl. Kopien  
Belegung: 9-14

## **i** Kleingruppenkurse

Sprachkurse auch für kleine und kleinste Gruppen! Die Fortführung von Sprachkursen muss nicht an der vorgegebenen Mindesteilnehmerzahl scheitern. Selbst Sprachkurse mit 4 Teilnehmern können stattfinden. Leider ist dies nicht ganz ohne Aufpreis möglich - aber der hält sich im Rahmen und ist leicht berechenbar! Die ausgeschriebene Kursgebühr braucht lediglich, wie angegeben, multipliziert werden:

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

Beispiel: Kursgebühr nach Programmheft 96,00 € und Teilnehmerzahl 7.  
Das bedeutet 96,- € x 1,3 = 124,80 € pro Person.

Für die Festlegung des endgültigen Betrages ist die Anzahl der Anmeldungen maßgebend, die der vhs unmittelbar nach dem zweiten Kurstermin vorliegen.

### Premium Line

- Wenn Sie sich für einen Kurs mit dem Label entscheiden, haben Sie Gelegenheit, die Sprache intensiver als in Standardkursen, d. h. mit mehr als zwei UE/Woche zu lernen.
- Lernen heißt, Wörter und Strukturen anwenden. Je häufiger Sie deren Anwendung üben, desto besser prägen sie sich ein.
- Sie sollten eine hohe Lernbereitschaft mitbringen, die Kurstermine regelmäßig besuchen und Zeit (ca. 1 Stunde/Woche) für häusliche Arbeit einplanen.

• So kann im Interesse aller zielgerichtet mit dem Blick nach vorne gearbeitet werden. Wiederholungen und Übungen sind gut und sinnvoll, sollten jedoch im Sinne des Vorankommens nicht überstrapaziert werden.

- Es erwartet Sie eine kleine Lerngruppe, wodurch Lernintensität und Lernerfolg zusätzlich gesteigert werden.
- Alles hat seinen Preis - aber immer gemäß dem Vorsatz, ein gutes Preis-/Leistungsverhältnis zu wahren.

### Sprachberatung

Sprachkurse tagsüber – erst informieren, dann anmelden!

Neben den 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.



## Italienischer Abend mit Vortrag, leckerem Buffet und Livemusik

**Vortrag in leichter italienischer Sprache, Thema „Italienisch und junge Menschen“**

**Wie entwickelt sich die Italienische Sprache weiter? Welchen Einfluss hat dabei die jüngere Generation? Dott.ssa Simonetta Pulei analysiert die Jugendsprache und erforscht die Art und Weise, wie sich das zeitgenössische Italienisch zunehmend zu einer kreativen, vitalen und innovativen Sprache entwickelt.**

**Im Anschluss an den Vortrag erwartet Sie ein italienisches Buffet mit regionaltypischen Spezialitäten, das der Italienische Kulturverein für Sie vorbereitet hat. Für Wein und Livemusik ist gesorgt.**

**Termin: Freitag, 21. Okt 2022, 19:00 Uhr**  
**Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)**  
**Eintritt: 16,00 € - Mitglieder des Italienischen Kulturvereins 6,- €**  
**Anmeldung bei der vhs-FN erforderlich, Kurs-Nr. JB2401**

**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.**

## Niveau B2

### JB2460 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., 21.09.22, 18:30-20:00 Uhr  
15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.380  
Kosten: 96,00 €  
Belegung: 9-14

### JB2461 Parliamo italiano!

**Jeannine Barth**

Il corso s'indirizza a persone che vogliono perfezionare le loro conoscenze della lingua italiana, parlando di temi di attualità, dell'Italia di ieri e di oggi e leggendo un libro a scelta libera.

Beginn: Di., 04.10.22, 18:15-19:45 Uhr  
12 Abende (24 UE)

Ort: vhs-FN, Seminarraum 4 (1. OG)  
Kosten: 76,80 €  
Belegung: 9-9

## Russisch

### JB2501 Russisch Grundstufe 1: Kleingruppe

**Vera Lipina**

Lehrwerk des Kurses: Jasno! Neu Bd.1, Lektion 1.

Russisch für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse.

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: Di., 20.09.22, 18:00-19:30 Uhr  
15 Abende (30 UE)

Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.36  
Kosten: 144,00 €  
Belegung: 5-8

### JB2502 Russisch Lektüre, Konversation, Grammatik: Kleingruppe

**Lana Barth**

Lehrwerk des Kurses: Poechali! - Los geht's!, Bd. 1, Lektion 29.

Beginn: Di., 27.09.22, 17:45-19:15 Uhr  
15 Abende (30 UE)

Ort: vhs-FN, Seminarraum 1 (1. OG)  
Kosten: 144,00 €  
Belegung: 5-8

## Spanisch

### Niveau A1

### JB2601 Spanisch Grundstufe 1

**Juan José Camáñez Del Pozo**

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo A1, Unidad 1.

Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Sie lernen 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.

Beginn: Mo., 19.09.22, 18:00-19:30 Uhr  
15 Abende (30 UE)

Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z0.47  
Kosten: 96,00 €  
Belegung: 9-14

### JB2602, JB2603, JB2604 Spanisch Grundstufe 1: Intensiver Kleingruppenkurs

**Vera Miller-Zang**

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo A1, Unidad 1.

Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse, die in einer kleinen Gruppe intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Je häufiger die Gelegenheit besteht, die zu erlernende Sprache zu sprechen, desto größer sind die Lernfortschritte. Der Kurs findet dienstags und zweimal Samstagvormittag statt. Er wendet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. Er ist in drei aufeinander aufbauende Etappen unterteilt. Am Ende bzw. am Anfang einer jeden Etappe ist es möglich, den Kurs zu beenden bzw. neu einzusteigen.

Teil 1: Di, 04.10.22, 18:00-19:30 Uhr  
5mal dienstags, 2mal samstags (18 UE),  
Samstagstermine: 15.10., 12.11., 09:00-12:15 Uhr



Kosten: 90,00 €

Teil 2: Di, 15.11.22, 18:00 -19:30 Uhr  
6mal dienstags, 2mal samstags (20 UE),  
Samstagstermine: 22.11., 10.12., 09:00 -  
12:15 Uhr

Kosten: 100,00 €

Teil 3: Di, 10.01.23, 18:00 -19:30 Uhr  
3mal dienstags, 1mal samstags (10 UE),  
Samstagstermin: 17.01., 09:00 - 12:15 Uhr  
Kosten: 50,00 €

Ort: dienstags: Graf-Zeppelin-Gymnasium,  
Zi. E Z0.44 / samstags: VHS, Seminarraum 2  
Belegung: 6-9

JB2606

### Spanisch für den Urlaub

**Marixa Jehle**

Lehrbuch: ¡Vivan las vacaciones! (Hueber Verlag).

Dieser Kurs für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen hat das Ziel, an 15 Abenden den für die Reise notwendigen Wortschatz und die wichtigsten grammatikalischen Grundkenntnisse zu vermitteln. Das Unterrichtsprogramm ist in sich abgeschlossen und ermöglicht es dem Teilnehmer, sich in den häufigsten Situationen, in die er als Reisender kommen kann, sprachlich zurechtzufinden. Der Kurs umfasst ferner hilfreiche landeskundliche Hinweise. ¡Buenas vacaciones!  
Beginn: Di., 20.09.22, 18:30-20:00 Uhr  
15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.360

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

JB2607

### Spanisch Grundstufe 2

**Gisella González**

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo A1, Unidad 4.

Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen.

Sie lernen 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.

Beginn: Di., 20.09.22, 18:30-20:00 Uhr  
15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.210

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

JB2608, JB2609, JB2610

### Spanisch Grundstufe 2:

#### Intensiver Kleingruppenkurs

**Marixa Jehle**

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo A1, Unidad 6.

Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, die in einer kleinen



Gruppe intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Je häufiger die Gelegenheit besteht, die zu erlernende Sprache zu sprechen, desto größer sind die Lernfortschritte. Der Kurs findet mittwochs und zweimal Samstagvormittag statt. Er wendet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. Er ist in drei aufeinander aufbauende Etappen unterteilt. Am Ende bzw. am Anfang einer jeden Etappe ist es möglich, den Kurs zu beenden bzw. neu einzusteigen.

Teil 1: Mi, 21.09.22, 18:00 -19:30 Uhr  
6mal mittwochs, 2mal samstags (20 UE),  
Samstagstermine: 24.09. und 08.10.,  
09:00 - 12:00 Uhr

Teil 2: Mi, 09.11.22, 18:00 -19:30 Uhr  
6mal mittwochs, 2mal samstags (20 UE),  
Samstagstermine: 12.11. und 10.12.,  
09:00 - 12:00 Uhr

Teil 3: Mi, 11.01.23, 18:00 -19:30 Uhr  
3mal mittwochs, 1mal samstags (10 UE),  
Samstagstermin: 14.01., 09:00 - 12:00 Uhr  
Ort: mittwochs Karl-Maybach-Gymnasium,  
Zi. 01.380 / samstags VHS, Seminarraum 7  
Kosten: Teil 1 und 2 je 100,00 €, Teil 3 50,00 €  
Belegung: 6-9

JB2611

### Spanisch Grundstufe 3

**Ana Ruttloff de Pedro**

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo A1, Unidad 5.

Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen.

Beginn: Mi., 21.09.22, 18:00-19:30 Uhr  
15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 02.360

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

JB2612

### Spanisch Grundstufe 3

**Ana Ruttloff de Pedro**

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo A1, Unidad 7.

Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen.

Beginn: Di., 20.09.22, 18:00-19:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

## Niveau A2

JB2620

### Spanisch Grundstufe 6

**Ana Ruttloff de Pedro**

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo A2, Unidad 4.

Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit guten Vorkenntnissen.

Beginn: Do., 22.09.22, 18:00-19:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.210

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14



## Niveau B1

JB2640

### Spanisch Mittelstufe 2,

#### Kleingruppenkurs

**Elsa Cortijo de Waibel**

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo B1, Unidad 4.

Beginn: Mi., 21.09.22, 18:30-20:00 Uhr  
10 Abende (20 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 5-8

JB2641

### Spanisch Mittelstufe 3

**Pola Emmert**

Lehrwerk des Kurses: Perspectivas B1, Unidad 6.

Beginn: Di., 20.09.22, 18:30-20:00 Uhr  
15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.380

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

JB2660, JB2661, JB2662

### Spanisch Mittelstufe 7:

#### Intensiver Kleingruppenkurs

**Gisella González**

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo B2

Je häufiger die Gelegenheit besteht, die zu erlernende Sprache zu sprechen, desto größer sind die Lernfortschritte. In einer kleinen Gruppe von 6-9 Teilnehmern, durchschnittlich 5 Unterrichtsstunden/Woche und einer lernzielorientierten Unterrichtsmethode zeichnen sich rasche Lernerfolge ab.

Der Kurs findet mittwochs und Samstagvormittag statt. Er wendet sich an fortgeschrittene Lerner. Er ist in drei aufeinander aufbauende Etappen unterteilt. Am Ende bzw. am Anfang einer jeden Etappe ist es möglich, den Kurs zu beenden bzw. neu einzusteigen.

Teil 1: Mi., 21.09.22, 18:30 - 20:00 Uhr  
6mal mittwochs, 2mal samstags (20 UE),  
Samstagstermine: 24.09. und 08.10., 09:00 -  
12:00 Uhr

Kosten: 100,00 €

Teil 2: Mi., 09.11.22, 18:30 - 20:00 Uhr  
6mal mittwochs, 3mal samstags (24 UE),  
Samstagstermine: 12.11., 26.11. und 10.12.,  
09:00 - 12:00 Uhr, VHS, Seminarraum 5  
Kosten: 120,00 €

Teil 3: Mi., 09.11.22, 18:30 - 20:00 Uhr  
3mal mittwochs, 1mal samstags (10 UE),  
Samstagstermine: 12.11., 26.11. und 10.12.,  
09:00 - 12:00 Uhr, VHS, Seminarraum 5  
Kosten: 50,00 €

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

Belegung: 6-9



## Niveau C1

JB2680

### Conversación en español sobre temas actuales

**Micaela Apffelbacher**

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., 19.09.22, 18:30-20:00 Uhr  
15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-12

## Andere Fremdsprachen

JB2701

### 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., 22.09.22, 18:00-19:30 Uhr  
15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 145,00 €, inkl. Kopien, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 5-8

JB2702

### Arabisch Grundstufe 8+

#### Wiederholung und Grammatik

#### Kleingruppe

**Karam Sharbat**

Lehrwerk des Kurses: Kalamuna A2

Beginn: Do., 22.09.22, 18:30-20:00 Uhr  
15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 144,00 €

Belegung: 5-8

JB2703

### Chinesisch Grundstufe 1

#### Kleingruppe

**Xuhua Sheng-Jötten**

Lehrwerk des Kurses: Unvergessliches Chinesisch, Stufe A, Lektion 1.

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: Di., 20.09.22, 19:30-21:00 Uhr  
15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.380

Kosten: 146,00 €, inkl. Kopien

Belegung: 5-8

JB2704

### Chinesisch Mittelstufe 7:

#### Kleingruppe

**Hua Gong-Müller**

Lehrwerk des Kurses: Unvergessliches Chinesisch Stufe C, Lektion 1.

Beginn: Fr., 23.09.22, 17:30-19:00 Uhr

12 Abende (24 UE)

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

Kosten: 115,20 €

Belegung: 5-8



**JB2705**  
**Türkisch Grundstufe 1:**  
Kleingruppe

**Emel Coban**  
Lehrwerk des Kurses: Kolay gelsin! neu, Lektion 1.  
Türkisch ist eine sehr interessante Sprache, die von vielen unserer Mitbürgerinnen, Bekannten und Freunde gesprochen wird. Wie wäre es, diese Sprache endlich näher kennenzulernen und auch im nächsten Türkei-Urlaub damit punkten zu können, dass man auf dem Markt und im Hotel auf Türkisch bestellen und nachfragen kann? Lernen Sie auch den geschichtlichen Hintergrund dieses faszinierenden Landes kennen, das die Brücke zwischen Europa und Asien bildet.  
*Beginn:* Mo., 19.09.22, 18:30-20:00 Uhr  
15 Abende (30 UE)  
*Ort:* Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.32  
*Kosten:* 144,00 €  
*Belegung:* 5-8

*Kosten:* 144,00 €  
*Belegung:* 5-8

**JB2706**  
**Türkisch Konversationskurs**  
Emel Coban

Sie haben Lust, nach längerer Pause ihre Türkischkenntnisse wieder aufzufrischen? In diesem Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreicher Unterricht in entspannter Lernatmosphäre zu interessanten Themen. Wiederholung grammatischer Grundlagen sowie das Lesen von Kurzgeschichten in einfacher Sprache.  
Görüsürüz!  
*Beginn:* Di., 20.09.22, 20:00-21:30 Uhr  
15 Abende (30 UE)  
*Ort:* Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.32  
*Kosten:* 144,00 €  
*Belegung:* 5-8

**JB2707**  
**Portugiesisch Grundstufe 1:**  
Kleingruppe

**Waltraud Wetzel-Kelm**  
Lehrwerk des Kurses: Oi, Brasil! aktuell.  
*Beginn:* Mo., 19.09.22, 18:30-20:00 Uhr  
15 Abende (30 UE)  
*Ort:* Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.33

**JB2709**  
**Kroatisch/Serbisch/Bosnisch für Anfängerinnen und Anfänger Kleingruppenkurs**

**Jovana Nedic**  
Dieser Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger konzipiert und ermöglicht einen intuitiven Einstieg in die Fremdsprache. Vor einigen Jahrzehnten bildeten Kroatisch, Bosnisch und Serbisch noch eine gemeinsame Sprache: Serbokroatisch. Auch heute sind sie sich noch so ähnlich, dass der Einstieg in die drei Sprachen zugleich möglich ist.  
Neben einfacher Konversation geht die Kursleiterin auch auf die Landeskunde, Geschichte, Kultur und Musik der drei Länder ein. Sie schärfen neben Ihrem Spracherwerb Ihren interkulturellen Blick.  
*Beginn:* Do., 22.09.22, 18:00-19:30 Uhr  
15 Termine (30 UE)  
*Ort:* Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.360  
*Kosten:* 145,00 €, inkl. Kopien  
*Belegung:* 5-8

**JB2710**  
**Neugriechisch für Schülerinnen und Schüler - mit Vorkenntnissen**

**Jovana Nedic**  
Für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen.  
Sprach-Angebot in Kooperation mit dem Hellenischen Kulturverein Friedrichshafen.  
*Beginn:* Sa., 24.09.22, 10:00-11:00 Uhr  
15 Termine (20 UE)  
*Ort:* vhs-FN, Seminarraum 8 (2. OG)  
*Kosten:* 70,00 €  
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis  
*Belegung:* 8-10

**JB2711**  
**Neugriechisch für Schülerinnen und Schüler - mit Vorkenntnissen**

**Jovana Nedic**  
Für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen.

Sprach-Angebot in Kooperation mit dem Hellenischen Kulturverein Friedrichshafen.  
*Beginn:* Sa., 24.09.22, 11:15-12:15 Uhr  
15 Termine (20 UE)  
*Ort:* vhs-FN, Seminarraum 8 (2. OG)  
*Kosten:* 70,00 €  
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis  
*Belegung:* 8-10

**Dozentenportrait**

**Jovana Nedić**

Jovana Nedić kommt aus Serbien und hat Griechisch und Englisch studiert. Seit 2016 lebt sie mit ihrem Mann in Deutschland, seit 2017 unterrichtet sie in den VHSen Konstanz und Friedrichshafen Kroatisch, Serbisch, Griechisch und Englisch.



„Unterricht zu geben, macht mir großen Spaß. Ich mag es, neue Gesichter kennen zu lernen und zu beobachten, wie die Teilnehmer nach kurzer Zeit schon lesen, schreiben und sich unterhalten können. Ich lege großen Wert auf Kommunikation, auch bei der Grammatik. Zuerst gehen wir ein neues Thema gemeinsam durch, lernen die Regeln, anschließend üben wir es ausführlich, in dem wir das Gelernte mündlich anwenden.“  
Besonders freut sich Jovana Nedić, wenn neben der Sprache auch Interesse an Literatur, Kultur und Kunst besteht. Filme, Bücher und Kultur sind Themen, über die man sich toll austauschen kann, auch ein Büchertausch bietet sich an.

**Info** **Versand von Programmheften**

Wir werden in Zukunft nicht mehr automatisch Programmhefte in großem Stil verschicken. Sie möchten aber nach wie vor etwas in Händen halten, in unserem Katalog schmökern, Kurse ankreuzen oder Tipps heraus-schneiden? Gerne schicken wir Ihnen das Programmheft zu und tragen Sie in unseren Verteiler ein.  
Bitte schreiben Sie eine kurze Mail an [info@vhs-fn.de](mailto:info@vhs-fn.de) mit Ihrer Adresse oder rufen uns an unter **Tel. 07541/203 3434**.

**Icon** **Kontaktdaten: E-Mail-Adresse und Mobilnummer**

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.



# Beruf und Digitales



## Inhaltsverzeichnis

vhs business – Firmenseminare	38	Smartphones und Tablets	44
Weiterbildungsberatung	39	MS Office	45
Weiterbildungsseminare	39	Online Kommunikation	47
Zertifizierte Lehrgänge	40	Desktop Publishing	47
Xpert Business	41	Backups	48
Englisch für den Beruf	42	Computersprechstunde	48
Fit für die Schule: Mathe	42		
Fit für die Schule: Englisch	43		



# vhs business: Firmenseminare - exklusiv für Ihr Unternehmen



**Unser Firmenangebot richtet sich an Beschäftigte in Unternehmen, sozialen Einrichtungen und Verwaltungen. Nutzen Sie das offene Programm der vhs oder unternehmensspezifische Seminare zur Anpassung an moderne Arbeitsprozesse.**

#### Ihr Ziel kann sein:

- die Vermittlung von aktuellem Fachwissen
- der Einsatz methodischer Arbeitstechniken
- die Weiterentwicklung persönlicher Schlüsselkompetenzen

Sie brauchen maßgeschneiderte Teamtrainings bei Ihnen vor Ort, in der vhs Friedrichshafen, hybrid oder live online? Als Einzeltraining oder Gruppenseminar?

#### Mögliche Themen:

- Microsoft 365, Datensicherung, Business eBooks, Editorial Design
- Mentaltraining, Stresswellen souverän meistern, unter Druck konstruktiv kommunizieren, Arbeit langsam, wir haben nicht viel Zeit
- kompakte Sprachtrainings in Deutsch und Fremdsprachen

#### Was Sie von uns erwarten können:

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

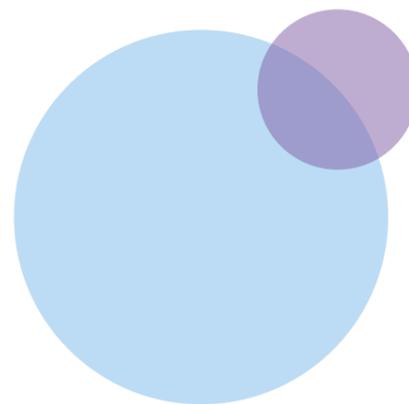
## Profitieren Sie 2022 von dem 50% Förderzuschuss durch das Projekt REACT-EU

#### Umsetzungsmodelle

- Sie finden in unseren Bildungsangeboten bedarfsgerechte Themen und Kurse für eine innerbetriebliche Schulung und buchen Ihren Inhouse-Termin mit unseren Dozentinnen und Dozenten.
- Sie haben Ihren internen Schulungsbedarf identifiziert und wir unterstützen Sie konzeptionell und in Zusammenarbeit mit unseren Dozentinnen und Dozenten.
- Sie bereiten mit Ihren Dozentinnen und Dozenten bereits innerbetriebliche Fortbildungen vor und beauftragen die vhs-FN als „Bildungspartner“ mit der Umsetzung im Rahmen der Förderrichtlinien von REACT-EU (Partnermodell).

#### Kontaktieren Sie uns. Ansprechpartnerin für Sie ist:

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



[https://www.vhs-fn.de/fileadmin/user\\_upload/REACT\\_Betriebliche\\_Weiterbildung\\_Seminarvorschlaege.pdf](https://www.vhs-fn.de/fileadmin/user_upload/REACT_Betriebliche_Weiterbildung_Seminarvorschlaege.pdf)



Seminarvorschläge

[https://www.vhs-fn.de/fileadmin/user\\_upload/REACT\\_Betriebliche\\_Weiterbildung\\_Info\\_zum\\_Projekt.pdf](https://www.vhs-fn.de/fileadmin/user_upload/REACT_Betriebliche_Weiterbildung_Info_zum_Projekt.pdf)



Eckdaten zum Projekt

## Beruf

### Weiterbildungsberatung

#### JB3015 Weiterbildungsberatung

##### Babette Reitz

Eigene Ressourcen entdecken, neue berufliche Perspektiven entwickeln, passgenaue Bildungsangebote und finanzielle Förderungen finden. Wir unterstützen Sie dabei.

Die Beratung ist professionell, unabhängig und kostenlos. Sie wird im Rahmen des Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung (LNWBB) angeboten, das vom Land Baden-Württemberg finanziell gefördert wird. Weitere Informationen unter [www.lnwbb.de](http://www.lnwbb.de)

##### Kontakt:

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

Beratungstermine nach Vereinbarung. Hier in der vhs Friedrichshafen, per Telefon oder Chat.

Termine nach Vereinbarung  
Ort: vhs-FN, 1. OG, Raum 1.06  
kostenlos

### Weiterbildung-Seminare

#### JB3020 clever finanzieren

##### 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 Fördermöglichkeiten, so dass Sie Bares sparen können.

Sie erfahren Wissenswertes zu:

- Bildungsgutschein der Arbeitsagentur
- Aufstiegs-BAföG



- Weiterbildungsstipendium
  - Aufstiegsstipendium
  - Baden-Württemberg-Stipendium
- mehr im Web

Der Infotermin findet im Hybridformat statt. Sie können vor Ort in der vhs oder live online teilnehmen.

##### Kontakt:

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

Termin: Mi., 09.11.22, 18:00-19:00 Uhr  
1 Abend (1,33 UE)

Ort: Online- oder vhs-FN - EDV Raum 1- 2.OG  
kostenlos

Belegung: 1-20

#### JB3025 FAQ rund um die Weiterbildungsberatung

##### Babette Reitz

Sie haben Fragen rund um eine individuelle Weiterbildungsberatung?

Hier gibt es Infos zu Beratungsanlässen, dem Nutzen, den Formaten, ... und vor allem gute Beispiele aus der Praxis.

Im Rahmen des LN WBB steht Ihnen die vhs Friedrichshafen in allen Fragen zur allgemeinen und beruflichen Weiterbildung zur Verfügung und hilft dabei, sich angesichts der Vielzahl von Angeboten zu orientieren, passende Fortbildungs- und Finanzierungsmöglichkeiten zu finden.

##### Kontakt:

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

Der Infotermin findet im Hybridformat statt. Sie können vor Ort in der vhs oder live online teilnehmen.

Termin: Mi., 25.01.23, 18:00-19:00 Uhr  
1 Abend (1,33 UE)

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

Belegung: 1-20



### Ehrenamtsbonus

Weiter Kurse finden Sie auf Seite 7.

#### Weiterbildungsberatung:

Bitte Termin vereinbaren > JB3015

#### Android Smartphone und Tablets - Grundlagen

04.10.2022 / 18:00-20:15 > JB3701D

#### Apple iPhone und iPad - Grundlagen

04.10.2022 / 15:00-17:15 > JB3703D

#### Ich möchte endlich ein Smartphone! Oder doch lieber ein Tablet?

20.10.2022 / 18:00-20:15 > JB3706D

#### Excel-Grundlagen

24.10.2022 / 18:00-21:00 > JB3708D

#### Word-Grundlagen

10.10.2022 / 18:00-21:00 > JB3712D

#### PowerPoint 2016-Grundlagen

05.12.2022 / 18:30-21:30 > JB3716D

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

27.10.2022 / 18:00-21:00 > JB3724D

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

15.11.2022 / 18:30-21:30 > JB3733D

#### Computersprechstunde für Senioren

Bitte Termin vereinbaren > JB3736D



### 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](http://www.vhs-fn.de/service/newsletter)



## Zertifizierte Lehrgänge

**KA3040**  
**Geprüfte Wirtschaftsfachwirtin/**  
**Geprüfter Wirtschaftsfachwirt**  
**(IHK)**  
 Hybrid, d.h. in Präsenz vor Ort oder  
 online live dabei

**N. N.**  
 Sie haben die Mittlere Reife und eine kaufmännische Ausbildung geschafft, möchten weitermachen, vielleicht sogar studieren?  
 Sie sind schon länger im kaufmännischen Bereich tätig, haben keine kaufmännische Ausbildung und möchten noch einen anerkannten Abschluss machen?  
 Sie sind in Elternzeit und möchten sich neu aufstellen?  
 Ihr nächster Schritt: Machen Sie den Wirtschaftsfachwirt und übernehmen Sie neue Aufgabenfelder, eine Führungsposition im mittleren Management oder gehen weiter zum Studium!

### Ihre Jobaussichten:

Wirtschaftsfachwirte sind betriebswirtschaftliche Allrounder für kaufmännische Tätigkeit, egal in welcher Branche. Ganz gleich ob Organisation, Führung, Marketing, Controlling oder Absatzwirtschaft, mit dem Abschluss sind Sie den Anforderungen sämtlicher Bereiche gewachsen.

Sichern Sie Ihre berufliche Zukunft und bleiben Sie flexibel für Jobwechsel und andere Herausforderungen.

### Dauer/Zeiten:

2 Jahre, berufsbegleitend.  
 Die Zeiten sind familienfreundlich. Freitag-nachmittag und Samstagmorgen. Wenige Termine in den Schulferien.

### Die Besonderheit an der vhs Friedrichshafen:

- Sie können bei jedem Termin wählen. In der vhs oder live online dabei sein (hybrid)
- Die limitierte Gruppengröße sichert die optimale Prüfungsvorbereitung
- Moderne und digitale Ausstattung
- Optimale Lage am Bahnhof (barrierefrei)

### Finanzierung:

100% über Aufstiegs-BAföG (Einkommens-unabhängig). Keine eigene Vorfinanzierung nötig.  
 mind. 50% erhalten Sie als Zuschuss. Der Rest kann zinslos über einen längeren Zeitraum in Raten abbezahlt werden.

### 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 Sie die anerkannte Zusatzqualifikation „Geprüfte/r Wirtschaftsfachwirt/in (IHK)“. Dieser ermöglicht ein Studium an einer Universität oder Fachhochschule.

Beginn: Frühjahr 2023

100 Termine (600 UE)

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

Kosten: 3970,00 €, (Anmeldegebühr 290 EUR + 16 Raten à 230,00 EUR, exklusive Lehrmaterial)

Fördermöglichkeit: Aufstiegs-BaföG

Belegung: 9-14

### Noch Fragen:

Zögern Sie nicht, Babette Reitz berät Sie gerne, Tel. 07541 203 3408, reitz@vhs-fn.de  
 Anmeldeschluss ist Donnerstag, 14.04.2023

## Weiterbildungen vielfältig und passgenau

- Seminare im kaufmännischen, gewerblich-technischen und sozialen Bereich sowie Managementkurse
- Weiterbildungen zu den Themen Medizin, Pflege, Energie, Umwelt
- Sprachkurse
- ausbildungsbegleitende Angebote
- Weiterbildungsberatungen



Meersburger Straße 3 • 88213 Ravensburg  
 Praßbergstraße 6 • 88239 Wangen  
 Telefon 07522 / 9319552  
 www.kolping-bildungszentrum-rv.de

## **i** 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: 04.03.23.

Anmeldeschluss zur Prüfung ist der 03.02.23.

Die Prüfungsgebühr wird separat berechnet.

JB3106

### Infoabend: Xpert Business-Onlinekurse

**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 in Präsenz plus online statt (hybrid).

Termin: Mo., 07.02.22, 18:00-19:30 Uhr  
 1 Termin (2 UE)

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

oder online (hybrid)

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		●		●

JB1200

### Ausbildung Natur- und Wildnispädagogik

**CORVUS Natur- und Wildnisschule, N. N.**

Die Ausbildung richtet sich an alle, die ihren pädagogischen Horizont erweitern möchten und sich für wildnispädagogische Arbeit interessieren. In sechs Wochenendblöcken erlernen die Teilnehmer mithilfe des „Coyote Teaching“ Werkzeuge und Techniken, um mit der Natur in Verbindung zu treten und andere auf diesem Weg unterstützend zu begleiten. Die Ausbildung eignet sich also besonders auch für Erzieher/Erzieherinnen und Lehrer/Lehrerinnen, steht aber selbstverständlich jedem Interessierten offen. → mehr im Web

Beginn: Do., 13.10.22, 19:30-21:30 Uhr

6 Blöcke (240 UE)

Ort: Wildniscamp

Kosten: 2490,00 €

Belegung: 15-20

## Xpert Business - in Präsenz

JB3102

### Finanzbuchführung 1

**Ursula Mitter**

Sie gewinnen grundlegende Kenntnisse der Buchführung, von Kontenführung bis Bilanzierung und erhalten Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. Das neu erworbene Wissen und Handwerkszeug erproben Sie an praxisnahen Beispielen und erreichen so professionelle Handlungskompetenz für den beruflichen Alltag.

Das Präsenzseminar bereitet Sie intensiv auf die bundeseinheitliche Zertifikatsprüfung Xpert Business vor. Voraussichtlicher Prüfungstermin: 04.03.23. (siehe auch JB3120)  
 Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.  
 → mehr im Web

Beginn: Mo., 17.10.22, 18:30-21:30 Uhr

12 Termine (48 UE)

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

Kosten: 274,55 €, inkl. Skript

Belegung: 6-8

JB3120

### Xpert - vhs-Verbandsprüfung

**Ursula Mitter**

Keine Angst vor Prüfungen. Sie werden intensiv auf diese bundeseinheitliche Zertifikatsprüfung Xpert Business vorbereitet.

So sichern Sie Ihre Bildungsinvestition für die Zukunft. Zertifikate, die Sie einmal erworben haben, verfallen nicht. Sie dienen als Grundlage für weitere hochwertige Abschlüsse, die Sie vielleicht erst später anstreben. Die Prüfungen werden schriftlich und in Präsenz abgelegt. Anmeldeschluss zur Prüfung für alle Xpert-Kurse ist der 03.02.23. Die Prüfungsgebühren liegen je nach Modul und Teilnehmerstatus zwischen 85 € - 125 €.

Termin: Sa., 04.03.23, 08:00-12:00 Uhr

1 Termin (5 UE), Ausstellung

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

Kosten: 85,00 €

Belegung: 5-16



## Zusätzliche Kurse als Online-Angebote

Die detaillierten Kursbeschreibungen finden Sie unter: [www.vhs-fn.de/programm/online-angebote](http://www.vhs-fn.de/programm/online-angebote)

Bei hybriden Angeboten wählen Sie, ob Sie live online teilnehmen oder in der vhs-FN vor Ort.

### Weiter: Bildung clever finanzieren (hybrid)

09.11.2022 / 18:00-19:00 > JB3020

### Weiter: Bildung FAQ rund um die Weiterbildungsberatung (hybrid)

25.01.2023 / 18:00-19:00 > JB3025

### Xpert Business Onlinekurse – Infoabend (hybrid)

21.09.2022 / 18:00-19:30 > JB3106

### Finanzbuchführung (1)

08.11.2022 / 18:30-20:30 > JB3107

### Finanzbuchführung (2)

08.11.2022 / 18:30-20:30 > JB3108

### Finanzbuchführung mit DATEV

22.11.2022 / 18:30-20:30 > JB3109

### Bilanzierung

08.11.2022 / 18:30-20:30 > JB3110

### Finanzwirtschaft

08.11.2022 / 18:30-20:30 > JB3111

### Kosten- und Leistungsrechnung

08.11.2022 / 18:30-20:30 > JB3112

### Controlling

08.11.2022 / 18:30-20:30 > JB3113

### Einnahmen-Überschussrechnung

08.11.2022 / 18:30-20:30 > JB3114

### Lohn und Gehalt (1)

08.11.2022 / 18:30-20:30 > JB3116

### Lohn und Gehalt (2)

08.11.2022 / 18:30-20:30 > JB3117

### Lohn und Gehalt mit DATEV – Online

22.11.2022 / 18:30-20:30 > JB3118



© vhs – Dachverband Baden-Württemberg

### Sombal Abid

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

Beginn: Mi., 16.11.22, 18:00-19:30 Uhr  
5 Termine (10 UE)

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

Kosten: 60,00 €

Belegung: 5-8

### Fit für die Schule

### Mathematik

### JB3500 Mathe-Einzeltraining für die gymnasiale Oberstufe - online

Monika Löhle

Auf zum Plus! Individuell, flexibel, unkompliziert und effektiv.

Geübt und vertieft werden Analysis, Geometrie und Stochastik. Damit Du später das Beste aus Deinem Mathe-Abi machst, kannst Du hier Wissenslücken schließen, Kenntnisse vertiefen und Fragen stellen.

Das Training findet online statt. Den Link er-

# Gummi-Fischer.de

**Ihr kompetenter Partner für  
Gummi- und Industriebedarf  
sowie Arbeitsschutz (PSA)**

Käthe-Paulus-Straße 10  
88074 Meckenbeuren  
Telefon 07541-9205-0

**Besuchen Sie uns in Meckenbeuren**  
Industriegebiet Meckenbeuren Flughafen

hältst Du nach der Anmeldung von der vhs. Der erste Termin ist kostenfrei zum Schnupperrn. Die Mathematiklehrerin Monika Löhle hat jahrzehntelange Erfahrung im Unterrichten von Mathematik am Gymnasium in allen Klassenstufen.

Beginn: Mo., 19.09.22, 08:00-17:00 Uhr  
Termine nach Vereinbarung

Ort: Online

Kosten: 35€ pro UE, der erste Termin ist kostenfrei zum Schnupperrn

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 1-1

satz der Merkhilfe und des wissenschaftlichen Taschenrechners. Es stehen abiturähnliche Aufgaben im Mittelpunkt. Zu Beginn des neuen Jahres wird im Anschluss ein Kurs zur speziellen Abiturvorbereitung angeboten.

Dieser Kurs ist nicht für Schüler/innen mit dem Basisfach Mathematik an allgemeinbildenden Gymnasien und auch nicht für Schüler/innen von beruflichen Gymnasien geeignet.

Beginn: Do., 22.09.22, 20:00-21:30 Uhr  
12 Termine (24 UE)

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

Kosten: 84,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 8-10

### JB3503 Mathe-Auffrischkurs: 13. Klasse

Dieter Müller

Speziell zur Vorbereitung auf die Abiturprüfung für berufliche Gymnasien am 3. Mai 2023 werden Wissenslücken in Gebieten Analysis, Stochastik und Lineare Algebra (Matrizen, Vektorgeometrie) aufgearbeitet und Grundfertigkeiten eingeübt - unter Einsatz der Merkhilfe und des wissenschaftlichen Taschenrechners. Es stehen abiturähnliche Aufgaben im Mittelpunkt. Zu Beginn 2023 wird im Anschluss ein Kurs zur speziellen Abiturvorbereitung angeboten.

Der Kurs ist nicht für Schüler/innen allgemeinbildender Gymnasien geeignet.

Beginn: Do., 22.09.22, 18:30-20:00 Uhr  
12 Termine (24 UE)

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

Kosten: 84,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 8-10

### Englisch für spezielle Anwendungen

### Englisch für den Beruf

### JB3401 Englisch für den Beruf A2/B1 Kleingruppenkurs

Kavya Ganeshkumar

Lehrwerk des Kurses: At Work A2/B1

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 A2/B1 Niveau.

Beginn: Do., 22.09.22, 18:30-20:00 Uhr  
15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.380

Kosten: 111,00 €, inkl. Kopien

Belegung: 7-12

### JB3402 Business English B1 for Work, Socializing and Travel: Kompaktes Sprachtraining

Sombal Abid

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

Beginn: Mi., 05.10.22, 18:00-19:30 Uhr  
5 Termine (10 UE)

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

Kosten: 60,00 €

Belegung: 5-8

### JB3403 Business English B1 for Meetings and Presentations: Kompaktes Sprachtraining

**Ihr Traumberuf ganz nah**

**Ein breit gefächertes Angebot unterschiedlichster Ausbildungsberufe – das bieten Ihnen die 56 Fachschulen, Berufsfachschulen sowie Fachakademien der bfz gGmbH.**

**Werden Sie Fachkraft Kosmetik – Ausbildungsstart 03.10.2022**

- einjährige Ausbildung
- Beruf mit Zukunft
- angestellt oder selbstständig arbeiten

bfz Kosmetikschule Bodensee  
Robert-Gerwig-Str.11, 78315 Radolfzell  
Tel.: 07732 8203610, kosmetikschule-bodensee@bfz.de

**Werden Sie Podolog\*in – Ausbildungsstart 06.10.2022**

In einer zweijährigen Ausbildung werden Sie umfassend auf die staatliche Prüfung vorbereitet. Ob angestellt oder selbstständig - danach starten Sie in einen Beruf mit Zukunft!

Modulare (Einzel-) Qualifizierung möglich (durch Bildungsgutscheine förderungsfähig)

Podologieschule Bodensee bfz gGmbH  
Robert-Gerwig-Str.11, 78315 Radolfzell  
Tel.: 07732 82036196, podologieschule-bodensee@bfz.de

Berufliche Fortbildungszentren der Bayerischen Wirtschaft (bfz) gGmbH www.schulen.bfz.de

### JB3501 Mathe-Auffrischkurs: Leistungsfach 12. Klasse

Dieter Müller

Speziell zur Vorbereitung auf die schriftliche Abiturprüfung am allgemeinen Gymnasium im Leistungsfach Mathematik am 3. Mai 2023 werden Wissenslücken in den Gebieten Analysis, Stochastik und Geometrie aufgearbeitet und Grundfertigkeiten eingeübt - unter Ein-

### 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 abwechslungsreich.

### JB3502 Mathe-Abiturvorbereitung Allgemeinbildende Gymnasien Leistungsfach

Dieter Müller

Speziell zur Vorbereitung auf die schriftliche Abiturprüfung im Leistungsfach Mathematik am 3. Mai 2023 erfolgt eine intensive Abiturvorbereitung anhand eines Abiturvorbereitungsskripts mit Aufgaben aus den Gebieten Analysis, Stochastik und Geometrie und ein umfangreiches Training anhand von Musteraufgaben auf Abiturniveau. Besonders berücksichtigt wird der Umgang mit der Merkhilfe und die schriftliche Rechnung der Lösungen, da ein wissenschaftlicher Taschenrechner nur im zweiten Teil des Abiturs eingesetzt werden darf. Dieser Kurs ist nicht für Schüler/innen mit dem Basisfach Mathematik an allgemeinbildenden Gymnasien und auch nicht für Schüler/innen von beruflichen Gymnasien geeignet.

Beginn: Do., 12.01.23, 20:00-21:30 Uhr  
12 Termine (24 UE)

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

Kosten: 84,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 8-10

### JB3504 Mathe-Abiturvorbereitung Berufliche Gymnasien (AG, BTG, EG, SG, TG, WG) für Schüler der Klasse 13

Dieter Müller

Speziell zur Vorbereitung auf die Abiturprüfung am 3. Mai 2023 werden für die Aufgaben aus den Gebieten Analysis, Stochastik und Lineare Algebra (Matrizen, Vektorgeometrie) gezielt die Grundfertigkeiten zu ihrer Lösung eingeübt - unter Einsatz der Merkhilfe und des wissenschaftlichen Taschenrechners (in den zugelassenen Teilbereichen). Es stehen abiturähnliche Aufgaben im Mittelpunkt. Der Kurs ist nicht für Schülerinnen allgemeinbildender Gymnasien geeignet.

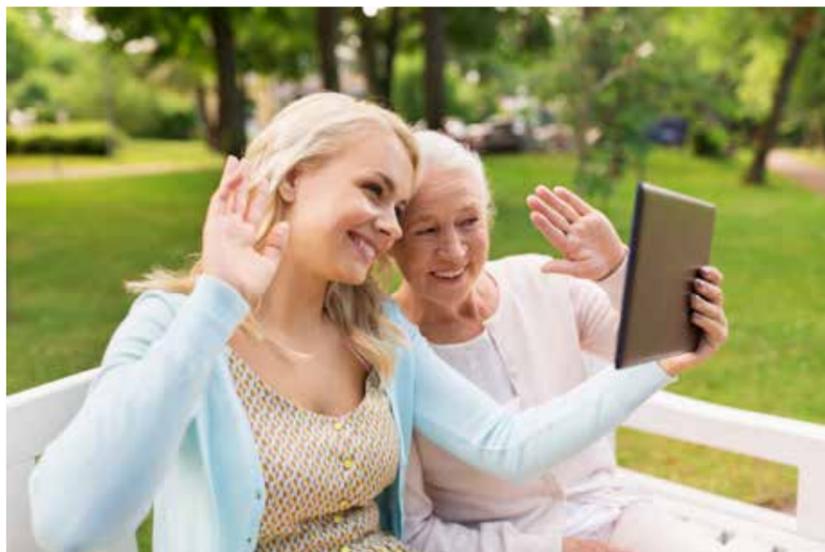
Beginn: Do., 12.01.23, 18:30-20:00 Uhr  
12 Termine (24 UE)

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

Kosten: 84,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 8-10



dienen sind. Mittlerweile sind Sie auf dem besten Weg, den klassischen PC für viele Normalnutzer abzulösen.

In dieser Einführung lernen Sie den sicheren Umgang mit Ihrem iPad oder iPhone - von der grundlegenden Bedienung bis zum mobilen Weg ins Internet. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Funktionen und Apps für die praktische Anwendung.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Termine: Di., 04.10.22 und Do., 06.10.22,

15:00-17:15 Uhr

2 Nachmittage (6 UE)

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

Kosten: 41,40 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 5-8

#### JB3704D

### Apple - iPhone und iPad - Vertiefung

Harald Belz

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

Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Kursinhalte sind z.B. Wiederholung der Grundfunktionen und weitere persönliche Einstellungen, Fotos verwalten, mit Apps bearbeiten und als Diashow präsentieren, das iPad als Lesegerät verwenden, Apps zur Musik- und Podcast-Wiedergabe, die besten Apps und Webanwendungen im Überblick.

→ mehr im Web

Beginn: Di., 18.10.22 und Do., 20.10.22,

15:00-17:15 Uhr

2 Nachmittage (6 UE)

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

Kosten: 41,40 €

Belegung: 5-8

## Apps

#### JB3705D

### Mit dem Smartphone und Tablet auf Reisen

Harald Belz

Dieser Kurs ist für alle, die sich auf Reisen gezielt vorbereiten, diese ggf. online buchen wollen und während der Reise viele Informationen über Land, Leute, Kultur abrufen möchten.

Finden Sie in einer fremden Stadt oder im freien



**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](http://www.vhs-fn.de/service/newsletter)

unwegsamen Gelände die richtige Route.

Sie nutzen sowohl Stadt- und Reiseplaner als auch Wetter- und Fahrplan-Apps der Verkehrsmittel. Damit Sie sich nicht verirren, verwenden Sie Navigationsapps. Um sich in aller Welt einfach zu verständigen greifen Sie auf Übersetzerapps, die sogar in Deutsch und der jeweiligen Ländersprache sprechen, zurück. Ihrer nächsten Reise steht also nichts mehr im Wege.

Termin: Mi., 19.10.22, 14:30-17:30 Uhr

1 Termin (4 UE)

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

Kosten: 41,40 €

Belegung: 5-8

#### JB3706D

### Ich möchte endlich ein Smartphone! Oder doch lieber ein Tablet?

Harald Belz

Das Internet als modernes Medium zur Kommunikation und Information wird mit Smartphones und Tablet PCs mobil und einfacher bedienbar. Gerade in den isolierten Zeiten während der Corona Pandemie waren diese Geräte eine Verbindung zu Familienmitgliedern, Freunden, Bekannten, Hilfs- und Versorgungsdiensten.

In diesem Kurs erfahren Sie, welches das richtige Produkt für Sie ist: Smartphone oder Tablet, mit Android von Google oder iOS von Apple?

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich ein Smartphone oder Tablet kaufen möchten.

Beginn: Do., 20.10.22, 18:00-20:15 Uhr

2 Abende (6 UE)

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

Kosten: 41,40 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 5-8

#### JB3707D

### Komoot - Wandern und Radfahren mit Navigation

Harald Belz

Die Komoot App für Apple-IOS- und Android-Smartphones und Tablets ist der optimale Partner für Wanderer, Bergsteiger und Radfahrer. Enthalten sind topografische Karten, Routenplanung und Navigation mit Sprachanweisung.

Während des Kurses lernen wir: eigene Tou-



ren erstellen, lesen von Wegearten, Oberflächen und dem Höhenprofil, Touren speichern und teilen, Kartennutzung ohne mobiles Internet (offline) und Touren aufzeichnen. Hinweise: Die App Komoot ist inklusive einer Karte für eine Region kostenlos. → mehr im Web

Termin: Mi., 19.10.22, 18:00-21:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

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

Kosten: 41,40 €

Belegung: 5-8

## MS Office

#### JB3708D

### Excel Grundlagen

Stefan Weidmann

Inhalte u.a.:

Neues Tabellenblatt erstellen, Markieren und formatieren von Zellen, Zellinhalte markieren, kopieren, verschieben und löschen, Zahlenformate, Arbeiten mit Zellbezügen, die Funktionen SUMME, MITTELWERT, ANZAHL, ANZAHL2, MIN und MAX, sortieren und filtern, suchen und ersetzen, Drucklayout und Ausdruck. → mehr im Web

Zugangsvoraussetzungen: Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs sowie Windows.

Beginn: Mo., 24.10.22, 18:00-21:00 Uhr

Mi., 26.10.22, 18:00-21:00 Uhr

2 Termine (8 UE)

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

Kosten: 91,90 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 5-12

#### JB3709D

### Excel - Aufbau I

Werner Schmidberger

Inhalte:

Bedingte Formatierung, Arbeiten mit Arbeitsmappen, komplexere Funktionen (WENN, SVERWEIS, ...), Diagramme und Sparklines erstellen und bearbeiten, Zeitberechnungen durchführen, Textfunktionen kennenlernen, Datenüberprüfung (Gültigkeit)

Zugangsvoraussetzungen: Kenntnisse des Excel-Grundlagenkurses.

Beginn: Mo., 14.11.22, 18:00-21:00 Uhr

Mi., 16.11.22, 18:00-21:00 Uhr

2 Termine (8 UE)

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

Kosten: 77,90 €

Belegung: 5-12

#### JB3710D

### Excel - Aufbau II

Werner Schmidberger

Inhalte:

Daten schützen, Zielwertsuche und Solver, Szenarien, benutzerdefinierte Zahlenformate einrichten, Pivot Tabellen erstellen und nutzen, Kartendiagramme und Visualisierung von Geo-Daten.

Zugangsvoraussetzungen: Kenntnisse des Excel-Grundlagenkurses.

Beginn: Mo., 21.11.22, 18:00-21:00 Uhr

Mi., 23.11.22, 18:00-21:00 Uhr

2 Termine (8 UE)

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

Kosten: 91,90 €

Belegung: 5-12

## Englisch

#### JB3505

### What Next?

Allg. Orientierung und Vorbereitung auf den Englischunterricht am Beruflichen Gymnasium

Dagmar Baus

Der Kurs richtet sich an Realschüler\*innen der Klassenstufe 9 und 10, die den Übertritt an ein Berufliches Gymnasium zur Erlangung der Hochschulreife beabsichtigen.

Anhand von Lese- und Hörtexten sowie sprachpraktischer Übungen erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Leistungsanforderungen im Fach Englisch, um ihre Entscheidung sicherer treffen zu können.

Beginn: Mi., 21.09.22, 14:00-15:30 Uhr

6 Termine (12 UE)

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

Kosten: 48,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 8-10

nen und Apps für die praktische Anwendung.

→ mehr im Web

Termine: Di., 04.10.22 und Do., 06.10.22,

18:00-20:15 Uhr

2 Abende (6 UE)

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

Kosten: 41,40 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 5-8

#### JB3702D

### Android Smartphone und Tablets - Vertiefung

Harald Belz

Der Vertiefungskurs setzt am Grundlagenkurs an und zeigt weitere Funktionen und Möglichkeiten auf. Neben weiteren Apps, die das Nutzungserlebnis erweitern, werden auch grundlegende Funktionen, wie z.B. die Gerätesicherheit, der Datenaustausch, die Gerätesicherung (Backup) oder die Synchronisation vertieft. Des Weiteren lernen Sie Ihr Gerät richtig zu konfigurieren, Ihr Google-Konto nach Ihren Bedürfnissen anzupassen (Privatsphäre) sowie Ihre Apps zu organisieren.

→ mehr im Web

Termine: Mo., 17.10.22 und Di., 18.10.22,

18:00-20:15 Uhr

2 Abende (6 UE)

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

Kosten: 41,40 €

Belegung: 5-8

## Apple

#### JB3703D

### Apple iPhone und iPad - Grundlagen

Harald Belz

Apples iPads und iPhones erfreuen sich einer immer größer werdenden Beliebtheit, da sie recht vielseitig einsetzbar und einfach zu be-

## Digitales

## Android

#### JB3701D

### Android Smartphone und Tablets - Grundlagen

Harald Belz

Smartphone und Tablet sind wahre Alleskönner mit einer Vielzahl an Funktionen. Damit Sie Ihr Android-Gerät bedienen können, lernen Sie in dieser Einführung den sicheren Umgang mit Ihrem Android Smartphone oder Tablet von der grundlegenden Bedienung bis zum mobilen Weg ins Internet. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Funktio-

### JB3711D Vorbereitung auf die Excel-ICDL-Prüfung

Werner Schmidberger

Mit den Kenntnissen aus den Kursen Excel-Grundlagen und Excel Aufbau I können Sie die ICDL-Prüfung im Modul Tabellenkalkulation mit Excel ablegen. Orientiert am Lernzielkatalog Syllabus 6.0 bereiten wir Sie an diesem Abend auf die Prüfung vor. Gemeinsam arbeiten wir Punkt für Punkt dieses Lernzielkataloges durch und füllen evtl. noch vorhandene Wissenslücken durch kurze Inputs oder Übungen. Anhand beispielhaft aufgezeigter Prüfungsfragen erhalten Sie Informationen zum genauen Ablauf dieser Onlineprüfung.

→ mehr im Web

Beginn: Do., 24.11.22, 18:00-21:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

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

Kosten: 39,00 €

Belegung: 5-12

### JB3712D Word Grundlagen

Stefan Weidmann

Inhalte:

Das Word Anwendungsfenster, Texte erstellen und bearbeiten, Textdokumente laden und speichern, Text- und Absatzformatierungen, Zwischenablage sinnvoll nutzen, Rechtschrei-

bung, Autokorrektur und Thesaurus verstehen und nutzen, Drucklayout und Ausdruck, Nummerierung und Aufzählungszeichen, Dokumentenvorlagen nutzen und eigene erstellen. Zugangsvoraussetzungen: Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs sowie Windows

Termine: Mo., 10.10.22 und Mi., 12.10.22, 18:00-21:00 Uhr 2 Termine (8 UE) Ort: vhs-FN, EDV-Raum 2 (2. OG)

Kosten: 91,90 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 5-12

### JB3713D Word - Aufbau I

Werner Schmidberger

Inhalte:

Tabstopps einsetzen und anpassen, Text in Spalten darstellen, Arbeiten mit Tabellen, Kopf- und Fußzeilen - Grundlagen, grafische Objekte einfügen und formatieren, Seriendruck vorbereiten und ausgeben, Änderungen nachverfolgen.

Zugangsvoraussetzungen: Kenntnisse des Word Grundlagenkurses.

Beginn: Mo., 17.10.22, 18:00-21:00 Uhr

Mi., 19.10.22, 18:00-21:00 Uhr

2 Termine (8 UE)

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

Kosten: 91,90 €

Belegung: 5-12



## ICDL - der weltweite Standard für digitale Kompetenzen im Beruf

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.

### JB3714D Word - Aufbau II

Werner Schmidberger

Inhalte:

Arbeiten mit umfangreichen Dokumenten (Formatvorlagen, Inhaltsverzeichnis, Fußnoten, Index, Beschriftungen), Kopf- und Fußzeilen mit Feldfunktionen und Absatzumbrüchen, Textbausteine erstellen und nutzen, Formulare erstellen und nutzen, Einbinden von Excel-Tabellen in Word-Dokumente.

Zugangsvoraussetzungen: Kenntnisse des Word Grundlagenkurses.

Beginn: Mo., 07.11.22, 18:00-21:00 Uhr

Mi., 09.11.22, 18:00-21:00 Uhr

2 Termine (8 UE)

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

Kosten: 91,90 €

Belegung: 5-12

### JB3715D Vorbereitung auf die Word- ICDL-Prüfung

Werner Schmidberger

Mit den Kenntnissen aus den Kursen Word-Grundlagen und Word Aufbau I können Sie die ICDL-Prüfung im Modul Textverarbeitung mit Word ablegen. Orientiert am Lernzielkatalog Syllabus 6.0 bereiten wir Sie an diesem Abend auf die Prüfung vor. Ge-



### Kurse als Online-Angebote

Bei hybriden Angeboten wählen Sie, ob Sie live online teilnehmen oder in der vhs-FN vor Ort.

**Adobe InDesign Grundlagen - hybrid**  
12.11.2022 / 10:00-18:00 > JB3725D

**Adobe InDesign - Fortgeschritten - hybrid**  
19.11.2022 / 10:00-18:00 > JB3726D

**Editorial Design - hybrid**  
05.10.2022 / 18:00-21:00 > JB3727D

**Business eBooks: Das eBook fürs Marketing - hybrid**  
03.10.2022 / 18:00-21:00 > JB3728D

**Mit Facebook- und Instagram-Werbung Kunden und Mitarbeiter gewinnen – online**  
27.10.22 / 18:00-21:00 > JB3724D

meinsam arbeiten wir Punkt für Punkt dieses Lernzielkataloges durch und füllen evtl. noch vorhandene Wissenslücken durch kurze Inputs oder Übungen. Anhand beispielhaft aufgezeigter Prüfungsfragen erhalten Sie Informationen zum genauen Ablauf dieser Onlineprüfung. → mehr im Web

Beginn: Do., 10.11.22, 18:00-21:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

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

Kosten: 39,00 €

Belegung: 5-12

### JB3716D PowerPoint 2016-Grundlagen

Sara Zwißler

Inhalte:

Programmfunktionen und Arbeitsweise, mit Folien arbeiten, Text- und Grafikbearbeitung, Arbeiten mit Vorlagen, Diagramme im Überblick, Ansichten effektiv nutzen, Präsentationen ausdrucken.

Zugangsvoraussetzungen: Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.

Beginn: Mo., 05.12.22, 18:30-21:30 Uhr

2 Abende (8 UE)

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

Kosten: 98,10 €, inkl. Skript, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 4-10

### JB3717D Outlook Grundlagen

Werner Schmidberger

Inhalte:

Grundlegende Techniken, E-Mails gestalten und senden, E-Mails empfangen, Ordnung im Postfach, Kontakte verwalten, Termine eintragen und bearbeiten, Kalender drucken, anpassen und senden, Aufgaben verwalten

Zugangsvoraussetzungen: Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs sowie Windows.

Termine: Mo., 28.11.22 und Mi., 30.11.22, 18:00-21:00 Uhr 2 Termin (8 UE)

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

Kosten: 80,00 €

Belegung: 4-12

## Online-Kommunikation

### JB3722D Canva Einsteigerkurs - Einfaches und professionelles Design für alle Anlässe

Sara Zwißler

Sie möchten Social-Media Posts, Flyer, Gruß- und Einladungskarten, Grafiken oder sogar Videos schnell und unkompliziert designen? Lernen Sie das kostenlose Tool Canva kennen und erstellen Sie beeindruckende und individuelle Designs - ob für Ihr Unternehmen oder für private Anlässe.

In diesem Kurs werden Sie Canva und die enthaltenen Funktionen kennenlernen und eigene Designs an konkreten Beispielen erstellen. Zugangsvoraussetzung: Bedienung eines PC, E-Mailadresse (wird für die Anmeldung benötigt).

Termin: Do., 20.10.22, 18:30-21:30 Uhr

1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 80,00 €

Belegung: 4-10

### JB3724D 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? → mehr im Web

Termine: Do., 27.10.22 und Do., 03.11.22, 18:00-21:00 Uhr

2 Termine (8 UE)

Ort: Online

Kosten: 72,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 5-10

## Desktop Publishing

### JB3725D Adobe InDesign Grundlagen - Hybrid

Daniel Schaffer, Grafikdesigner

In diesem Grundkurs lernen Sie die Grundlagen des Programms Adobe InDesign kennen. Die wesentlichen Funktionen und Werkzeuge des Programms werden Ihnen in praxisnahen Übungen nähergebracht.

Neben dem Umgang mit dem Programm gibt es Informationen rund um die Themen 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. → mehr im Web

Termine: Sa., 12.11.22 und Sa., 19.11.22,

10:00-18:00 Uhr

2 Tage (21,33 UE)

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

Kosten: 69,00 €

Belegung: 8-12



Wir eröffnen Perspektiven.



### Ihr beruflicher Ein- und Aufstieg:

Lernen im virtuellen Klassenzimmer.

Viele Angebote auch in TEILZEIT und nach

Zustimmung des Kostenträgers von zu Hause aus möglich.

STARTTERMINE unter [www.bfz.de/ubo](http://www.bfz.de/ubo).

Über FÖRDERMÖGLICHKEITEN beraten wir Sie gerne.

## Umschulung / Teilqualifizierung (TQ) / Weiterbildung

### Unsere Kursangebote u.a.:

- Microsoft 365
- SAP®-Anwenderschulung
- digiKomp® EU plus
- TQdigital und Umschulungen (verschiedene Fachrichtungen)
- Qualitätsmanagement
- CNC und SPS Module

Ihre Ansprechpartnerin:  
Sylvia Penta  
Tel.: 08331 9584 - 64  
E-Mail:  
[sylvia.penta@bfz.de](mailto:sylvia.penta@bfz.de)





**Die App für mehr Datenkompetenz**  
Stadt-Land-DatenFluss

**JB3726D**  
**Adobe InDesign Fortgeschritten - Hybrid**

**Daniel Schaffer, Grafikdesigner**  
Sie wiederholen und vertiefen zunächst die Grundlagen von InDesign. Danach lernen Sie Absatz-, Zeichen- und Objektformate einzusetzen und sparen sich so viel Zeit beim Arbeiten. Dazu lernen Sie Automationsmöglichkeiten des Programms kennen und technisch saubere Layouts zu erstellen, die nicht nur als Druck-PDFs, sondern auch als interaktive Dokumente ausgegeben werden können. → mehr im Web  
Termine: Sa., 19.11.22 und Sa., 03.12.22, 10:00-18:00 Uhr  
2 Tage (21,33 UE)  
Ort: vhs-FN, EDV-Raum 1 (2. OG)  
Kosten: 69,00 €  
Belegung: 8-12



**Ehrenamtsbonus**

- Weitere Kurse finden Sie auf Seite 7.
- Android Smartphone und Tablets - Grundlagen**  
04.10.2022 / 18:00-20:15 > JB3701D
  - Apple iPhone und iPad - Grundlagen**  
04.10.2022 / 15:00-17:15 > JB3703D
  - Ich möchte endlich ein Smartphone! Oder doch lieber ein Tablet?**  
20.10.2022 / 18:00-20:15 > JB3706D
  - Excel-Grundlagen**  
24.10.2022 / 18:00-21:00 > JB3708D
  - Word-Grundlagen**  
10.10.2022 / 18:00-21:00 > JB3712D
  - PowerPoint 2016-Grundlagen**  
05.12.2022 / 18:30-21:30 > JB3716D
  - Mit Facebook- und Instagram-Werbung Kunden und Mitarbeiter gewinnen - Online**  
27.10.2022 / 18:00-21:00 > JB3724D
  - Richtige und effektive Datensicherung für kleine und mittlere Unternehmen oder Privatpersonen**  
15.11.2022 / 18:30-21:30 > JB3733D
  - Computersprechstunde für Senioren**  
Bitte Termin vereinbaren > JB3736D

**JB3727D**  
**Editorial Design: Alles rund um die Gestaltung von Drucksachen - Hybrid**

**Daniel Schaffer, Grafikdesigner**  
Sie machen Broschüren, Werbeanzeigen oder andere Publikationen? Sie haben mit Gestaltungsprozesse zu tun und müssen diese beurteilen, z.B. einer Werbeagentur oder Druckerei?  
In diesem Online-Kurs werden sowohl die technischen als auch die gestalterischen Grundlagen übermittelt, die für die Gestaltung eines Magazins oder Buches benötigt werden.  
Die Adobe InDesign Grundlagen werden mit praxisnahen Beispielen eingeübt. Zusätzlich werden Grundwissen zur Typografie, Wahl und Umgang mit Schrift, gestalterische Grundlagen, Gestaltungsraster, der Umgang mit Farbe, ... vermittelt. Im Laufe des Kurses steigt man immer tiefer in die Materie ein.  
→ mehr im Web

**Beginn:** Mi., 05.10.22, 18:00-21:00 Uhr  
11 Abende (44 UE)  
**Ort:** vhs-FN, EDV-Raum 1 (2. OG)  
**Kosten:** 189,00 €  
**Belegung:** 7-12

**JB3728D**  
**Business eBooks: Das eBook fürs Marketing - Hybrid**

**Daniel Schaffer, Grafikdesigner**  
„Jetzt downloaden“ - die meisten haben schon auf so einen Button geklickt und gleichzeitig ihre E-Mail-Adresse bekannt gegeben. Im Gegenzug haben sie dann ein eBook oder andere Informationen zum Download zur Verfügung gestellt bekommen.  
eBooks werden inzwischen von den meisten Kunden als hochwertiger empfunden als Webseiten und sind ein guter Einstieg, um das Vertrauen von potentiellen Kunden zu gewinnen. Sie gelten als Lockmittel, um Newsletter-Abonnenten zu sammeln. Wie der Prozess dahinter aussieht, warum er so gut funktioniert und wie man selbst so ein Angebot erstellen und ansprechend gestalten kann, wird in diesem Kurs vermittelt. → mehr im Web  
**Beginn:** Mo. und Do., 03.10.22, 18:00-21:00 Uhr  
11 Abende (44 UE)  
**Ort:** vhs-FN, EDV-Raum 1 (2. OG)  
**Kosten:** 169,00 €  
**Belegung:** 7-12

**Sonstiges**

**JB3733D**  
**Kein Backup - kein Mitleid!**  
Richtige und effektive Datensicherung für kleine und mittlere Unternehmen oder Privatpersonen

**Andreas Huchler**

Gegen Verschlüsselungs-Trojaner und aggressive Viren ist noch kein Kraut gewachsen. Und auch Festplatten gehören zu den fehleranfälligsten Komponenten des Rechners. Umso wichtiger ist eine hinreichende Vorsorge, damit bei einer Infektion oder eines Hardware-Defekts keine Dateien unrettbar verloren gehen. Eine gute geplante und regelmäßige Datensicherung ist damit unverzichtbar, damit ein Angriff durch Locky & Co oder sonstige unvorhersehbare Ereignisse keine allzu schlimmen Folgen haben. Denn fehlerhafte Datensicherungen werden in der Regel erst entdeckt, wenn es bereits zu spät ist!  
→ mehr im Web  
**Termin:** Di., 15.11.22, 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

**JB3736D**  
**Computersprechstunde für Senioren:**  
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. Die individuelle Sprechstunde umfasst 3 UE/a' 45 min. Die vhs übernimmt die Terminvereinbarung.  
**Beginn:** Individuelle Terminvereinbarung  
**Ort:** vhs-FN, EDV-Raum 1 (2. OG)  
**Kosten:** 93,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich  
**Belegung:** 1-1



# Kultur und Gestalten



## Inhaltsverzeichnis

Kunstgeschichte	50	Musikgeschichte	61
Kreativangebot für Kinder	51	Gitarre, Keyboard, Mundharmonika	61
Kalligrafie, Zeichnen	52	Literatur-/Schreibwerkstatt	62
Aquarell, Öl, Acryl	53	Beauty und Outfit	62
Nähen	55	Weinseminare	63
Stricken, Filzen	55	Kochkurse Kinder / Jugendliche	63
Buchbinden, Töpfern, Weben, Knoten	56	Gesunde Ernährung	64
Kanzashi, Schreiner	57	Internationale Küche	65
Fahrrad-Reparatur	57	vegan, ayurvedisch, vegetarisch	66
Arbeiten mit Holz, CNC-Fräsen	57	vhs Tanztreff	69
Bildhauerei	58	Tanz für Kinder / Jugendliche	70
vhs Forum Fotografie	58		

**JB4105  
Heilige Fürsten****Klaus Wendler**

Heilige Kaiser, Könige und andere Fürstlichkeiten sind ganz bedeutende Repräsentanten der Identität der einzelnen Nationen Europas (z.B. Stephan I. v. Ungarn, Wenzel I. v. Böhmen, Ludwig IX. v. Frankreich) Ihr heiliger Status kann ihnen aufgrund politischer Leistung (so etwa Ferdinand III. als ein Hauptakteur der Reconquista), Christianisierung und damit Europäisierung ihres Landes (z.B. Stephan I. v. Ungarn) oder Verwirklichung des christlich-ritterlichen Ideals (z.B. Edward the Confessor von England) verliehen worden sein. -> mehr im Web

*Beginn:* Mi., 09.11.22, 18:30-20:00 Uhr  
2 Abende (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung)  
*Ort:* vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)  
*Kosten:* 6,00 €, je Abend

**JB4106  
Haar und Bart in Geschichte,  
Kultur und Kunst III****Klaus Wendler**

Seit Jahrtausenden spielen Haar und Bart eine bedeutende Rolle im Leben und in der Kultur aller Völker weltweit. Sie können religiös (Tonsur als Demutsgestus) oder politisch (langes Haar als Herrschaftszeichen) motiviert sein, können Ausdruck von Schande sein (Scheren eines Delinquenten) und als Charakteristikum eines Menschen (die roten Haare einer Hexe oder einer Prostituierten) gelten. Vor allem aber sind sie Ausdruck des sozialen Standes und der jeweiligen Mode. -> mehr im Web

*Beginn:* Mi., 23.11.22, 18:30-20:00 Uhr  
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung)  
*Ort:* vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)  
*Kosten:* 6,00 €

**JB4107  
Mit Nadel und Faden - Frauen  
und Handarbeit in der Kunst III****Klaus Wendler**

Textile Handwerkskünste gehören zu den ältesten Kunstzweigen überhaupt und wurden überwiegend von Frauen ausgeübt. In der Kunst vor allem des 19. Jh. finden wir zahlreiche Darstellungen, denn den Ärmeren dienten sie zum Bestreiten des Lebensunterhalts, und Frauen aus der Mittelschicht übten sie zu praktischen Zwecken aus (Aussteuer, Ausstattung der Familie). Damen der Oberschicht waren sie ein Zeitvertreib und ein Zeichen der Vermeidung des Müßiggangs. -> mehr im Web

*Beginn:* Mi., 07.12.22, 18:30-20:00 Uhr  
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung)  
*Ort:* vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)  
*Kosten:* 6,00 €

**JB4103  
Das Spital in der europäischen  
Geschichte und Kunst IV****Klaus Wendler**

Mit dem 19. Jh. begann europaweit die industrielle Revolution mit bedeutender Zunahme der Bevölkerung und raschem Wachstum der Städte, wo das unhygienische Leben selbst unter dem privilegierten Teil der Bevölkerung Opfer forderte: an die Stelle der früheren Pest- und Pockenepidemien traten neue Seuchen, etwa Cholera und Tuberkulose. Kriege, Mangelernährung der unteren Schichten, Arbeitsunfälle in der Industrie, aber auch ein zunächst patriarchalisches, später oft soziales Verantwortungsgefühl der Regierenden machten die Notwendigkeit neuer Krankenhäuser deutlich. -> mehr im Web

*Beginn:* Mi., 12.10.22, 18:30-20:00 Uhr  
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung)  
*Ort:* vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)  
*Kosten:* 6,00 €

**JB4104  
Vom Markt zum Einkaufszentrum -  
Eine Kulturgeschichte des  
Handels VIII****Klaus Wendler**

Mit dem Beginn des 20. Jh. ist der Welthandel fest etabliert; die ‚Kolonialwaren‘ werden zum Allgemeingut. Die Bevölkerung ist im Durchschnitt wohlhabender geworden, und viele europäische und nordamerikanische Städte haben fast die heutige Größe erreicht; d.h., die Einkaufsmöglichkeiten werden umfangreicher und vielseitiger. In der um die Jahrhundertwende eingeführten Eisenbeton-Architektur entstehen großartige, teils vom Jugendstil geprägte Kaufhäuser. -> mehr im Web

*Beginn:* Mi., 19.10.22, 18:30-20:00 Uhr  
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung)  
*Ort:* vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)  
*Kosten:* 6,00 €

## Kunstgeschichte

### Vorträge

**JB4101  
Der Bahnhof als  
architektonischer Typus****Klaus Wendler**

In Großbritannien entwickelt, breitete sich die Eisenbahn seit den 1830er Jahren über die gesamte Welt aus. Waren die ersten Halteplätze lediglich unbedeutende Baulichkeiten, so wurden sie seit den 1840er Jahren anspruchsvoller gestaltet, und seit der Jahrhundertmitte entwickelte sich dafür ein spezieller architektonischer Typus. Für das Bahnhofsgelände war zunächst der Spätklassizismus vorherrschend, bald gefolgt von den unterschiedlichen historischen Stilen, während für die Gleishallen. -> mehr im Web

*Beginn:* Mi., 21.09.22, 18:30-20:00 Uhr  
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung)  
*Ort:* vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)  
*Kosten:* 6,00 €

**JB4102  
Der Tee - seine Rolle in der  
Kultur I****Klaus Wendler**

Unter den heute in aller Welt verbreiteten Genussmitteln ist der Tee das älteste. Beheimatet in Yunnan (Grenzgebiet zwischen Südwest-China und Myanmar), hat sich die *camellia sinensis* in historischer Zeit nach Norden und über Assam in den indischen Raum ausgebreitet. Ursprünglich gegessen und als Medizin verwendet und wohl seit der Qin-Zeit getrunken. Seine Verbreitung ist von zahlreichen Legenden begleitet. -> mehr im Web

*Beginn:* Mi., 28.09.22, 18:30-20:00 Uhr  
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung)  
*Ort:* vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)  
*Kosten:* 6,00 €

**Tag der offenen Tür zum 75-jährigen Jubiläum  
am Freitag, 16.09. und Samstag, 17.09.22**

Mit vielen Schnupperkursen, offenem Atelier und offener Kochwerkstatt für Jung und Alt. Was hat die vhs zu bieten? Was wollten Sie immer schon mal ausprobieren und kennenlernen? Worauf haben Sie schon lange Lust, aber konnten sich bisher nicht so richtig entscheiden?

Dann schauen Sie doch bei unserem bunten Tag der offenen Tür Freitag und Samstag 16./17. September 2022 vorbei. Lassen Sie sich mitnehmen auf eine kurze, aber spannende Reise durch vhs-Welten und finden Sie



Ihren „Lieblingshafen“... Wir freuen uns auf Sie!

Ein Kaffeemobil für Sie und ein Spielebus für Ihre Kinder sind bereits gebucht.

Das detaillierte Programmangebot finden Sie unter [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de) auf der Startseite unter „Aktuelles aus der vhs Friedrichshafen“.

**JB4108  
Die Brücke - Architektur,  
Mythos, Allegorie, Symbol IV****Klaus Wendler**

Im Rahmen der stilistischen Entwicklung der Architektur des abendländischen Kulturkreises hat die Brücke ihren festen Platz und wurde stets möglichst unter fester Verbindung von verkehrstechnischem Nutzen und ästhetischer Wirkung errichtet. Das spätere 19. und frühe 20. Jh. brachte vor allem eine weitere Monumentalisierung der Brücke, notwendig geworden durch den Ausbau des Eisenbahnverkehrs und dem Wachstum der Städte und ermöglicht durch die Fortentwicklung der traditionellen Brückentypen. -> mehr im Web

*Beginn:* Mi., 14.12.22, 18:30-20:00 Uhr  
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung)  
*Ort:* vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)  
*Kosten:* 6,00 €

**JB4109  
Das Spiel - Zeitvertreib,  
Unterhaltung, Verhängnis III****Klaus Wendler**

Spielen gehört seit jeher zu den wichtigsten Beschäftigungen des Menschen und wird erst genommen als Mittel zur Schärfung des Intellekts, zur Übung der Geschicklichkeit, zur geselligen Unterhaltung und zum Zeitvertreib. Spiele können eine sportliche (Kegel-, Boule-Spiel, Scheibenschießen) und sogar eine religiöse Komponente (Meditationsspiel, japanisches Weihrauchspiel) haben. Zahlreiche Spiele sind weltweit unter unterschiedlichen Namen verbreitet, vor allem Brettspiele. -> mehr im Web

*Beginn:* Mi., 11.01.23, 18:30-20:00 Uhr  
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung)  
*Ort:* vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)  
*Kosten:* 6,00 €

### Seminare

**JB4110  
Genealogische Streifzüge durch  
die europäische Geschichte:  
Italien****Klaus Wendler**

Ähnlich dem deutschen Raum war Italien ein Jahrtausend lang in zahllose Territorien zersplittert; zudem standen weite Gebiete jahrhundertlang unter nicht-italienischer Herrschaft. Der Norden stand als Königreich Italien offiziell in Personalunion mit dem deutschen König und Kaiser. Der Kirchenstaat wurde vom Papsttum monarchisch regiert. Zwei Territorien waren Königreiche: Neapel-Sizilien als spanisches Nebenland und (seit dem 18. Jh.) Sardinien-Piemont. Venedig und Genua waren Wahlmonarchien mit starker adelsrepublikanischer Komponente. -> mehr im Web

*Beginn:* Do., 06.10.22, 18:15-19:45 Uhr  
3 Termine (6 UE)  
*Ort:* vhs-FN, Seminarraum 2 (1. OG)  
*Kosten:* 26,40 €  
*Belegung:* 8-20

**JB4111  
Die Arbeit in Literatur und  
Kunst****Klaus Wendler**

Das Phänomen ‚Arbeit‘ wurde in der Geschichte höchst unterschiedlich beurteilt: Einmal genoss es hohes Ansehen, etwa im alten Ägypten und im frühen Griechenland, dann wiederum galt es als sklavischer Dienst, etwa im Orient und klassischen Athen. Durch die Benediktinerregel wurde sie geädelt und geradezu als eine Art Gottesdienst betrachtet, und der Calvinismus verstärkte diesen Aspekt noch zusätzlich. -> mehr im Web

*Beginn:* Do., 12.01.23, 18:15-19:45 Uhr  
3 Termine (6 UE)  
*Ort:* vhs-FN, Seminarraum 2 (1. OG)  
*Kosten:* 26,40 €  
*Belegung:* 8-20

## Künstlerisches Gestalten

### Ausstellungen

**JB4200  
Jubiläumsausstellung  
Bildhauerei****N. N.**

Zum 75-jährigen Jubiläum der vhs-FN präsentieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus den Bildhauerkursen von Waltraud Späth eine Auswahl ihrer Arbeiten aus den letzten Jahren. Die Ausstellung ist vom 16.09. bis 28.10. 22 zu sehen und zeigt plastische Arbeiten mit unterschiedlichen Materialien wie Holz, Stein, Draht und Gips.

*Beginn:* Fr., 16.09.22, 08:00-20:00 Uhr  
37 Tage (592 UE), Ausstellung  
*Ort:* vhs-FN, Ausstellung EG und OG

### Kreativangebote für Kinder

**JB4201  
Mal- und Zeichenschule  
(7 - 13 Jahre)****Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin,  
Künstlerin**

Regelmäßig stattfindender Mal- und Zeichenunterricht 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. -> mehr im Web

**Bitte mitbringen:** siehe Web.  
*Beginn:* Mo., 19.09.22, 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



## Kalligrafie / Urban Sketching / Zeichnen und Malen / Modezeichnen

### JB4202 Einführung in die Kalligrafie am Beispiel der UNZIALE

Claudia Nassal

Die UNZIALE ist eine Schrift aus dem 4. Jahrhundert, welche auch über die Jahrhunderte hinweg nichts von ihrer Schönheit verloren hat. Von ganz kleinen Projekten wie Tisch- und Grußkarten zu großen Ankündigungstafeln - mit ihr lässt sich alles gut in „Szene“ setzen.

Die Kursleiterin führt Sie in kleinen Schritten an das Schreiben der Buchstaben heran, Sie üben und festigen das Gelernte bis zum Ende des Kurses.

**Bitte mitbringen:** siehe Web.

**Beginn:** Fr., 13.01.23, 18:00-21:00 Uhr  
Sa., 14.01.23, 10:00-17:00 Uhr  
2 Termine (12 UE), Wochenendseminar  
**Ort:** vhs-FN, Seminarraum 2 (1. OG)  
**Kosten:** 46,40 €  
**Belegung:** 6-8



### JB4203 Urban Sketching – deine Stadt mit dem Skizzenbuch entdecken (Kurs I)

Uwe Barkmann

Unter Urban Sketching versteht man eine mittlerweile weltweit bestehende Bewegung, die versucht in schnellen Skizzen die Welt zu zeigen, wie sie ist. Hierzu trifft man sich in Gruppen und zeichnet stets vor Ort. Die Ergebnisse werden anschließend in sozialen Netzwerken veröffentlicht.

Im Kurs werden erforderliche Materialien und die Grundlagen der Perspektive vermittelt. -> mehr im Web

**Materialempfehlungen finden Sie als pdf im Web.**

**Beginn:** Fr., 30.09.22, 18:00-21:00 Uhr  
Sa., 01.10.22, 10:00-15:00 Uhr  
2 Termine (10 UE), Wochenendseminar  
**Ort:** vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)  
**Kosten:** 50,50 €, incl. Material  
**Belegung:** 6-10

### JB4204 Urban Sketching – deine Stadt mit dem Skizzenbuch entdecken (Kurs II)

Uwe Barkmann

Durch Zeichnen draußen in der Stadt vertiefen wir das Erlernte aus Kursteil I. Auch Quereinsteiger sind willkommen. In der Praxis klären wir alle aufkommenden Fragen. Eigenes Zeichenmaterial ist mitzubringen.

**Materialempfehlungen finden Sie als pdf im Web.**

**Beginn:** Sa., 29.10.22, 10:00-17:00 Uhr  
1 Termin (8 UE), Wochenendseminar  
**Ort:** vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)  
**Kosten:** 37,60 €  
**Belegung:** 6-10

### JB4205 Zeichnen für Jeden 1 - Bleistift

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Zeichnen ist für Jeden – es braucht nur einen Bleistift, Papier und die Motivation, zu starten! Wir beginnen mit Grundlagen wie Schraffur, Tonwert, Komposition und Perspektive. Egal ob Urban Sketching, Aquarellbild oder Ölgemälde, selbst Modeskizzen, Produktdesign oder Skulptur – das Zeichnen mit Bleistift ist im wahrsten Sinne die Basis.

Der Kurs richtet sich an Alle, die das Zeichnen mit Bleistift lernen oder die Skizze für Aquarell, Acryl oder Öl als Basis verwenden möchten.

**Bitte mitbringen:** siehe Web.

**Beginn:** Do., 22.09.22, 09:30-12:00 Uhr  
2 Termine (6,67 UE)  
**Ort:** vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)  
**Kosten:** 49,70 €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch  
**Belegung:** 5-8

### Künstlerbedarf & Bastelartikel gibt es bei



### JB4206 Zeichnen für Jeden 2 - Tusche & Tinte

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

In diesem Kurs wenden wir uns dem Zeichnen mit Tusche und Tinte zu. Wir bauen auf den Vorkenntnissen wie Tonwerten, Schraffur oder Perspektive auf. Aber jetzt wird es anders, weil Tusche und Tinte „klare Kante“ in der Umsetzung erfordern. Wir kümmern uns um die verschiedenen Materialien, erkunden den Strich und das Schattieren und probieren uns auch mit diesem Medium an Skizzen und Zeichnungen von Natur und Architektur.

Der Kurs richtet sich an Alle, die ihr zeichnerisches Können ausweiten oder sich beim Urban und Nature Sketching sicherer fühlen möchten.

**Bitte mitbringen:** siehe Web.

**Beginn:** Do., 06.10.22, 09:30-12:00 Uhr  
2 Termine (6,67 UE)  
**Ort:** vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)  
**Kosten:** 49,70 €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch  
**Belegung:** 5-8



© Uwe Barkmann

### JB4207 Zeichnen für Jeden 3 - Farbstifte

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

In diesem Kurs gehen wir zur Farbe über. Farbstifte eignen sich für viele Zeichentechniken oder auch als Bindeglied zur Malerei. Hier geht es um Grundlagen der Farbtheorie, Strichführung, Mischen und Verblenden, verschiedene Hintergründe oder auch um den Medienmix und die Kombination mit anderen Zeichen- und Maltechniken.

**Bitte mitbringen:** siehe Web.

**Beginn:** Do., 20.10.22, 09:30-12:00 Uhr  
2 Termine (6,67 UE)  
**Ort:** vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)  
**Kosten:** 49,70 €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch  
**Belegung:** 5-8

### JB4208 Wochenend-Crashkurs Zeichnen für Jeden - Tusche & Tinte

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Siehe Kurs-Nr. JB4206

An diesem Wochenendkurs werden wir als „Extra“ noch schöne Weihnachtskarten und/oder Geschenkanhänger mit weihnachtlichen/winterlichen Motiven in Tuschetechnik gestalten, wer will auch in Mixed Media (z.B. mit Aquarell-Lasuren).

**Bitte mitbringen:** siehe Web.

**Beginn:** Fr., 25.11.22, 17:00-20:00 Uhr  
Sa., 26.11.22, 10:00-13:00 Uhr  
2 Termine (8 UE), Wochenendseminar  
**Ort:** vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)  
**Kosten:** 59,60 €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch  
**Belegung:** 5-8

### JB4209 Wochenend-Crashkurs Zeichnen für Jeden 3 - Farbstifte

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Siehe Kurs-Nr. JB4207.

**Bitte mitbringen:** siehe Web.

**Beginn:** Fr., 20.01.23, 17:00-20:00 Uhr  
Sa., 21.01.23, 10:00-13:00 Uhr  
2 Termine (8 UE), Wochenendseminar  
**Ort:** vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)  
**Kosten:** 59,60 €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch  
**Belegung:** 5-8

### JB4210 Modezeichnen - Fashion Design

Elif Sülün Ayhan, Modedesignlehrerin

Ein Kurs für jeden, der Begeisterung für Mode und Zeichnen hat. Hier lernen Sie, wie man die dreidimensionalen Proportionen des menschlichen Körpers erfasst und daraus eine trendgerechte Modefigurine entwickelt. Durch

unterschiedliche Techniken in der Kolorierung können Sie Ihre eigenen Mode-Ideen und –Entwürfe professionell auf's Papier bringen. Der Kurs gliedert sich in drei Module à drei Einheiten:

Modul 1: Grundfigur / Details / Kolorierung  
Modul 2: Figurine mit Kleidung / Farbenlehre und Schattierung / Kolorierung  
Modul 3: Erstellen eines Moodboards / Fashion-Collage / Designstudien. -> mehr im Web

**Bitte mitbringen:** siehe Web.  
**Beginn:** Mi., 21.09.22, 18:00-20:30 Uhr  
9 Termine (30 UE)  
**Ort:** vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)  
**Kosten:** 189,00 €  
**Belegung:** 5-8

### JB4211 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., 20.09.22, 18:00-19:30 Uhr  
12 Abende (24 UE)  
**Ort:** vhs-FN, Seminarraum 5 (1. OG)  
**Kosten:** 26,40 €  
**Belegung:** 4-10

### Verschiedene Maltechniken Aquarell / Öl / Acryl

### JB4212 Aquarell für Ein- und Umsteiger Sequenz 1

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Von luftig-zart bis farbenfroh lebendig, von



© J. Dubielzig: Argenmündung



© Nehir Cetinkaya

detailliert präzise bis spontan und experimentell - jeder kann Aquarell lernen. Aber Vorsicht: man verliebt sich leicht in diese Technik. In diesem Kurs werden wir neben der Einführung in das Material und die Basis-Techniken der klassischen Aquarellmalerei auch die Grundlagen des Zeichnens und der Malerei wie Bildaufbau, Perspektive und Tonwertgestaltung miteinander besprechen. Die Kursteilnehmer haben dann das Rüstzeug für Hintergründe beim Lettering oder können mit dem Farbfluss bei Stillleben, Blüten-Bildern und Landschaften spielen.

**Bitte mitbringen:** siehe Web.

**Beginn:** Mo., 19.09.22, 18:00-20:30 Uhr  
8 Termine (26,67 UE)  
**Ort:** vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)  
**Kosten:** 162,70 €  
**Belegung:** 7-10



### JB4213 Aquarell für Ein- und Umsteiger Sequenz 2

**Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin,  
Künstlerin**

Siehe Kurs-Nr. JB4212.

**Beginn:** Mo., 05.12.22, 18:00-20:30 Uhr  
6 Termine (20 UE)

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

**Kosten:** 122,00 €

**Belegung:** 7-10

### JB4214 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., 21.09.22, 09:45-12:30 Uhr  
8 Termine (29,33 UE)

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

**Kosten:** 178,90 €

**Belegung:** 7-9

### JB4215 Ölmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

**Carla Chlebarov, Künstlerin**

Siehe Kurs-Nr. JB4214

Malmaterial bitte mitbringen, gerne auch eigene Vorlagen.

**Beginn:** Mi., 30.11.22, 09:45-12:30 Uhr  
6 Termine (22 UE)

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

**Kosten:** 134,20 €

**Belegung:** 7-10

### JB4216 Malklasse Acryl- und Ölmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

**Carla Chlebarov, Künstlerin**

Wir lernen die Techniken und die Kombinationsmöglichkeiten von der Acryl- und Ölmalerei kennen. Die Bildthemen können Landschaft, Tiere, Häuser-, Stadtansichten oder auch abstrakt sein. Jeder bringt eigene Vorlagen mit. Die erfahrene Dozentin steht zur Umsetzung mit Rat und Tat zur Seite.

**Bitte mitbringen:** siehe Web.

**Beginn:** Do., 10.11.22, 18:00-20:30 Uhr  
4 Termine (13,33 UE)

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

**Kosten:** 81,30 €

**Belegung:** 7-10

### JB4217 Ich bin dann mal malen!

**Malen und Zeichnen zur Entspannung**

**Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin,  
Künstlerin**

**Künstlerin**

ToDo-Listen, Aufgaben, Terminerinnerungen. Du hast das Gefühl, die Freude ist Dir verloren gegangen? Mach etwas dagegen und gönne Dir selbst ein kleines Glück. Nimm Dir die Zeit für Dich selbst.

Ich begleite Dich gerne ein Stück, wenn Du ausprobieren möchtest, wie Du Malen und Zeichnen zur Entspannung und für mehr Achtsamkeit und Freude im Alltag nutzen kannst. -> mehr im Web

**Bitte mitbringen:** siehe Web.

**Beginn:** Do., 22.09.22, 12:30-15:00 Uhr

6 Termine (20 UE)

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

**Kosten:** 149,00 €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

**Belegung:** 5-8

### JB4218

**Semi-abstrakte Landschaft in  
Aquarell - inspiriert von Turner  
und Monet**

**Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin,  
Künstlerin**

**Künstlerin**

Wir lassen uns beim Aquarellmalen von Turner und Monet inspirieren und üben uns im lockeren Auftragen der Farben. Wir lassen es fließen, nutzen „unübliche“ Werkzeuge und setzen dabei gezielt den Zufall ein. Anhand von Vorlagen entwickeln wir unsere eigene Ansicht des Bodensees und schaffen semiabstrakte Landschaften, die von Licht durchflutet sind.

**Materialvorschlag:** siehe Web.

**Termin:** Sa., 22.10.22, 10:00-13:00 Uhr

1 Termin (4 UE)



© C. Chlebarov



© C. Chlebarov

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

**Kosten:** 29,80 €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

**Belegung:** 5-8

### JB4219

**Entspannungsmalen mit  
Aquarell - Dein innerer Garten**

**Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin,  
Künstlerin**

**Künstlerin**

Entspannung, runterkommen, besser mit Druck umgehen? Malen mit Aquarell bietet eine Möglichkeit, sich selbst seine kleinen Auszeiten im Alltag zu schaffen.

Ziel ist kein konkretes Bild, sondern der Prozess des achtsamen Entspannens und des Kopf Freibekommens. Für Anfänger geeignet!

**Bitte mitbringen:** siehe Web.

**Termin:** Sa., 12.11.22, 10:00-13:00 Uhr

1 Termin (4 UE), Wochenendseminar

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

**Kosten:** 29,80 €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

**Belegung:** 5-8

### JB4220

**Ich mal dann mal draußen -  
Pleinairmalerei mit Aquarell-  
farben**

**Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin,  
Künstlerin**

**Künstlerin**

Die Pleinairmalerei oder „Freilichtmalerei“ erfreut sich wachsender Beliebtheit. Raus aus den heimischen Wänden und rein ins pralle Leben – egal ob in der Natur oder der städtischen Umgebung. Im Freien hinterlassen alle Sinne Spuren im Bild, das dadurch eine ganz eigene Atmosphäre erhält. Wer diese Erfahrung noch nicht gemacht hat, sollte es unbedingt einmal ausprobieren. Aber Vorsicht, man verlässt seine Komfortzone. Deshalb ist es gut, am Anfang mit Gleichgesinnten zusammen draußen zu beginnen. -> mehr im Web

**Materialvorschlag:** siehe Web.

**Beginn:** Fr., 07.10.22, 18:00-20:00 Uhr

Sa., 08.10.22, 10:00-16:00 Uhr

2 Termine (10 UE), Wochenendseminar

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

**Kosten:** 74,50 €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

**Belegung:** 5-8

### JB4221

**Mal-Lust entdecken**

**Brigitte Voit-Seewald, Mal- und  
Kunsttherapeutin**

„Kreativität ist die Kraft, die den Menschen zur Gestaltung und Bewältigung seines Lebens treibt.“ (C.G.Jung).

Lassen Sie sich einladen zu einer spannenden Entdeckungsreise in das Reich der Farben. Es wird stehend an der Malwand auf großen Formaten mit speziellen Gouache-Farben gemalt. Diese Art des Malens ist ein bewusster Ausgleich zu Alltag und Berufsleben. Malen ist ein Weg, bekannte und unbekannte Kräfte und Ressourcen in uns wieder neu zu entdecken. -> mehr im Web

**Bitte mitbringen:** Malkittel oder Kleidung, die schmutzig werden darf und Lappen.

**Beginn:** Fr., 20.01.23, 18:00-21:00 Uhr

Sa., 21.01.23, 10:00-15:00 Uhr

2 Termine (10 UE), Wochenendseminar

**Ort:** vhs-FN, Werkraum (EG)

**Kosten:** 56,00 €, zzgl. Materialkosten

**Belegung:** 5-7

## Nähen

### JB4230

**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 Erfolgsergebnisse 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 Vorla-



www.vhs-fn.de

gen und Nähprojekte mitbringen.

**Bitte mitbringen:** siehe Web.

**Beginn:** Fr., 23.09.22, 16:30-19:00 Uhr

Fr., 21.10.22, 16:30-19:00 Uhr

Fr., 18.11.22, 16:30-19:00 Uhr

Fr., 16.12.22, 16:30-19:00 Uhr

Fr., 20.01.23, 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

### JB4231

**Nähkurs basic - ein Kurs nur für  
Anfänger**

**Silvia Schiliro**

Sie würden gerne Nähen zu Ihrem neuen Hobby machen, aber Ihnen fehlen die notwendigen Grundkenntnisse? 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? Wie erreiche ich eine sichere Passform? Worauf muss ich beim Zuschneiden achten? Dies und vieles mehr erfahren Sie in diesem Kurs, der ausschließlich für Anfängerinnen und Anfänger geplant ist.

**Bitte mitbringen:** siehe Web.

**Beginn:** Mo., 19.09.22, 18:45-21:00 Uhr

6 Termine (18 UE)

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

**Kosten:** 104,40 €

**Belegung:** 6-8

### JB4232

**Nähkurs basic - ein Kurs nur für  
Anfänger**

**Silvia Schiliro**

Siehe Kurs-Nr. JB4231.

**Bitte mitbringen:** siehe Web.

**Beginn:** Mo., 14.11.22, 18:45-21:00 Uhr

6 Termine (18 UE)

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

**Kosten:** 104,40 €

**Belegung:** 6-8

### JB4233

**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:** siehe Web.



**Beginn:** Mi., 21.09.22, 18:30-20:45 Uhr

6 Termine (18 UE)

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

**Kosten:** 104,40 €

**Belegung:** 5-7

### JB4234

**Nähwerkstatt**

**Silvia Schiliro**

Siehe Kurs-Nr. JB4233

**Bitte mitbringen:** siehe Web.

**Beginn:** Mi., 09.11.22, 18:30-20:45 Uhr

6 Termine (18 UE)

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

**Kosten:** 104,40 €

**Belegung:** 5-7

## Stricken / Filzen

### JB4235

**Wir stricken „ein Schnitt -  
viele Möglichkeiten“  
(Pullover/Jacke/Weste/Pullunder)  
nach dem Design von Woll-Fühlen®**

**Karin Heike Berger**

Sie wollten schon immer einen Grundschnitt für Ihr „Strickteil“, in dem Sie sich einfach rundum wohlfühlen? Figurfreundlich, vielseitig und leicht nachzustricken? Ein Schnitt als Basis für viele neue Ideen? In diesem Workshop lernen Sie, wie es geht und können danach weitere kreative Modelle selbständig erstellen.

**Voraussetzungen:** Kenntnisse rechte/linke Maschen, abnehmen/aufnehmen.

**Bitte mitbringen:** siehe Web.

**Beginn:** Di., 08.11.22, 18:30-21:30 Uhr

4 Termine (16 UE)

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

**Kosten:** 92,80 €, zzgl. ca. 3,00 EUR für Skript, Anleitungen und ggf. weitere

Materialkosten

**Belegung:** 6-12

### JB4236

**Stricke mit - Spiele mit!**

**Karin Heike Berger**

In diesem Kurs kommen Sie spielerisch zu individuell-kreativen Modellen. Der Würfel bestimmt u.a. die Farbe sowie die Strickdauer. Ein Strickerlebnis in dem das gemeinsame Stricken, die Geselligkeit und der Spaß im Vordergrund stehen. Sie können neue Strickerinnen kennenlernen und ganz nebenbei vielleicht schon die ersten Weihnachtsgeschenke stricken. Strickprojekt: Schal oder Schaljacke.

Grundkenntnisse (rechte Maschen, linke Maschen) sollten vorhanden sein, geübte Strickerinnen sind ebenso willkommen.

**Bitte mitbringen:** siehe Web.

**Beginn:** Di., 10.01.23, 18:30-21:30 Uhr



3 Termine (12 UE)  
Ort: vhs-FN, Seminarraum 6 (1. OG)  
Kosten: 69,60 €, zzgl. ca. 3,00 EUR für Skript, Anleitungen und ggf. weitere Materialkosten  
Belegung: 6-12

## Handwerkliche Techniken Buchbinden / Töpfern / Weben / Knoten binden

### JB4237 Buchbindekurs „Kleine Leder-/ Filzkoperte“

**Claudia Nassal**

Als Koperte bezeichnet man einen flexiblen Bucheinband aus Leder oder Textil, ohne die Verwendung von Klebstoff. Die Heftung der Buchseiten erfolgt in einer dekorativen Stichtechnik direkt durch den Einband und ergibt dadurch eine dekorative Rückenverzierung.

**Bitte mitbringen:** siehe Web.

**Beginn:** Fr., 14.10.22, 18:00-21:00 Uhr  
Sa., 15.10.22, 10:00-17:00 Uhr  
2 Termine (12 UE), Wochenendseminar  
Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)  
Kosten: 46,40 €  
Belegung: 6-8



© C. Nassal: Sternenbuch

### JB4238 Buchbindekurs „Sternenbuch“

**Claudia Nassal**

Durch Binden eines Buchblockes mit eingefügten Skizzen, Bildern oder geschriebenen Lagen erreichen wir die Form eines Sternes,



#### Kontaktdaten: E-Mail- Adresse und Mobilnummer

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.

welcher entweder gehängt oder gestellt werden kann.

**Bitte mitbringen:** siehe Web.

**Beginn:** Fr., 18.11.22, 18:00-21:00 Uhr  
Sa., 19.11.22, 10:00-17:00 Uhr  
2 Termine (12 UE), Wochenendseminar  
Ort: vhs-FN, Seminarraum 5 (1. OG)  
Kosten: 46,40 €, zzgl. Materialkosten (ca. 5,00 €)  
Belegung: 6-8

### JB4239 Tonwerkstatt

**Angelika Stark, Keramikerin,  
Kunsttherapeutin**

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, bei individueller Begleitung die eigenen Ideen umzusetzen. ob Gebrauchsgefäße, Objekte aller Art oder Figürliches entstehen will - 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 beachten:** kein Kurstermin am 22.11., letzter Kurstag ist am 29.11.22 (Glasertermin).

**Bitte mitbringen:** Schürze oder unempfindlicher Kleidung.

**Beginn:** Di., 11.10.22, 18:00-20:15 Uhr  
6 Termine (18 UE)  
Ort: vhs-FN, Werkraum (EG)  
Kosten: 162,60 €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch  
Belegung: 5-7

### JB4240 Weben am Webrahmen Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

**Barbara Trommer**

Das Weben zählt zu den ältesten handwerklichen Techniken, mit deren Hilfe Stoffe und Teppiche hergestellt werden. Längst haben die industriellen Massenprodukte der Kunstweberei den Rang abgelassen. Vielleicht aber ist es gerade deshalb so reizvoll, eigene Web-



© C. Nassal: Filzkoperte

## Dozentenportrait

### Claudia Nassal

Claudia Nassal ist gelernte Schriftsetzerin. Schon in ihrer Ausbildungszeit besuchte sie Buchbindekurse, die Begeisterung für dieses Handwerk hielt sich über die Jahre hinweg bis heute. Nach ihrer Ausbildung arbeitete sie im Schwarzwald in verschiedenen Druckereien, zuletzt in einem Kunstverlag in Schwenningen, in dem sie auch ihre Freude an der Kalligraphie wiederentdeckte: „Kalligraphie und die Arbeit mit gefaltetem und gebundenem Papier ergänzen sich vorzüglich. In meinen angebotenen Kursen führe ich die Teilnehmenden jeweils in eine Schriftart ein und die damit verbundene Freude mit der Hand zu schreiben, Farbe anzurühren, die Feder zu befüllen und damit auf einem Bogen Papier anzukommen. Schrift begleitet uns schon seit der Kindheit und hilft uns, unsere Gefühle der Freude, Begeisterung, Liebe oder auch Einsamkeit und Trauer auszudrücken. Kalligraphie ist immer sehr individuell und für jeden einzigartig. Im Gegensatz dazu die Buchbinderei, welche konzentriertes und genaues Vorgehen verlangt und uns mit kleinen Kostbarkeiten für unseren Fleiß belohnt.“, erklärt Claudia Nassal.



arbeiten herzustellen – mit von Ihnen gewählten Materialien und ganz nach Ihren individuellen Vorstellungen.

**Bitte mitbringen:** siehe Web.

**Beginn:** Di., 08.11.22, 19:00-21:15 Uhr  
7 Termine (19 UE)

Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)  
Kosten: 83,60 €, zzgl. Materialkosten (je nach Geschmack, Qualität und Verbrauch)  
Belegung: 6-8



### JB4241 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! -> mehr im Web

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug.

**Beginn:** Di., 18.10.22, 18:00-20:00 Uhr  
2 Termine (5,33 UE)  
Ort: vhs-FN, Seminarraum 7 (1. OG)  
Kosten: 21,60 €  
Belegung: 7-10

## Handwerkliche Techniken Schreinern / Kanzashi

### JB4242 Kanzashi

**Elwira Rettich**

Kanzashi ist ursprünglich ein japanisches Kunsthandwerk zur Herstellung von Kopfschmuck. Mit dieser Technik aus Satinbändern lassen sich auch andere einzigartige Schmuckstücke, Geschenkideen und Dekorationen zu jedem Anlass herstellen. Ihrer Kreativität sind



© Elwira Rettich: Kanzashi

keine Grenzen gesetzt! Überraschen Sie Ihre Liebsten mit einem Unikat aus Ihrer Hand oder gestalten Sie etwas Schönes für sich selbst.

**Beginn:** Di., 08.11.22, 18:00-21:00 Uhr  
3 Termine (12 UE)  
Ort: vhs-FN, Seminarraum 7 (1. OG)  
Kosten: 66,00 €, zzgl. Materialkosten  
Belegung: 5-8

### JB4246 Kleiner Schreinerkurs für Frauen: zusammenklappbares Bett-Tischchen

**Lisa Vandea, Schreinerin**

Gemütlich im Bett frühstücken, am Laptop/ Tablet arbeiten oder bequem ein Buch lesen - all diese Wünsche erfüllt das selbstgebaute, zusammenklappbare Bett-Tischchen aus einheimischem Massivholz (Maße circa 35 cm x 50 cm). -> mehr im Web

**Termin:** Do., 12.01.23, 15:00-21:30 Uhr  
1 Termin (8 UE)  
Ort: vhs-FN, Werkraum (EG)  
Kosten: 76,00 €, zzgl. 39,00 EUR Materialgebühr (wird im Kurs direkt an die Dozentin bezahlt)  
Belegung: 7-10

## Fahrrad-Reparatur

### JB4243 Fahrrad-Reparaturkurs

**Frank Müller, Zweiradmechaniker /  
Store Manager**

In diesem Workshop erfahren Sie die Grundlagen einer Fahrrad-Reparatur. Dabei lernen Sie z. B. den Wechsel der Bremsbeläge & Schläuche, wie Sie Speichen erneuern und weitere kleine Reparaturen.

Bringen Sie gerne Ihr eigenes Rad mit - wir werden uns im Workshop die geeigneten „Fälle“ herausgreifen. -> mehr im Web

**Beginn:** Mo., 26.09.22, 18:00-20:45 Uhr  
1 Termin (3,67 UE)  
Ort: 18° GRAD Bikestore Friedrichshafen, Metzstraße 2  
Kosten: 27,10 €  
Belegung: 5-10

### JB4244 Fahrrad-Reparaturkurs

**Frank Müller, Zweiradmechaniker /  
Store Manager**

Siehe Kurs-Nr. JB4243.

**Beginn:** Di., 15.11.22, 18:00-20:45 Uhr  
1 Termin (3,67 UE)  
Ort: 18° GRAD Bikestore Friedrichshafen, Metzstraße 2  
Kosten: 27,10 €  
Belegung: 5-10

### JB4245 Fahrrad-Reparaturkurs

**Frank Müller, Zweiradmechaniker /  
Store Manager**

Siehe Kurs-Nr. JB4243.

**Beginn:** Mi., 11.01.23, 18:00-20:45 Uhr  
1 Termin (3,67 UE)  
Ort: 18° GRAD Bikestore Friedrichshafen, Metzstraße 2  
Kosten: 27,10 €  
Belegung: 5-10

## Professionelles Arbeiten mit Holz - CNC-Fräsen

### JB4247 Shaper Tools Basic Workshop für Fachleute und Hobby-Holzwerker

**Andy Rhyner, Holztechniker und  
Shaper-Tools-Mitarbeiter**

Mit der Origin von Shaper Tools – einer handgeführten CNC-Fräse – ist es möglich, ohne zuvor aufwendige Schablonen zu bauen, direkt mit dem Fräsen zu beginnen und dies in CNC-Präzision. Die zu fräsende Kontur ist auf dem integrierten Bildschirm zu sehen. Gefräst wird entlang dem Fadenkreuz wobei Bewegungsfehler von der Elektronik ausgeglichen werden. So zu arbeiten, macht Spaß. Erleben Sie den Shaper-Teamgeist im Basic-Workshop und werden Sie Teil der Community. Genaue Inhalte des Kurses finden Sie auf unserer Website!

**Beginn:** Fr., 23.09.22, 18:30-21:30 Uhr  
1 Termin (4 UE), Wochenendseminar, Anmeldeschluss: 12.09.2022  
Ort: vhs-FN, Werkraum (EG)  
Kosten: 235,00 €, incl. Materialkosten  
Belegung: 5-7



© Shaper Tools: Arbeiten mit CNC-Fräsen

## vhs-Forum Fotografie

### Foto-Exkursionen

#### JB4301 vhs-unterwegs: Fotoexkursion Frankfurt

**Architektur - Nachtfotografie - Licht und Schatten - Strukturen**

**Elke Weiss, Fotografin, Diplomdesignerin**  
Frankfurt ist schön und aufregend und bietet durch ihre Vielfalt und Gegensätzlichkeit eine Menge spannender Motive! Vor allem die Architektur ist bemerkenswert – alt, modern, schnucklig klein, hoch und imposant, restauriert und wiederaufgebaut. Und das alles auf überschaubar kleinem Raum. Die Fassaden, Strukturen, Spiegelungen, Kontraste laden geradezu ein, fotografiert und „ins beste Licht“ gerückt zu werden! Die wichtigsten fotografischen Themen der Fotoexkursion: Architektur, Blaue Stunde, Nachtfotografie, Licht und Schatten, Textur. -> mehr im Web

**Bitte mitbringen:** Fotoausrüstung, Stativ.

**Beginn:** Do., 22.09.22 bis So., 25.09.22

3 Termine (20 UE), Exkursion

**Ort:** Frankfurt

**Kosten:** 188,00 €, zzgl. Anreise, Übernachtungskosten, Verpflegung und ggf. Eintritte / ÖPNV

**Belegung:** 5-8



© E. Weiss

#### JB4302 vhs-unterwegs: Fotoreise Elsass

**Elke Weiss, Fotografin, Diplomdesignerin**  
Wir verweilen in einem wunderschönen Gebiet zwischen den Vogesen und der Rheinebene. Mit seinem landschaftlichen Zauber aus alten Burgen, Fachwerkhäusern und vielen Weinbergen ist das Elsass ein wunderbares Szenario für eine lernreiche Fotoreise. Einen Tag werden wir in der Weinlese verbringen und im Anschluss im Weinkeller einkehren. Die fotografischen Aufgaben werden anhand der sich reichlich bietenden Motive erarbeitet. -> mehr im Web

**Bitte mitbringen:** Fotoausrüstung, Stativ.

**Beginn:** Do., 02.11.22 bis So., 04.11.22

4 Termine (32 UE), Exkursion

**Ort:** Elsass

**Kosten:** 750,00 €

**Belegung:** 5-8

#### JB4248 Shaper Tools Advanced Aufbau-Workshop für Fachleute und Hobby-Schreiner

**Andy Rhyner, Holztechniker und  
Shaper-Tools-Mitarbeiter**

Zusammen mit der Workstation ist die Origin unschlagbar, wenn es darum geht, alle möglichen und «unmöglichen» Eckverbindungen mit Hilfe der Steuerung präzise herzustellen. Da das Fräswerkzeug von oben auf das Werkstück zugreift, bewahren Sie jederzeit den Überblick und die Kontrolle über Maschine und Produkt.

Genauere Inhalte des Kurses finden Sie auf unserer Website!

**Beginn:** Sa., 24.09.22, 08:00-15:00 Uhr

1 Termin (9 UE), Wochenendseminar,

Anmeldeschluss: 12.09.2022

**Ort:** vhs-FN, Werkraum (EG)

**Kosten:** 485,00 €, incl. Materialkosten

**Belegung:** 5-7

### Bildhauerei

#### JB4251 Wochenendworkshop Bildhauerei im Allgäu

**Dr. Georg Glettler**

Sie haben Lust, sich mal bildhauerisch auszuprobieren oder schon Vorerfahrung und möchten sich gerne in einer entspannten Auszeit auf einem Hof im Allgäuer Voralpenland in ein bildhauerisches Projekt vertiefen? Dann sind Sie hier genau richtig!

In einer kleinen Gruppe arbeiten wir in entspannter Atmosphäre im Freien hinterm Haus ohne Maschinen mit Hammer und Meißel. Sie können Ihr Kunstwerk wahlweise in Sandstein oder Marmor erstellen, beide Steine sind gut zu bearbeiten. -> mehr im Web

**Beginn:** Fr., 07.10.22, 16:00-19:00 Uhr

Sa., 08.10.22, 10:00-17:00 Uhr

So., 09.10.22, 10:00-17:00 Uhr

3 Termine (20 UE), Wochenendseminar

**Ort:** Dietrichsholz 1, 88410 Bad Wurzach - Wolfegg

**Kosten:** 218,00 €, inkl. Ü/F, zzgl. Materialkosten

**Belegung:** 5-8

#### JB4252 Bildhauerei für Anfänger und Fortgeschrittene

**Waltraud Späth, Bildhauerin**

In diesem Kurs können Sie mit verschiedenen Materialien wie Holz, Speckstein, Gips und evtl. Sandstein arbeiten. Sie können nach eigenen Ideen arbeiten, werden aber bei der Auswahl Ihres Themas auch gerne mit Vorschlägen und Anregungen von Seiten der Kursleiterin hilfreich unterstützt. Eine intensive individuelle Betreuung führt sie während der Arbeit durch alle Phasen des kreativen Prozesses - von der Besprechung Ihres Entwurfs bis zur fachlich-handwerklichen Hilfestellung bei der Umsetzung in eine bildhauerische Form.

**Beginn:** Mo., 19.09.22, 19:00-21:15 Uhr

12 Termine (36 UE)

**Ort:** vhs-FN, Werkraum (EG)

**Kosten:** 216,00 €, zzgl. Materialkosten

**Belegung:** 6-10



**Geschenktipp:  
vhs-Gutschein**

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

### Fotokurse

#### JB4303 Fotokurs für Jugendliche in den Herbstferien (12 - 17 Jahre)

**Entdecke die Welt mit Deiner Kamera**

**Elke Weiss, Fotografin, Diplomdesignerin**

Zunächst lernen wir die wichtigsten Einstellmöglichkeiten Deiner Kamera kennen und was es mit ISO, Zeit und Blende auf sich hat. Welche Einstellungen eignen sich für welche Motive? Wie gestalte ich mit Schärfe und Unschärfe? Wann setze ich welche Brennweite ein? Nach der Einführung machen wir uns natürlich gleich zum Fotografieren auf und probieren aus, wie wir die verschiedenen Motive spannend einfangen. -> mehr im Web

**Bitte mitbringen:** siehe Web.

**Beginn:** Mi., 02.11.22, 10:00-13:00 Uhr

Do., 03.11.22, 10:00-13:00 Uhr

Fr., 04.11.22, 10:00-13:00 Uhr

3 Termine (10 UE), Ferienkurs

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

**Kosten:** 68,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

**Belegung:** 6-8



© Sina Krügers, 14 Jahre

#### JB4304 Grundkurs Fotografie

**Elke Weiss, Fotografin, Diplomdesignerin**

Dieser Kurs richtet sich an Fotografie-Begeisterte, um die Grundlagen zu schaffen, auf denen späteres Wissen aufgebaut werden kann. Sie lernen was Zeit und Blende ist, wie man sie einsetzt um die gewünschte Bildwirkung zu erhalten. Auch die Themen Brennweiten und Schärfentiefe werden ausführlich behandelt. ISO Werte, Lichttechnik, Ausschnittbestimmung u.v.m.

**Bitte mitbringen:** siehe Web.

**Beginn:** Mi., 11.01.23, 18:00-21:00 Uhr

3 Termine (12 UE)

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

**Kosten:** 99,60 €

**Belegung:** 6-10

#### JB4305 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. -> mehr im Web

**Bitte mitbringen:** Kamera.

**Beginn:** Sa., 22.10.22, 10:00-15:00 Uhr

Sa., 29.10.22, 10:00-15:00 Uhr

2 Termine (12 UE), Wochenendseminar

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

**Kosten:** 67,20 €

**Belegung:** 6-8

#### JB4306 Fotografieren Einsteiger

**Axel Kottal**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer gedacht, die sich nicht mit bloßem „Knipsen“ zufrieden geben wollen, sondern grundlegende Informationen, Tipps und Fertigkeiten zu ihrem Hobby erwerben möchten. Dabei spielt es keine Rolle, ob eine digitale oder eine analoge Kamera benutzt wird, es wird auf beide Welten eingegangen.

**Behandelt werden:** wichtige Grundbegriffe wie ISO, Blende, Verschlusszeit und Belichtung die wichtigsten Punkte der Kamertechnik Grundlagen der Bildgestaltung.

**Beginn:** Mo., 19.09.22, 20:00-21:30 Uhr

5 Termine (10 UE)

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

**Kosten:** 58,00 €, inkl. Skript

**Belegung:** 8-12

#### JB4307 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. -> mehr im Web

**Beginn:** Mo., 07.11.22, bitte beachten Sie die weiteren Terminangaben im Web!

5 Termine (14 UE)

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

**Kosten:** 78,40 €

**Belegung:** 8-12

#### JB4308 Bildgestaltung

**Thomas Pfeleiderer, Fotokünstler und  
Fototrainer**

Beim Fotografieren wird oft zu viel Wert auf die Kamera bzw. Kamertechnik 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. -> mehr im Web

**Bitte mitbringen:** Kamera.

**Beginn:** Di., 04.10.22, 19:00-20:30 Uhr

Sa., 08.10.22, 10:00-16:00 Uhr

Di., 11.10.22, 19:00-20:30 Uhr

3 Termine (11 UE)

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

**Kosten:** 61,60 €

**Belegung:** 6-8

#### JB4309 Bildbesprechung - ein Weg zur fotografischen Weiterentwicklung

**Thomas Pfeleiderer, Fotokünstler und  
Fototrainer**

Zunächst werden wir uns in diesem Kurs mit der Bildanalyse beschäftigen. Dabei erarbeiten wir uns typische Tipps und Regeln für die Bildkomposition. Besonderen Wert legen wir dabei auf die Bildwirkung. Gerne können Sie dazu auch eigene Fotos mitbringen.

Im nächsten Schritt untersuchen wir Bilder, die gezielt von diesen ‚Fotoregeln‘ abweichen und trotzdem eine überzeugende Bildwirkung erzielen. -> mehr im Web

**Bitte mitbringen:** Kamera.

**Beginn:** Do., 19.01.23, 19:00-20:30 Uhr

Sa., 21.01.23, 10:00-16:00 Uhr

Do., 26.01.23, 19:00-20:30 Uhr

3 Termine (11 UE)

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

**Kosten:** 61,60 €

**Belegung:** 6-8

#### JB4310 Unser eigenes Fotomagazin?! - Kurs zur Konzeptfotografie

**Thomas Pfeleiderer, Fotokünstler und  
Fototrainer**

Mal Lust, ein eigenes Fotoprojekt auszuprobieren und das Ganze am Ende als gedrucktes Magazin in Händen zu halten?

Das Konzept ist folgendes: wir suchen uns ein übergeordnetes Ziel bzw. eine thematische Aufgabenstellung. Idealerweise ist das eine Geschichte, die man in Bildern erzählt. Entscheidend



bei der Umsetzung ist die verbindende ästhetische Klammer (also Bildstil, Atmosphäre, Farbigeit, Abstraktionsgrad etc.). -> mehr im Web  
**Bitte mitbringen:** Kamera.

**Beginn:** Do., 29.09.22, 18:30-20:30 Uhr  
Sa., 01.10.22, 10:00-15:30 Uhr  
Do., 13.10.22, 18:30-21:30 Uhr  
3 Termine (13 UE)  
**Ort:** vhs-FN, E-Learning-Studio (2. OG)  
**Kosten:** 72,80 €, zzgl. ca. 12,00 EUR für das Fotomagazin  
**Belegung:** 6-8

#### JB4311 Das Geheimnis der Portraitfotografie

**Elke Weiss, Fotografin, Diplomdesignerin**  
Im Wörterbuch wird „Portrait“ ganz trocken als „künstlerische Darstellung eines Menschen“ und als „Beschreibung einer Person, einer Persönlichkeit“ erklärt. Vermutlich reicht es also nicht, nur ein Bild von einer Person zu knipsen (wie es im digitalen Zeitalter täglich millionenfach passiert). Der Betrachter soll ja auch das Wesen des Menschen erahnen, wenn er das Bild sieht. Aber wie stellen wir das an? -> mehr im Web  
**Beginn:** Mi., 12.10.22, 18:00-20:00 Uhr  
Mi., 19.10.22, 18:00-21:00 Uhr  
Mi., 26.10.22, 18:00-21:00 Uhr  
3 Termine (10,67 UE)  
**Ort:** vhs-FN, E-Learning-Studio (2. OG)  
**Kosten:** 98,20 €  
**Belegung:** 6-8

#### JB4312 Die Kunst der Schwarz-Weiß-Fotografie

**Thomas Pfeiderer, Fotokünstler und Fototrainer**  
Mit Schwarz-Weiß-Fotografien verbinden wir heute vor allem nostalgische Erinnerungen – beispielweise die Portraits von frühen Filmstars, Architekturfotos oder archaische Land-

schaftsaufnahmen. Alles wurde in Schwarz-Weiß fotografiert, einfach, 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. -> mehr im Web  
**Beginn:** Mi., 11.01.23, 19:00-21:15 Uhr  
Sa., 14.01.23, 10:00-16:00 Uhr  
Mi., 18.01.23, 19:00-21:15 Uhr  
3 Termine (13 UE)  
**Ort:** vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)  
**Kosten:** 70,20 €  
**Belegung:** 6-8

#### JB4313 Abstrakte Fotografie

**Elke Weiss, Fotografin, Diplomdesignerin**  
Verlassen Sie ausgetretene Pfade, entdecken Sie neue kreative Aufnahmetechniken und lernen Sie „die wilde Seite“ der Fotografie kennen. Mit verschiedensten Aufnahmetechniken, Standpunkten und Kameraeinstellungen loten wir die Möglichkeiten von Unschärfe aus. Geplante „Fehler“, aber auch echter Zufall sind erlaubt! Wir experimentieren mit Formen und Farben und entdecken die Möglichkeiten, die Abstraktion bietet, um eindrucksvolle Fotos zu gestalten.  
**Voraussetzung:** Grundkenntnisse der Kamerafunktionen.  
**Bitte mitbringen:** Digitalkamera mit vollgeladenem Akku, Speicherkarte.  
**Beginn:** Fr., 11.11.22, 18:00-20:00 Uhr  
Sa., 12.11.22, 11:00-14:00 Uhr  
Mi., 16.11.22, 18:00-20:00 Uhr  
3 Termine (9,33 UE), Wochenendseminar  
**Ort:** vhs-FN, E-Learning-Studio (2. OG)  
**Kosten:** 88,70 €  
**Belegung:** 6-8

**JB4314  
Fotostudio Akt**  
**Thomas Pfeiderer, 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? -> mehr im Web  
**Bitte mitbringen:** Kamera.  
**Beginn:** Sa., 19.11.22, 10:00-16:00 Uhr  
Mi., 23.11.22, 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

#### JB4315 Strukturen der Stadt Foto-Kreativ Event

**Thomas Pfeiderer, 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. -> mehr im Web  
**Bitte mitbringen:** Kamera.  
**Beginn:** Sa., 24.09.22, 10:00-13:00 Uhr  
Mi., 28.09.22, 18:30-20:00 Uhr  
2 Termine (6 UE), Wochenendseminar  
**Ort:** vhs-FN, E-Learning-Studio (2. OG)  
**Kosten:** 38,40 €  
**Belegung:** 5-8



© CM Frisch

#### JB4316 Lichter der Stadt - Foto-Kreativ-Event

**Thomas Pfeiderer, Fotokünstler und Fototrainer**  
In diesem Kreativkurs starten wir am Abend zur blauen Stunde bzw. danach 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. -> mehr im Web  
**Bitte mitbringen:** Kamera.  
**Beginn:** Do., 20.10.22, 18:30-21:30 Uhr  
Do., 27.10.22, 18:30-20:00 Uhr  
2 Termine (6 UE)  
**Ort:** vhs-FN, E-Learning-Studio (2. OG)  
**Kosten:** 33,60 €  
**Belegung:** 6-8

#### JB4317 Foto-Walk Raderach

**Ralf Schäfer, Redakteur und Fotokünstler**  
An einem Samstag werden wir die Ruinen des Raderacher Sauerstoff-Werkes auf dem ehemalige V2-Testgelände besuchen und dort fotografieren. Dabei können – wenn gewünscht – Portraitfotos, Aktfotos oder einfach Aufnahmen der Umgebung gemacht werden.  
**Beginn:** Sa., 08.10.22, 11:00-14:30 Uhr  
1 Termin (4,67 UE), Wochenendseminar  
**Ort:** Bolzplatz Raderach, Torfstraße  
**Kosten:** 26,20 €  
**Belegung:** 6-8

#### JB4318 Bilder machen Tipps und Trick für bessere Fotos

**Ralf Schäfer, Redakteur und Fotokünstler**  
Wir machen bei allen Gelegenheiten Fotos.



Gestalte das bunte Angebot.



Das passiert mit Handys, einfachen und auch teuren Kameras. Voraussetzung für gute Bilder ist nicht, eine teure Kamera zu besitzen, sondern die Technik zu verstehen und die Regeln der Bildgestaltung zu beherrschen. In diesem Wochenend-Seminar geht es um eben dieses. Wir gehen auf die Fragen und Probleme ein, die die Teilnehmer haben und versuchen, dafür Lösungen zu finden, damit am Ende jede und jeder, der Bilder machen möchte, diese auch an die Wand hängen könnte. -> mehr im Web  
**Beginn:** Fr., 30.09.22, 19:00-21:00 Uhr  
Sa., 01.10.22, 11:00-18:00 Uhr  
2 Termine (11 UE), Wochenendseminar  
**Ort:** vhs-FN, Tagungsraum 1 (2. OG)  
**Kosten:** 61,70 €  
**Belegung:** 6-8

#### Bildpräsentation

#### JB4320 Erstellen eines Fotobuchs mit dem Layout-Programm CEWE

**Dr. Rolf Zimmermann**  
Ein Fotobuch ist ein digital gedrucktes oder auf Fotopapier belichtetes Buch, dessen Einband und Inhalt Sie am eigenen PC aus Bildern und Texten selbst gestalten. Der Kurs geht über zwei Termine und hat folgende Schwerpunkte: -> mehr im Web  
**Beginn:** Do., 10.11.22, 18:30-20:45 Uhr  
2 Termine (6 UE)  
**Ort:** vhs-FN, EDV-Raum 3 (2. OG)  
**Kosten:** 49,80 €, je nach Verfügbarkeit erhält jeder Teilnehmer einen Gutschein für ein Fotobuch.  
**Belegung:** 4-8

## Musik

### Musikgeschichte

#### JB4501 Streiflichter der Musikgeschichte Die Musik der Klassik verstehen

**Joachim Trost, Musikdirektor**  
Der Begriff Klassik wird umgangssprachlich für die gesamte europäische „Kunstmusik“ gebraucht, im engeren Sinn ist damit aber die Musik der „Wiener Klassik“ mit Haydn, Mozart und Beethoven gemeint. Kammermusik, Streichquartette, Sonaten, aber auch Messen und Sinfonien prägen diese Epoche mit ganz typischen musikalischen Merkmalen. Dieses Seminar bietet am ersten Abend eine Einführung in das grundsätzliche Wesen der Klassik und ihrer Stilmerkmale, am zweiten Abend werden Werkbeispiele von Haydn, Mozart und Beethoven die Wesenszüge der Klassik hörbar machen und entsprechen erläutert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.  
**Beginn:** Mo., 16.01.23, 19:00-20:30 Uhr  
2 Termine (4 UE)  
**Ort:** vhs-FN, Tagungsraum 1 (2. OG)  
**Kosten:** 24,80 €  
**Belegung:** 7-15

### Gitarre / Keyboard / Mundharmonika

#### JB4502 Gitarre: Liedbegleitung Anfänger

**Thomas Budsa, Musiker**  
Erlernen Sie anhand bekannter Lieder einfache Schlag- und Zupftechniken zur Begleitung mit offenen Akkorden. Es sind keine Noten-



kenntnisse erforderlich. Bei Interesse wird aber auch mit Noten unterrichtet.  
**Beginn:** Mo., 19.09.22, 18:30-19:30 Uhr  
 12 Abende (16 UE)  
**Ort:** vhs-FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)  
**Kosten:** 108,80 €  
**Belegung:** 5-8

#### JB4503 Gitarre: Liedbegleitung Fortgeschrittene

**Thomas Budsa, Musiker**  
 In diesem Kurs erweitern und verfeinern Sie Ihre Schlag- und Zupfmuster und erlernen neue Techniken, z.B. erste Barrégriffe und Grundlagen des Tabulaturspiels. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.  
**Beginn:** Mo., 19.09.22, 19:30-20:30 Uhr  
 12 Abende (16 UE)  
**Ort:** vhs-FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)  
**Kosten:** 108,80 €  
**Belegung:** 5-8

#### JB4504 Gitarre: Freies Spiel

**Thomas Budsa, Musiker**  
 Liedbegleitung für erfahrene Spieler. Barrégriffe werden vorausgesetzt. Von einfach bis schwer, solange es uns Spaß macht. Hier bleiben Sie fit im Gitarrenspiel. Mitsingen erwünscht. Keine Notenkenntnisse erforderlich.  
**Beginn:** Mo., 19.09.22, 20:30-21:30 Uhr  
 12 Abende (16 UE)  
**Ort:** vhs-FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)  
**Kosten:** 108,80 €  
**Belegung:** 5-8

#### JB4505 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. -> mehr im Web  
**Beginn:** Di., 20.09.22, 18:30-19:30 Uhr  
 10 Termine (13,33 UE)



**Ort:** vhs-FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)  
**Kosten:** 155,10 €  
**Belegung:** 4-6

#### JB4506 Keyboard spielen am Abend

**Sylvia Beer, Musiklehrerin**  
 Siehe Kurs-Nr. JB4605.  
**Beginn:** Di., 20.09.22, 17:30-18:30 Uhr  
 10 Termine (13,33 UE)  
**Ort:** vhs-FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)  
**Kosten:** 155,20 €  
**Belegung:** 4-6

#### JB4507 „Das Orchester in der Hosentasche!“ Mundharmonika spielen für Anfänger.

**Eberhard Luedicke**  
 In froher Runde, bei Wanderungen, ist sie immer dabei. Mit der chromatischen Mundharmonika können Sie für Stimmung und Unterhaltung sorgen. Auch ohne Vorkenntnisse lernen Sie schnell mit einer einfachen Methode die Grundlagen des Spielens nach Noten. Vorhandene Chromatische Mundharmonikas in Tonart „C“ bitte mitbringen.  
 Weitere Informationen finden Sie im Internet.  
**Beginn:** Mo., 19.09.22, 18:00-19:30 Uhr  
 6 Termine (12 UE)  
**Ort:** vhs-FN, Tagungsraum 1 (2. OG)  
**Kosten:** 69,60 €  
**Belegung:** 5-10

### Literatur / Schreibwerkstatt

#### JB4601 Online: 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 Phan-

tasie 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. -> mehr im Web  
**Beginn:** Do., 22.09.22, 19:30-21:00 Uhr  
 5 Termine (10 UE)  
**Ort:** Online  
**Kosten:** 54,00 €  
**Belegung:** 5-7

#### JB4602 Online: 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. -> mehr im Web  
**Beginn:** Do., 10.11.22, 19:30-21:00 Uhr  
 8 Termine (16 UE)  
**Ort:** Online  
**Kosten:** 86,40 €  
**Belegung:** 5-7

### Beauty und Outfit

#### JB4702 Schluss mit Haare färben! So sehen Sie auch ohne Färben richtig gut aus Für Frauen

**Ayhan Hardaldali, Maskenbildner / Hairstylist / Imageberater / Business Coach IHK**  
 Stehen mir graue Haare? Mit dieser Frage sind die meisten Menschen irgendwann einmal konfrontiert. Und wer einmal anfängt, zu färben, kann kaum mehr aufhören. Die gute Nachricht ist: Auch ein grauer Kopf kann sehr attraktiv und sogar ausgesprochen interessant wirken! Sie erhalten in diesem Kurs Tipps zu Haarschnitt, Kleidung, Schmuck, Make-up die am besten zu grauem bzw. graumeliertem Haar passen. Persönliche, individuelle Beratung „vorher-nachher“ wird angeboten!  
**Bitte mitbringen:** Fotoapparat, Schmuck und Schreibzeug.  
**Termin:** Fr., 28.10.22, 17:45-21:30 Uhr  
 1 Termin (5 UE), Wochenendseminar  
**Ort:** vhs-FN, Seminarraum 5 (1. OG)  
**Kosten:** 79,90 €, inkl. Materialkosten  
**Belegung:** 4-5

#### JB4703 Vorher - nachher, ein neuer Typ Schminkkurs für Frauen

**Ayhan Hardaldali, Maskenbildner / Hairstylist / Imageberater / Business Coach IHK**  
 Die optimale Frisur und das richtige Make-up sollten immer auf Charakter und Typ der jeweiligen Person zugeschnitten sein. Oft reicht schon eine unpassende Frisur, Haarfarbe oder Brille und ein falsches Make-up, um Ihr Äußeres in einem ungünstigen Licht erscheinen zu lassen.  
 In diesem Kurs erfahren Sie von einem professionellen Imageberater und Maskenbildner, wie Sie Ihre natürliche Schönheit wirkungsvoll unterstreichen können.  
**Bitte mitbringen:** Fotoapparat und Schreibzeug.  
**Termin:** Sa., 29.10.22, 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

#### JB4704 60 - na und? Lust auf mehr Ausstrahlung!

**Ayhan Hardaldali, Maskenbildner / Hairstylist / Imageberater / Business Coach IHK**  
 Sie wollen gut, frisch und attraktiv aussehen? Es gibt keinen Grund, sich vom eigenen Alter unglücklich machen zu lassen! Es liegt an Ihnen, was Sie daraus machen. Beweisen Sie Mut und wagen Sie auch mal etwas Neues! Persönliche, individuelle Beratung „vorher-nachher“ wird angeboten!  
**Bitte mitbringen:** Fotoapparat, Schmuck und Schreibzeug  
**Termin:** Sa., 29.10.22, 14:30-18:15 Uhr  
 1 Termin (5 UE), Wochenendseminar  
**Ort:** vhs-FN, Seminarraum 5 (1. OG)  
**Kosten:** 79,90 €, inkl. Materialkosten  
**Belegung:** 4-5

### Weinseminare

#### JB4801 Weinseminar Pfalz und Rheinhessen - weit mehr als nur Riesling

**Lothar Müller, WSET Dip., Weinakademiker**  
 Entlang des Rheins erstrecken sich unterschiedlichste Weinanbaugebiete, die mehr als nur den obligatorischen Riesling zu bieten haben. So bildet zum Beispiel der Winzer Oliver Zeter die Pfälzer-Weinanbaugebiete in seinen Weinen ab. Bodenbeschaffenheit und Lage sind die Parameter für diese hervorragenden Weine. Derartige findet man auch beim Weingut Wittmann, das sich unter vielen anderen Weinanbaugebieten in Rheinhessen einen Namen gemacht hat. Hier wird Kopfarbeit mit dem Herzen gemacht. -> mehr im Web



**Termin:** Mi., 26.10.22, 18:00-21:00 Uhr  
 1 Abend (4 UE)  
**Ort:** vhs-FN, Tagungsraum 1 (2. OG)  
**Kosten:** 79,00 €, inkl. Probenkosten  
**Belegung:** 8-12

#### JB4802 Weinseminar Italien Mitte: Die Toskana und ihre Nachbarn

**Niko Nimmerichter, WSET-Dipl., Weinakademiker**  
 „Ja, ja der Chianti-Wein...“ hat die deutschen Urlauber bereits in den 1960er Jahren für sich eingenommen und Jahre später den Durst der „Toskana-Fraktion“ gestillt. Inzwischen hat sich die Weinszene in Italiens Mitte stark gewandelt: Chianti Classico bekommt zunehmend Konkurrenz aus den anderen Chianti-Zonen. „Gran Selezione“ soll die neue Qualitätsspitze sein. Brunello gilt nach wie vor als einer der „großen Italiener“ mit steigenden Preisen, während manche Weine aus internationalen Rebsorten schon lange Kultstatus erreicht haben. -> mehr im Web  
**Termin:** Mi., 09.11.22, 18:30-21:30 Uhr  
 1 Abend (4 UE)  
**Ort:** vhs-FN, Tagungsraum 1 (2. OG)  
**Kosten:** 89,80 €, Weinproben, Wasser und Brot sind in den Seminarkosten enthalten.  
**Belegung:** 8-12

#### JB4803 Languedoc-Roussillon Teil 2 - Weine entlang der Via Domitia

**Signe Gau, WSET-Dipl., Weinakademikerin**  
 Bereits im Jahre 118 wurde von den Römern eine Straße von Italien entlang der Mittelmeerküste nach Spanien gebaut. Im Zuge dessen kam der Weinbau in die Region. Heute gilt das Languedoc-Roussillon immer noch als Geheimtipp unter den Weinkennern, denn von hier kommen großartige Weine, die es zu entdecken lohnt. -> mehr im Web

**Termin:** Do., 10.11.22, 18:00-21:00 Uhr  
 1 Abend (4 UE)  
**Ort:** vhs-FN, Tagungsraum 1 (2. OG)  
**Kosten:** 76,80 €, Weinproben, Wasser und Brot sind in den Seminarkosten enthalten.  
**Belegung:** 8-12

## Kochen

### Angebote für Kinder und Jugendliche

#### JB4805 Kochkurs für Kinder in den Sommerferien (8 - 12 Jahre)

**Manuela Heigle, Konditormeisterin, Köchin**  
 Unser Kinderkochkurs entführt Ihre Kinder in die große Welt der gesunden Ernährung die lecker schmeckt und ihnen Lust auf's Kochen macht. Sie lernen nicht nur ausgewogene, frische und gesunde Ernährung kennen, sondern erleben auch, wie viel Spaß es machen kann, in der Küche zu schnippeln, Geschmäcker und Gerüche zu entdecken und leckere Gerichte selber zuzubereiten.  
 Bitte eine Schürze und Vorratsbehälter für eventuelle Reste mitbringen.  
**Beginn:** Di., 06.09.22, 10:00-13:00 Uhr  
 Mi., 07.09.22, 10:00-13:00 Uhr  
 Do., 08.09.22, 10:00-13:00 Uhr  
 3 Termine (12 UE), Ferienkurs  
**Ort:** vhs-FN, Kochstudio (EG)  
**Kosten:** 98,40 €, zzgl. Lebensmittelkosten ermäßigter Kinder-/Schülerpreis  
**Belegung:** 6-8





## Kochen mit dem Profi Gesunde Ernährung / Backen

### JB4810 Online: Entzündungshemmend ernähren und gesund leben - Prävention durch die Ernährung Jürgen Autenrieth, Küchenmeister, Ernährungs- wissenschaftler und Ernährungscoach für Leistungssportler

Stress und ungesundes Ernährungsverhalten (aus dem bestimmte Darmprobleme resultieren) können stille und lange unbemerkt bleibende 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. -> mehr im Web

Beginn: Di., 18.10.22, 18:00-19:30 Uhr  
6 Termine (12 UE)  
Ort: Online  
Kosten: 79,20 €  
Belegung: 8-25

### JB4811 Gesunde und genussvolle Ernährung für Sportler\*innen Ernährungs- und Kochwerkstatt für Sporttreibende und Ernährungsinter- essierte

Jürgen Autenrieth, Küchenmeister, Ernährungs-  
wissenschaftler und Ernährungscoach  
für Leistungssportler  
Wie kann der Muskelaufbau durch die Ernährung unterstützt werden und wie gelingt eine optimale Regeneration nach einer anstrengenden Trainingseinheit?  
Ernährungs- und Kochwerkstatt für Sportler und Ernährungsinteressierte.

Beginn: Fr., 02.12.22, 18:00-21:00 Uhr  
Sa., 03.12.22, 10:00-13:00 Uhr  
2 Termine (8 UE), Wochenendseminar  
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)  
Kosten: 93,55 €, inkl. Lebensmittelkosten  
Belegung: 8-10

### JB4812 Herbstliche Gemüse und Salate mit kleinen Extras

Manuela Heigle, Konditormeisterin, Köchin  
Erleben Sie den Herbst mit allen Sinnen und fangen Sie mit saisonalem Gemüse nochmals die ganze Kraft und Wärme des Sommers ein. Raffiniert zubereitet und lecker verfeinert kochen wir Gerichte wie Ricotta-Spinatnocken mit Tomatencreme, dazu selbstgemachte Gnocchis, Rote Beete Salat, Linsencurry und Quiche Lorraine. Wir bereiten alles ohne künstliche Zusätze zu und lernen das natürliche Abschmecken. Selbstverständlich darf auch ein krönender süßer Abschluss nicht fehlen... Lassen Sie sich überraschen!

Beginn: Mi., 28.09.22, 18:00-21:00 Uhr  
Mi., 05.10.22, 18:00-21:00 Uhr  
2 Termine (8 UE)  
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)  
Kosten: 66,80 €, zzgl. Lebensmittelkosten  
Belegung: 8-12

### JB4813 Feine Backkreationen für Weihnachten

Manuela Heigle, Konditormeisterin, Köchin  
Backzeit ist eigentlich das ganze Jahr, aber spätestens in der Vorweihnachtszeit bekommt man so richtig Lust darauf. Und warum nicht mal etwas Besonderes ausprobieren? Wir backen Florentiner Krokant, Madelaines aus Frankreich, Linzer Gebäck, Mandelsplitter und kleine Brownies. Sie lernen dabei unter anderem die hohe Kunst des Zuckerkochens, wie man Kuvertüre richtig temperiert und unterschiedliche Konsistenzen und Strukturen in Füllungen und Gebäck erzeugt. -> mehr im Web

Termin: Sa., 26.11.22, 14:00-17:45 Uhr  
1 Termin (5 UE), Wochenendseminar  
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)  
Kosten: 40,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten  
Belegung: 8-10



### Bei Kochkursen aufgepasst:

Wenn Sie zu einem Kochkurs nicht kommen, müssen Sie trotzdem die Kosten für die Lebensmittel übernehmen, da diese im Voraus schon eingekauft werden. Bringen Sie zum Kurs eine Schürze, ein Handtuch und Aufbewahrungsboxen für die zubereiteten Leckereien mit.

## Internationale Küche

### JB4820 Wochenend-Kochworkshop Französische Küche Herbstmenü à la Bourgogne

Eduard Weiss, Restaurantfachmann

Der Kursleiter ist seit über 25 Jahren eng mit Frankreich verbunden. Als gelernter Gastronom mit Leidenschaft für die französische Küche und Weinkultur wird in diesem Kurs das „savoir vivre“ und „savoir faire“ nähergebracht. Wir kochen ein herbstliches 5-Gang Menü mit Weinempfehlung. Vom Apéritif bis zum Dessert. Unseren zweiten Abend beenden wir mit einem gemeinsamen Abendessen, ganz sicher begleitet von vielen „Anekdoten“ - nicht nur aus dem kulinarischen und französischen Alltag.

Beginn: Fr., 11.11.22, 18:00-21:00 Uhr  
Sa., 12.11.22, 14:00-20:00 Uhr  
2 Termine (12 UE), Wochenendseminar  
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)  
Kosten: 86,20 €, zzgl. Lebensmittelkosten  
Belegung: 8-10



### JB4821 Italienische Küche

Aurora Paragano

Entdecken Sie den wahren Geschmack Italiens und lernen Sie die originale italienische Küche kennen, wie Sie sie in keinem Restaurant finden werden. Die Dozentin, aufgewachsen in Süditalien, weiht Sie ein in italienische Kochtradition und kocht mit Ihnen nach alten Familienrezepten Gnocchi ai funghi, Scaloppine al vino bianco con contorno di piselli und einen unwiderstehlichen Nachtisch.

Beginn: Do., 20.10.22, 18:00-21:00 Uhr  
Do., 27.10.22, 18:00-21:00 Uhr  
2 Abende (8 UE)  
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)  
Kosten: 57,90 €, zzgl. Lebensmittelkosten  
Belegung: 8-10

### JB4822 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. -> mehr im Web

Beginn: Mo., 10.10.22, 18:00-21:00 Uhr  
2 Abende (8 UE)  
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)  
Kosten: 57,90 €, zzgl. Lebensmittelkosten  
Belegung: 8-10

### JB4823 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., 23.11.22, 18:00-21:00 Uhr  
1 Abend (4 UE)  
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)  
Kosten: 28,95 €, zzgl. Lebensmittelkosten  
Belegung: 8-10

### JB4824 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). -> mehr im Web

Termin: Do., 06.10.22, 18:00-21:00 Uhr  
1 Abend (4 UE)  
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)  
Kosten: 28,95 €, zzgl. Lebensmittelkosten  
Belegung: 8-10

### JB4825 Thailändische Küche

Amporn Hackenberg

Dieser Kurs dient einer ersten Begegnung mit der thailändischen Küche, die ganz entfernt an die chinesische Küche erinnert, im Allgemeinen aber erheblich „pikanter“ ist. Durch kurze, schonende Garverfahren und die Verwendung frischer Zutaten kommt diese Küche auch den Vorstellungen von zeitgemäßer Ernährung entgegen. Im Kurs lernen die Teilnehmer nicht nur verschiedene typische Gerichte kennen, sondern auch den landeskundlichen Hintergrund.

Beginn: Do., 10.11.22, 18:00-21:00 Uhr  
4 Abende (16 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)  
Kosten: 115,80 €, zzgl. Lebensmittelkosten  
Belegung: 8-10

### JB4826 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. -> mehr im Web

Termin: Mi., 16.11.22, 17:30-21:30 Uhr  
1 Abend (5,33 UE)  
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)  
Kosten: 54,65 €, inklusive 18,00 € für Lebensmittel und Getränke  
Belegung: 8-10

### JB4827 Japan - Thailand - China Eine kulinarische Reise durch drei asiatische Länder

Xiaohong Li-Keppeler

Vergleiche Kurs-Nr. JB4826.

Termin: Mi., 30.11.22, 17:30-21:30 Uhr  
1 Abend (5,33 UE)  
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)  
Kosten: 54,65 €, inklusive 18,00 € für Lebensmittel und Getränke  
Belegung: 8-10

### JB4828 Sushi

Yen-Hung Fang

Sushi ist ein japanisches Gericht aus erkaltem mit Essig gewürztem Reis, der mit rohem, gekochtem oder mariniertem Fisch, Shrimps, Gemüse oder Ei gefüllt oder belegt ist. Sushi isst man in Japan als Snack, als Vorspeise oder als Hauptgericht und es wird in den unterschiedlichsten Varianten serviert. -> mehr im Web

Beginn: Di., 11.10.22, 17:30-21:00 Uhr  
1 Abend (4,67 UE)  
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)  
Kosten: 32,85 €, zzgl. Lebensmittelkosten (ca. 15,00 €)  
Belegung: 8-10

**JB4829  
Sushi****Yen-Hung Fang**

Siehe Kurs-Nr. JB4828

Beginn: Di., 13.12.22, 17:30-21:00 Uhr

1 Abend (4,67 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 32,85 €, zzgl. Lebensmittelkosten

(ca. 15,00 €)

Belegung: 8-10

**JB4830****Südundischer Kochkurs mit Fleisch****Kerala Hähnchencurry mit Ghee-Reis****Litty Chirayil**

Kerala ist ein südindischer Bundesstaat und bekannt für seine wunderschöne Landschaft und seine einzigartig schmackhafte Küche. Wir werden ein köstliches Kerala Chicken Curry mit frisch gemahlener gerösteter Gewürzen und Kokosmilch kochen. Dazu kommt Ghee Reis und Reita (Joghurtsalat). Ghee Reis ist ein beliebtes südindisches Gericht, bei dem Reis mit Ghee (Butterschmalz) und ganzen Gewürzen sautiert und gekocht wird. Später wird es mit karamellisierten Zwiebeln, Cashews und Rosinen garniert. Außerdem bereiten wir weitere Beilagen und einen indischen Nachtisch zu.

Beginn: Mi., 09.11.22, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 25,65 €, zzgl. Lebensmittelkosten

(ca. 15,00 €)

Belegung: 8-10

**JB4831****Südundischer Kochkurs vegetarisch****Litty Chirayil**

Südundisches vegetarisches Menü: Sambar mit Basmatireis.

Die südindische Küche ist ein Paradies für vegetarische und vegane Feinschmecker. Sambar ist eines der beliebtesten vegetarischen Gerichte aus Südundien und ist im Grunde ein Curry auf Linsensbasis, das aus gelben Linsen,

verschiedenen Gemüsesorten, Tamarindenextrakt und einer aromatischen Gewürzmischung hergestellt wird. -> mehr im Web  
Beginn: Mi., 07.12.22, 18:00-21:00 Uhr  
1 Abend (4 UE)  
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)  
Kosten: 25,65 €, zzgl. Lebensmittelkosten (ca. 15,00 €)  
Belegung: 8-10

**Vegane, Vegetarische und Ayurvedische Küche****JB4840****Vegane Küche I****Elvira Brugger**

Dieser vegane Kochkurs soll neugierig machen, inspirieren und bestärken, sich auf eine gesunde und Tierwohl bewusste Ernährung einzulassen. Wir werden ein leckeres, gesundes und leicht zuzubereitendes Menü kochen, viel Hintergrundwissen darüber austauschen und einen geselligen Abend erleben. Jeder Kurs ist in sich abgeschlossen und baut nicht aufeinander auf.

Termin: Do., 29.09.22, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 28,95 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-10

**JB4841****Vegane Küche II****Elvira Brugger**

Siehe Kurs-Nr. JB4840.

Termin: Do., 13.10.22, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 28,95 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-10

**JB4842****Vegane Küche III****Elvira Brugger**

Siehe Kurs-Nr. JB4840.

Termin: Mi., 14.12.22, 18:00-21:00 Uhr  
1 Abend (4 UE)  
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)  
Kosten: 28,95 €, zzgl. Lebensmittelkosten  
Belegung: 8-10

**JB4843****Vegane Küche IV****Elvira Brugger**

Siehe Kurs-Nr. JB4840.

Termin: Mi., 18.01.23, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 28,95 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-10

**JB4844****Vegane Küche aus Indonesien****Cholidah Wickles**

Auch die Vegane Küche hat in Indonesien eine lange Tradition. Entdecken Sie in diesem Kochkurs die authentischen veganen Gerichte Indonesiens und lernen Sie die vielfältige Küche unterschiedlicher Regionen Indonesiens ganz ohne Fleisch und tierische Produkte kennen. Gemeinsam bereiten wir ein mehrgängiges Menü mit frischem Gemüse, Jackfrucht, Tofu oder Tempe (Veganes Sojaprodukt) und frischen Gewürzen wie Galgant, Zitronengras, Tamarinde, Kemiri-Noten, Zitronenblatt und Chili. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach und lecker vegane Gerichte sein können.

**Dozentenportrait****Elvira Brugger**

Wenn man tierische Lebensmittel aus dem täglichen Speiseplan streichen möchte, dann scheint für manche Menschen nicht mehr viel auf dem Teller übrig zu bleiben. Außerdem kommt neben der meist übertriebenen Sorge um einen potenziellen Nährstoffmangel bei veganer Ernährung meist auch die Frage auf, was man denn als Veganer überhaupt noch essen könnte.

Als Elvira Brugger vor ca. 6 Jahren auf eine vegane Ernährung umstellte, war die Veränderung zu einer durchweg gesunden Ernährung für sie und ihre Familie ihr Ansporn. Aus der Vielfalt an existierenden pflanzlichen Produkten, vollwertige und schmackhafte Gerichte zu kochen, war ihre Herausforderung.

Das Wissen und die Erfahrung für einen leichten Einstieg in die Welt der veganen Kochkunst möchte Elvira Brugger mit ihren Teilnehmenden teilen. Das Zubereiten ausgewählter Rezepte und deren Kombinationsmöglichkeiten in Verbindung mit einem interessanten Erfahrungsaustausch in einer geselligen Atmosphäre ist ihr Ziel für die Kochabende bei der VHS.



Termin: Mo., 28.11.22, 18:00-21:00 Uhr  
1 Abend (4 UE)  
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)  
Kosten: 28,95 €, zzgl. Lebensmittelkosten  
Belegung: 8-10

**JB4845****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 srilankische Küche als auch die authentische ayurvedische Lehre näherbringen wird.

Beginn: Do., 08.12.22, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 60,90 €, inkl. Skript, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-10

**JB4846****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. -> mehr im Web



Beginn: Fr., 20.01.23, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 60,90 €, inkl. Skript, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-10

**JB4850****Kochen ohne Reste - 1x einkaufen und kochen - mehrmals essen****Gerlinde Heumesser, Landwirtschaftsamt Bodenseekreis**

Viele Lebensmittel kaufen wir in Gebindegrößen ein. Für ein Rezept braucht man oft nur einen Teil davon. Was wird aus dem Rest? Durch geschickte Rezeptauswahl ist Schluss mit angekeimten Kartoffeln, ausgewachsenen Zwiebeln und schimmeligem Frischkäse... Wir verwerten die Lebensmittel so, dass am Schluss alles aufgebraucht ist, zum gleich essen oder als Fertiggericht für den Vorrat.

Eine Kooperation mit dem Landwirtschaftsamt Bodenseekreis im Rahmen der Landesinitiative MACH'S MAHL - Selber machen, die Mahlzeiten wieder mehr in den Mittelpunkt stellen und Wert schätzen. Eine Offensive des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz für gutes Essen in Baden-Württemberg.

Termin: Mo., 07.11.22, 17:00-21:00 Uhr

1 Abend (5,33 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 17,60 €, zzgl. Lebensmittelkosten

(ca. 10,00 EUR)

Belegung: 8-12

**JB4852****Hülsenfrüchte - vom Armlaute-essen zum Superfood****Gerlinde Heumesser, Landwirtschaftsamt Bodenseekreis**

Unsere klassischen Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen aber auch Soja, Kichererbsen





sen und Lupinen gelten als eiweißreiche Sattmacher und sind fester Bestandteil der vegetarischen Küche. Ob Suppe, Eintopf, Gemüse, Bratlinge, Salat, Brotaufstrich oder Gebäck, Hülsenfrüchte bringen Abwechslung auf den Teller. In Kombination mit anderen Gemüsen, Milchprodukten, Ei und Getreide entstehen klassische und neue Variationen.

**Termin:** Mo., 09.01.23, 17:00-21:00 Uhr  
1 Abend (5,33 UE)  
**Ort:** vhs-FN, Kochstudio (EG)  
**Kosten:** 17,60 €, zzgl. Lebensmittelkosten (ca. 10,00 EUR)  
**Belegung:** 8-12

#### JB4851 Alte Wintergemüsesorten - neu entdeckt

**Gerlinde Heumesser, Landwirtschaftsamt Bodenseekreis**

Rote Bete, Pastinaken, Schwarzwurzeln, Kohl, Sellerie kulinarisch neu entdeckt. Die einheimischen Wintergemüse liefern gerade im Winter viele Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sind auf dem Markt erhältlich, relativ günstig und lassen sich auf vielfältige traditionelle und moderne

Art zubereiten.  
**Termin:** Mo., 14.11.22, 17:00-21:00 Uhr  
1 Abend (5,33 UE)  
**Ort:** vhs-FN, Kochstudio (EG)  
**Kosten:** 17,60 €, zzgl. Lebensmittelkosten (ca. 10,00 EUR)  
**Belegung:** 8-12



#### MACH'S MAHL

Die Kurse JB4850, 51, 52 und 55 finden in Kooperation mit dem Landwirtschaftsamt Bodenseekreis im Rahmen der Landesinitiative MACH'S MAHL statt: Selber machen, die Mahlzeiten wieder mehr in den Mittelpunkt stellen und Wert schätzen. Eine Offensive des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz für gutes Essen in Baden-Württemberg.

#### JB4853 Die wunderbare Welt der Linsen

**Irmgard Zeyher**  
Linsen gehören zu den ältesten Kulturpflanzen und sind in vielen Ländern ein geschätztes Grundnahrungsmittel. Sie enthalten viel pflanzliches Eiweiß, jede Menge Ballaststoffe und sind in der Küche sehr vielseitig einsetzbar. Beliebte sind die Linsen nicht nur in der modernen Vollwert-Küche, sondern auch in der Sterneküche, besonders in Frankreich. -> mehr im Web

**Termin:** Mi., 19.10.22, 18:00-21:00 Uhr  
1 Abend (4 UE)  
**Ort:** vhs-FN, Kochstudio (EG)  
**Kosten:** 28,95 €, zzgl. Lebensmittelkosten  
**Belegung:** 8-1

#### Bei Kochkursen aufgepasst:

Wenn Sie zu einem Kochkurs nicht kommen, müssen Sie trotzdem die Kosten für die Lebensmittel übernehmen, da diese im Voraus schon eingekauft werden. Bringen Sie zum Kurs eine Schürze, ein Handtuch und Aufbewahrungsboxen für die zubereiteten Leckereien mit.

#### JB4854 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, Walnuss Herzen, Nougattaler, Helenenschnitten, Haselnussmronen, Cantuccini, usw.

**Beginn:** Fr., 18.11.22, 18:00-21:00 Uhr  
Sa., 19.11.22, 13:00-17:00 Uhr  
2 Termine (9 UE), Wochenendseminar  
**Ort:** vhs-FN, Kochstudio (EG)  
**Kosten:** 64,60 €, zzgl. Lebensmittelkosten  
**Belegung:** 8-10

#### JB4855 vhs unterwegs

**Kräuter am Wegesrand - gesunde Partner für heimische Milchprodukte, Obst und Gemüse**

**Gerlinde Heumesser, Landwirtschaftsamt Bodenseekreis**

Auch zu Beginn des Winters finden wir in unserer Region noch viele essbare Pflanzen und Kräuter am Wegesrand, auf Wiesen und im Garten, auch mitten in der Stadt. Gerade jetzt versorgen uns die jungen Blätter und Wurzeln noch mal mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen. Wildkräuter lassen sich prima mit Milchprodukten, unserem klassischen Wintergemüse und Kartoffeln kombinieren. -> mehr im Web

**Termin:** Fr., 21.10.22, 15:00-16:30 Uhr  
1 Termin (2 UE), Exkursion  
**Ort:** Wasserturm im Riedlewald  
**Kosten:** 6,00 €  
**Belegung:** 12-15

#### Vortrag

#### JB4856 Slow Food - eine weltweite Ernährungsbewegung

**Dr. med. Elvira Kern-Nagel, Fachärztin für Strahlentherapie und für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Ernährungsbeauftragte Ärztin**

Die inzwischen weltweit verbreitete Bewegung Slow Food wurde in den 1980er Jahren in Italien gegründet mit dem anfänglichen Ziel, regionale Koch- und Ess-Traditionen lebendig zu halten und für gute Lebensmittelproduktion, kulinarischen Genuss und für ein moderates Lebenstempo einzutreten. Es ging darum, die Menschen wieder dafür zu interessieren, woher ihr Essen kommt, wie es schmeckt, und wie sich unsere tägliche Wahl der Lebensmit-



© E. Budzwait

tel auch auf die Ernährungsgewohnheiten in anderen Teilen der Welt auswirkt. Seitdem ist Slow Food zu einer weltweiten Bewegung herangewachsen, deren mehr als 100.000 Mitglieder in 160 Ländern sich auch dafür einsetzen, dass jeder Zugang zu guten, sauberen und fair gehandelten Lebensmitteln hat.

Die Referentin ist Gründungsmitglied des Slow Food-Conviviums (= Regionalgruppe) Bodensee und wird auch über dessen Aktivitäten berichten.

**Beginn:** Mi., 30.11.22, 18:30-20:00 Uhr  
1 Termin (2 UE)  
**Ort:** vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)  
**Kosten:** 12,00 €  
**Belegung:** 10-20

#### vhs Tanztreff

#### JB4940 Einfache Kreistänze in der Dunklen Zeit mit Märchen und Gedichten

**Reingard Fuchs, Lehrerin i.R., Märchen-erzählerin, N. N.**

für Multiplikatoren im großen oder kleinen Kreis geeignet.

Die dunkelste Jahreszeit ist immer wieder eine Herausforderung, das eigene innere Licht zu stärken und uns damit mit anderen zu verbinden. Erlernen Sie dafür einfache Kreistänze.

Aus der Märchenerzählerei kommt Reingard Fuchs, um an diesem Vormittag mit leichten Schritten im Kreis in fröhlicher Runde zu weithin bekannten Liedern mit uns zu tanzen: Ich habe Hoffnung in meinem Herzen ..., Viel Glück und viel Segen ..., Licht soll werden auf Erden ..., Mache Dich auf und werde Licht ..., Wenn eine alleine träumt ... Begegnungen, Märchen und Gedichte schmücken die Tanzpausen.

**Mitbringen:** Weiche Kleidung und Schuhe, Getränk. Vielleicht noch ein Gedicht?

**Termin:** Sa., 03.12.22, 10:00-11:30 Uhr  
1 Termin (2 UE)  
**Ort:** vhs-FN, Gymnastikraum (EG)  
**Kosten:** 24,00 €  
**Belegung:** 6-15

#### JB4950 Linedance – für Anfänger und Senioren mit kleinen oder geringen Vorkenntnissen

**Elvira Budzwait**

Wollen Sie ohne Tanzpartner, in einer Linie nebeneinander und mehrere Reihen hintereinander, dieselben Tanzschritte tanzen können? Erwerben Sie Grundschrte und Besonderheiten wie z.B. das Lesen und Umsetzen der so genannten Stepsheets. Entsprechend der Gruppenzusammensetzung werden bis zu 4 Tänze eingeübt und wiederholt. Bitte bringen Sie für die Pausen etwas zu trinken mit und achten Sie auf geeignete Schuhe.

**Beginn:** Mo., 26.09.22, 13:45-14:45 Uhr  
13 Nachmittage (17,33 UE)  
**Ort:** vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)  
**Kosten:** 78,10 €  
**Belegung:** 8-12

#### JB4951 Linedance – für alle mit guten Vorkenntnissen

**Elvira Budzwait**

Inhalte siehe JB4950. Bitte bringen Sie für die Pausen etwas zu trinken mit und achten Sie auf geeignete Schuhe.

**Beginn:** Mo., 26.09.22, 15:00-16:30 Uhr  
13 Nachmittage (26 UE)  
**Ort:** vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)  
**Kosten:** 117,00 €  
**Belegung:** 8-12



**JB4959**  
**Modern Dance / Chart Dance**  
für alle Altersklassen

**Thomas Lahmar**

Sie wollen mit Spaß und Freude abwechslungsreichen Choreographien erlernen und tanzen? 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 Sie am zweiten Tag ein Tanz - Medley aus verschiedenen Musikstilen. -> mehr im Web

*Beginn:* Fr., 25.11.22, 18:30-21:30 Uhr

Sa., 26.11.22, 09:30-16:30 Uhr

2 Termine (13,33 UE), Wochenendseminar

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

*Kosten:* 57,00 €

*Belegung:* 8-9



**Geschenktipp:**  
**vhs-Gutschein**

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

**Angebote für Kinder und Jugendliche**

**JB4970**  
**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.

Bei Fragen können Sie sich gerne an Frau Eisele persönlich wenden. T: 07546/494.

*Beginn:* Do., 13.10.22, 15:45-16:30 Uhr

8 Nachmittage (8 UE)

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

*Kosten:* 40,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

*Belegung:* 6-8



**Versand von Programmheften**

Wir werden in Zukunft nicht mehr automatisch Programmhefte in großem Stil verschicken.

Sie möchten aber nach wie vor etwas in Händen halten, in unserem Katalog schmökern, Kurse ankreuzen oder Tipps heraus-schneiden? Gerne schicken wir Ihnen das Programmheft zu und tragen Sie in unseren Verteiler ein.

Bitte schreiben Sie eine kurze Mail an [info@vhs-fn.de](mailto:info@vhs-fn.de) mit Ihrer Adresse oder rufen uns an unter **Tel. 07541/203 3434**.



**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.



# Gesundheit



## Inhaltsverzeichnis

Rundum gesund für Sie und Ihn	72	Yoga	79
Aikido	75	Fitness und Kondition	82
Deeskalationstraining für Jungs	75	Ausgleichsgymnastik für Reifere	85
Entspannungstraining	76	Rückhalt	85
Atemtraining	77	Rückenfit	87
T'ai Chi Ch'uan	77	Funktionsgymnastik	87
Qi Gong	78	Nordic Walking	88
		Aqua Fitness	89



# Gesundheit aktuell

## Rundum gesund für Sie und Ihn

### JB5100 Gesundheitsprävention - wie bleibe ich gesund

Vortrag mit Anmeldung

**Dr. med. Detlev Jäger, Chefarzt Kardiologie i.R., Dr. med. Germar Büngener, Facharzt für Allgemeinmedizin, Kreisärzteschaftsvorsitzender Friedrichshafen**

Sie fragen sich, was Sie tun können, um Ihre Gesundheit zu fördern. Sie erfahren was Sie neben den herkömmlichen Vorsorgeterminen tun können, um Ihren Alltag mit Energie zu leben und die Freizeit zu genießen.

Dieser Vortrag ist eine Kooperationsveranstaltung mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVbWü) und wird moderiert von Dr. med. Germar Büngener, Facharzt für Allgemeinmedizin, Kreisärzteschaftsvorsitzender Friedrichshafen, Baden-Württemberg.

Beginn: Mi., 18.01.23, 19:30-21:00 Uhr

1 Abend (2 UE)

Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 3,00 €

Belegung: 6-20

### JB5102 Ich bin so müde - aber ich kann nicht schlafen

**Marcus Glatt, Lehrer für Kundalini Yoga, Yoga Coach**

Werden Sie zu Ihrem eigenen Schlaf-Experten. Marcus Glatt verbindet aktuelles Wissen aus der Schlafforschung mit modernem Epigenetik Coaching und traditionellem Yoga. Die Techniken für einen erholsamen Schlaf sind leicht erlernbar und verblüffend einfach anzuwenden.

Der Workshop ist explizit auch für Menschen geeignet, die bisher noch keine Erfahrungen mit Meditation gesammelt haben. Bitte kommen Sie in leichter und bequemer Kleidung und bringen Sie etwas zu trinken mit.

Termin: Fr., 21.10.22, 15:00-18:00 Uhr

1 Termin (3,67 UE), Ausstellung

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

Kosten: 21,70 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 6-12

### JB5104 Selbstfürsorge und Yoga

**Sabine Pfau, Heilpraktikerin, Klangtherapeutin, Yogalehrerin**

Integrieren Sie verschiedene Yogatechniken in den Alltag - für mehr Beweglichkeit und Gleichgewicht, Kraft und Energie, Gelassenheit und Wohlbefinden.

## Dozentenportrait

### Sabine Pfau

„Die Welt des Yoga und der Naturtonklänge sind Zugänge zur eigenen inneren Kraft, Sicherheit und Ausgeglichenheit. Mein Anliegen ist es, den unterschiedlichsten Menschen diesen Zugang zu vermitteln“, sagt Sabine Pfau.



Seit sie 2004 die Prüfung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie abgelegt hat, hat sie sich immer weiter in den Bereichen Psychohygiene, Klangtherapie, Yoga, Meditation, Entspannung fortgebildet. Außerdem hat sie einige Jahre ehrenamtlich als seelsorgliche Beraterin bei der Telefonseelsorge gearbeitet.

All diese Erfahrungen fließen in ihre Arbeit als freiberufliche Referentin und Dozentin ein. Sabine Pfau empfindet ihre Arbeit als zutiefst sinnstiftend und ist sehr zufrieden, dass sie von unterschiedlichen Institutionen und für Inhouse-Schulungen gebucht wird. Ihre Hauptthemen sind: Yoga, Yoga auf dem Stuhl, Klangentspannung, Atemarbeit, Meditation, Entspannung und Selbstfürsorge.

„Immer mehr Menschen spüren, wie wichtig es ist, gut für sich selbst zu sorgen, um den Herausforderungen des Lebens angemessen und liebevoll begegnen zu können.“

Manchmal ist Selbstfürsorge einfach ein bewusster Atemzug!“

An diesem Tag erarbeiten wir gemeinsam, was Selbstfürsorge ist. Sie erforschen auch, was diese für Sie ganz persönlich bedeutet und wie Sie gut für sich sorgen können. Sie lernen Yogaübungen für eine aufrechte Körperhaltung, für Schultern und Nacken, Rücken- und Bauchmuskulatur, für die Augen, sowie Atem- und Meditationstechniken.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen, Schreibzeug, Getränk und Mittags-Imbiss.

Webseite der Dozentin: [www.sabinepfau.de](http://www.sabinepfau.de)

Termin: Sa., 19.11.22, 10:00-17:00 Uhr

1 Termin (8 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 62,40 €, inkl. Skript, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 6-12

### JB5105 „Da kann ich nichts machen, das habe ich geerbt“

**Marcus Glatt, Lehrer für Kundalini Yoga, Yoga Coach**

Die Epigenetik sagt: „Da ist noch mehr!“ Werden Sie zu Ihrem eigenen Softwareentwickler. Die neue Wissenschaft liefert Antworten, die über die Genetik hinaus gehen. Mit unserer Umwelt- und Lebensgestaltung können wir auch unsere Genaktivität beeinflussen. Ver-

## Zusätzliche Kurse als Online-Angebote

Die detaillierten Kursbeschreibungen finden Sie unter: [www.vhs-fn.de/programm/online-angebote](http://www.vhs-fn.de/programm/online-angebote)

### Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack - Lesung und Gespräch

14.10.2022 / 17:00-18:30 > JB5106

### Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack - Workshop

11.11.2022 / 14:00-16:30 > JB5107

### Stress-Löser Natur - Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen

13.10.2022 / 19:00-20:30 > JB5110

### Mental stark dank Resilienz - Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft

20.10.2022 / 19:00-20:30 > JB5110A

### Souverän im Alltag - Wie Sie Stresskompetenz gezielt aufbauen

27.10.2022 / 19:00-20:30 > JB5110B

### Brain-Power - das Fitnessprogramm für Ihr Gehirn

Starter: 19.09.2022 / 17:00-18:00 > JB5140

Fortgeschrittene: 19.09.2022 / 18:00-19:00 > JB5141

Experten: 19.09.2022 / 19:00-20:00 > JB5142

### Brain Power zu ZWEIT - das Fitnessstudio für Ihr Gehirn

Starter: 19.09.2022 / 17:00-18:00 > JB5143

Fortgeschrittene: 19.09.2022 / 17:00-18:00 > JB5144

Experten: 19.09.2022 / 17:00-18:00 > JB5145

### Innere Stärke dank Resilienz - ZPP-Präventionskurs

19.09.2022 / 08:00-20:00 > JB5201

### Geh glückwärts - ZPP-Präventionskurs

19.09.2022 / 08:00-20:00 > JB5201A

### Tiefenentspannt

18.10.2022 / 19:30-20:15 > JB5204

### Mindful Morning

21.09.2022 / 07:30-08:15 > JB5258

23.11.2022 / 07:30-08:15 > JB5258A

### Wirbelsäulengymnastik

19.09.2022 / 18:30-19:30 > JB5382

glichen mit dem Computer entsprechen die Gene der Hardware des Menschen. Die Epigenetik ist die Software oder App, die auf unserer Hardware (Genen) läuft. Dieser Vortrag liefert einen Einblick in unsere Handlungsfelder und gibt praktische Tipps zur positiven Beeinflussung der Epigenetik.

Termin: Fr., 18.11.22, 18:00-19:30 Uhr

1 Termin (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung)

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

Kosten: 11,80 €

Belegung: 6-12

## 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 abwechslungsreich.

### JB5106/JB5107 Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack - Lesung und Gespräch mit Birgit Schnacklorio - Online

**Birgit Schnacklorio, Sozialwissenschaftlerin, Gesundheitspädagogin mit Schwerpunkt Stressprävention**

Mit einfachen Übungen in 10-15 min. komplex entspannen. Die neurophysiologisch begründete Vagus-Meditation bietet hierfür effektives Handwerkszeug. In dieser interaktiven Lesung erfahren Sie alles Wissenswerte zu dieser Methode und lernen ihre Wirkungsweise kennen. Kurze, praktische Übungen vermitteln Ihnen erste, persönliche Erfahrungen. Der Kurs findet online statt. Den Link zur Teilnahme am Kurs erhalten Sie vor Kursbeginn von der vhs.

Termin: Fr., 14.10.22, 17:00-18:30 Uhr

1 Termin (2 UE), Vortrag (online)

Ort: Online

Kosten: 11,80 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 9-20

Wer das Thema vertiefen möchte, ist in dem Workshop zur Vagus-Meditation genau richtig.

Termin: Fr., 11.11.22, 14:00-16:30 Uhr

1 Termin (3 UE)

Ort: Online

Kosten: 21,70 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 6-10

### JB5108 Waldbaden - Natur mit allen Sinnen erleben

**Cornelia Rick, Kursleitung für Waldbaden-Achtsamkeit im Wald**

Die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen, erleben und genießen. Im Großen Kleinigkeiten bemerken und im Kleinen Großartiges entdecken. Das und noch viel mehr ist Waldbaden ganz ohne „Bäumeumarmen“. Angeleitete Achtsamkeitsübungen und kleine Impulse begleiten uns auf unserem gemütlichen Spaziergang. Gestärkt, erholt und entspannt dürfen Sie den Zauber der Natur und Ihre Eindrücke mit ins Wochenende nehmen. Bitte mitbringen: Stabiles Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung im Zwiebelschalenprinzip, Mücken- und Zeckenschutz und etwas zu trinken.

Webseite der Dozentin: [www.naturerleben-bodensee.de](http://www.naturerleben-bodensee.de)

Termin: Sa., 24.09.22, 10:00-13:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

Ort: Trimm Dich - Pfad FN, Parkplatz bei den ehemaligen Gaskesseln

Kosten: 16,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 9-12

### JB5110 Stress-Löser Natur: Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen - Online

**Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement, Wildnispädagoge**

Die erstaunliche Wirkung der Natur auf un-

## Gesundheitscoaching und Personal Training:

effektiv – professionell – individuell

### Gemeinsam erreichen wir Ihr persönliches Gesundheitsziel

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 individuell und 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](mailto:siegle@vhs-fn.de)

ren Körper, unsere Gedanken, unser Verhalten und unser Selbstbild.

Erfahren Sie mehr dazu und erhalten Sie praktische Anleitungen für einfache und wirkungsvolle Naturerlebnisse passend zur Jahreszeit 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: Do., 13.10.22, 19:00-20:30 Uhr

1 Abend (2 UE), Vortrag (online)

Ort: Online

Kosten: 7,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 1-20

### JB5110A Mental stark dank Resilienz - Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft - Online

**Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement, Wildnispädagoge**

Die Forschung hat beeindruckende Erkennt-

## Tag der offenen Tür zum 75-jährigen Jubiläum am Freitag, 16.09. und Samstag, 17.09.22



Mit vielen Schnupperkursen, offenem Atelier und offener Kochwerkstatt für Jung und Alt. Was hat die vhs zu bieten? Was wollten Sie immer schon mal ausprobieren und kennenlernen? Worauf haben Sie schon lange Lust, aber konnten sich bisher nicht so richtig entscheiden?

Dann schauen Sie doch bei unserem bunten Tag der offenen Tür Freitag und Samstag 16./17. September 2022 vorbei. Lassen Sie sich mitnehmen auf eine kurze, aber spannende Reise durch vhs-Welten und finden Sie



Ihren „Lieblingshafen“... Wir freuen uns auf Sie!

Ein Kaffeemobil für Sie und ein Spielebus für Ihre Kinder sind bereits gebucht. Das detaillierte Programmangebot finden Sie unter [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de) auf der Startseite unter „Aktuelles aus der vhs Friedrichshafen“.



nisse welche Faktoren unsere Resilienz direkt beeinflussen. In diesem Vortrag erfahren Sie spannendes Hintergrundwissen und lernen Wege kennen, diese zu erlernen, zu stärken und zu trainieren.

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

Termin: Do., 20.10.22, 19:00-20:30 Uhr

1 Abend (2 UE), Vortrag (online)

Ort: Online

Kosten: 7,00 €

Belegung: 1-20

#### JB5110B

### Souverän im Alltag - Wie Sie Stresskompetenz gezielt aufbauen

N. N.

Sie kennen den alltäglichen Zeitdruck und Ihren inneren Kritiker, der Sie zusätzlich antreibt?

Mit Verspannungen Herz-Kreislauf-Beschwerden Verdauungs- und Schlafstörungen zeigt unser Körper uns den erlebten Stress ziemlich deutlich. Erfahren Sie in diesem Vortrag, was ein nachhaltiges Stressmanagement, außer gezielter Entspannung, beinhaltet und wie Sie Ihre Stresskompetenz gezielt aufbauen können. Der Kurs findet online statt. Den Link zur Teilnahme am Kurs erhalten Sie vor Kursbeginn von der vhs.

Termin: Do., 27.10.22, 19:00-20:30 Uhr

1 Abend (2 UE)

Ort: Online

Belegung: 1-20

#### JB5126

### Ein Nachmittag für Ihre Augen

Sabine Hauke, Augenoptikerin und ganzheitliche Visualtrainerin

Suchen Sie nach Angeboten zur visuellen Entlastung? Viele Tipps und gezielte, leicht anwendbare Übungen helfen in einer Zeit mit hohen visuellen Anforderungen Ihren Sehsinn zu vitalisieren und die Sehkraft spürbar zu stärken. Lernen Sie zwischen Aktivität und Entspannung zu wechseln, zur Gesunderhaltung Ihrer Sehfunktionen.

Termin: Fr., 07.10.22, 14:00-18:00 Uhr

1 Termin (5,33 UE)

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

Kosten: 27,20 €

Belegung: 8-12

#### JB5127

### Fußreflexzonenmassage

Detlef Bernd Thalmann

Verbessern Sie mit Hilfe der Reflexzonen der Füße Ihre Körperwahrnehmung. In diesen spiegeln sich alle Körperteile und Organe wieder. Lernen Sie diese Zonen gezielt zu massieren und erfahren Sie wie die entsprechenden Körperregionen positiv beeinflusst werden

können. Sie erwerben verschiedene Griff-techniken, lernen mehr über die Reflexzonen des Bewegungsapparates, Atmung, Herz und Kreislauf, Verdauungsorgane, harnableitenden Organe, Hormondrüsen und des Lymphsystems mit den entsprechenden Massagegriffen. Bitte bequeme Kleidung tragen und ein großes Handtuch mitbringen.

Beginn: Di., 15.11.22, 18:00-19:30 Uhr

3 Abende (6 UE)

Ort: vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)

Kosten: 38,40 €

Belegung: 6-8

#### JB5128

### Fußreflexzonenmassage

Detlef Bernd Thalmann

Inhalte siehe JB5127.

Bitte bequeme Kleidung tragen und ein großes Handtuch mitbringen.

Beginn: Do., 22.09.22, 18:00-19:30 Uhr

3 Abende (6 UE)

Ort: vhs-FN, Entspannungsraum (UG)

Kosten: 38,40 €

Belegung: 6-8

#### JB5129

### „Wie Hypnose helfen kann“ - Sinn und Unsinn der Hypnose

Gerhard Thiel, Psychologischer Berater (vfp), Trainer für Kinderyoga, Achtsamkeit, Fitness, Hypnotiseur (TMI)

Erfahren Sie was Hypnose ist und wie Hypnose als Therapieform bei vielen alltäglichen Problemen eingesetzt werden kann z.B. bei Depressionen und Suchtkrankheiten, zur Steigerung des Selbstwertgefühls oder bei Schlafstörungen und vielen mehr wo die Grenzen sind.

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.

Termin: Do., 10.11.22, 19:30-21:30 Uhr

1 Abend (2,67 UE), Vortrag (mit Anmeldung)

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

Kosten: 3,00 €

Belegung: 6-12

### Diese Veranstaltung ist eine Kooperationsveranstaltung mit der Frauenbeauftragten des Bodenseekreises Frau Wäscher-Göggerle.

#### JB5130

### „Love 2 eat - Essen ohne Zwang“

Dein Weg raus aus der Essstörung in Deine Freiheit

Carmen Abali, Business & Mental Coach, Expertin für Frauen mit Essstörungen

Entwickeln Sie eine Idee, wie Sie es aus eigener Kraft schaffen, sich vollkommen von der Essstörung wie Bulimie, Magersucht oder andere Formen – ein Leben gefangen in negativen Gefühlen, Gedanken und Lebensumständen – befreien können. Essen als purer Genuss. Finden Sie zurück zu Ihrer Lebensenergie und seien Sie kraftvoll und gesund.

Termin: Do., 06.10.22, 19:30-21:30 Uhr

1 Abend (2,67 UE), Vortrag (mit Anmeldung)

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

Kosten: 15,80 €

Belegung: 6-12

#### JB5131

### „Make and Take – dein Ätherisches Öl zu deinem Thema“

Agathe Krohmer

Entwickeln Sie ein Verständnis dafür wie Sie mit hochwertigen Ätherischen Ölen entspannter schlafen, gesunder verdauen, Stress, Reiseübelkeit und saisonale Beschwerden lindern. Kreieren Sie aus diesen Ölen Roll-Ons zum eigenen Thema.

Termin: Do., 13.10.22, 19:30-21:30 Uhr

1 Abend (2,67 UE), Vortrag (mit Anmeldung)

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

Kosten: 15,80 €, zzgl. Materialkosten 8,- €

Belegung: 6-12

#### JB5132

### „Emotional und körperlich in Balance im turbulenten Mami-Alltag“

Agathe Krohmer

Wollen Sie sich mit wertvolle Ätherische Öle in Ihren Mami-Alltag stärken und diesen mit mehr Leichtigkeit füllen? Sie entwickeln ein Verständnis darüber, welche Ätherische Öle sich dafür am besten eignen und wie Sie diese für sich anwenden können. Darüber hinaus erhalten Sie drei Ölprobchen als Geschenk und eine duftende Entspannungsreise zum Abschluss (nach Möglichkeit Yogamatte und Decke mitbringen).

Termin: Mo., 14.11.22, 19:30-21:30 Uhr

1 Abend (2,67 UE), Vortrag (mit Anmeldung)

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

Kosten: 15,80 €, zzgl. Materialkosten 8,- €

Belegung: 6-12

#### JB5133

### „DIY Weihnachtsgeschenke mit Ätherischen Ölen“

Agathe Krohmer

Fertigen Sie aus hochwertigen Ätherischen Ölen wundervolle DIY Weihnachtsgeschenke wie Badesalz, Body-Sugar-Crüb oder Körperöl mit persönlicher Note zum verschenken oder sich selbst beschenken. Bitte einen passenden Glasbehälter mitbringen, wir upcyclen und gestalten diesen zusammen.

Termin: Do., 01.12.22, 19:30-21:30 Uhr

1 Abend (2,67 UE), Vortrag (mit Anmeldung)

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

Kosten: 15,80 €, zzgl. Materialkosten 10,- €

Belegung: 6-12

#### JB5140-JB5145

### Brain-Power – das Fitnessprogramm für Ihr Gehirn! - Online

Markus Wachter

Bringen Sie mit unseren Online-Übungen Ihre grauen Zellen in Schwung und machen Sie sich fit für die kleinen und großen Herausforderungen des Alltags. Fördern und steigern Sie Ihre Hirnleistungsfähigkeit. Verbessern Sie zusätzlich Ihre koordinativen Fähigkeiten. Egal ob Starter, Fortgeschritten oder Experte - wir haben die passende Trainingseinheit für Sie! Das Training eignet sich für jedes Alter. Weitere Informationen auf unserer Website und unter [www.IQ-Werkstatt.de](http://www.IQ-Werkstatt.de).

Die Zugangsdaten werden Ihnen entsprechend zugesandt. Danach stehen Ihnen die Übungen nach Freischaltung für einen Zeitraum von einem Jahr zur Verfügung.

Brain Power für eine Person

Brain Power für eine Person

[www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de)



### Ehrenamtsbonus

Weitere Kurse finden Sie auf Seite 7.

Ich bin so müde - aber ich kann nicht schlafen

21.10.2022 / 15:00-18:00 > JB5102

Selbstfürsorge und Yoga

19.11.2022 / 10:00-17:00 > JB5104

Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack - Lesung und Gespräch - Online

14.10.2022 / 17:00-18:30 > JB5106

Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack - Workshop - Online

11.11.2022 / 14:00-16:30 > JB5107

Waldbaden - Natur mit allen Sinnen erleben

24.09.2022 / 10:00-13:00 > JB5108

Stress-Löser Natur - Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen

13.10.2022 / 19:00-20:30 > JB5110

Tiefenentspannt - Online

18.10.2022 / 19:30-20:15 > JB5204

Geführte Meditation

23.09.2022 / 17:00-18:30 > JB5209

Entspannung mit Genuss

11.11.2022 / 17:00-18:30 > JB5210

Autogenes Training

23.11.2022 / 18:45-20:15 > JB5212

Progressive Muskelrelaxation

21.09.2022 / 18:45-20:15 > JB5213

Kosten: 25,00 €, 4 Kurseinheiten à 4 Videos (Übungszeit ca. 1 Stunde pro Kurseinheit), ist zu jeder Zeit buchbar und findet bequem bei Ihnen zu Hause statt.

JB5140: für Starter

JB5141: für Fortgeschrittene

JB5142: für Experten

Brain Power zu ZWEIT mit Online-Partnerübungen

Kosten: 25,00 €, 4 Kurseinheiten à 4 Videos (Übungszeit ca. 1 Stunde pro Kurseinheit), ist zu jeder Zeit buchbar und findet bequem bei Ihnen zu Hause statt.

JB5143: für Starter

JB5144: für Fortgeschrittene

JB5145: für Experten

### Aikido

#### JB5162

### Aikido für Erwachsene - Schnupperkurs

Anita Sternegger, Aikidolehrerin, 3.Dan

„Aikido ist das Prinzip, keinen Widerstand zu leisten“, O Sensei Morihei Ueshiba (Gründer des Aikido).

Im Aikido beschäftigen Sie sich mit der Angriffssituation und erfahren körperlich, wie Sie gewinnbringend für Angreifer und Verteidiger damit umgehen können.

Kommen Sie bitte in Jogginghose, Langarmshirt und barfuß.

Termin: Sa., 01.10.22, 14:00-16:00 Uhr

1 Termin (2,67 UE)

Ort: Aikido Dojo, Am Rohrbach 3

Kosten: 10,40 €

Belegung: 8-12

### Angebote für Kinder und Jugendliche

#### JB5163

### Aikido für Kinder ab 8 Jahren und Jugendliche- Schnupperkurs

Anita Sternegger, Aikidolehrerin, 3.Dan

Spielerisch soll ein Gefühl für den Körper entwickelt und eine natürliche Körperhaltung gefunden werden.

Freude an der Bewegung und am Auseinandersetzen mit dem Gegenüber lernst Du mit Hilfe von Spielen und gezielten Körper- und Wahrnehmungsübungen. Lerne Deine eigenen Grenzen kennen sowie die Grenzen Deines Gegenübers zu respektieren.

Kommen Sie bitte in Jogginghose, Langarmshirt und barfuß.

Termin: Sa., 01.10.22, 10:00-11:30 Uhr

1 Termin (2 UE)

Ort: Aikido Dojo, Am Rohrbach 3

Kosten: 6,40 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 8-12

### Deeskalationstraining für Jungs

#### JB5180

### Jungenworkshop Halbe Hemden – Ganze Kerle für Jungen der 5. & 6. Klasse

Thomas Colberg

Wollt Ihr erkennen, was Ihr gut könnt und wo ihr noch Unterstützung braucht? Habt Ihr Lust Grenzerfahrungen zu machen und lernen, eigene Grenzen zu erkennen bzw. zu setzen sowie die anderer zu akzeptieren.

Ihr lernt mittels unterschiedlichster Bausteine gefährliche Situationen (selbst-)sicher zu überstehen sowie ein Gefühl für die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln. Dabei werden gewaltfreie Handlungsmuster und alternative Konfliktlösungsstrategien eingeübt.

Beginn: Fr., 21.10.22, 14:00-17:00 Uhr

2 Nachmittage (6,67 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 56,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 8-12



[www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de)

**JB5209  
Geführte Meditation****Marion Stingel, Kursleiterin für Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation**

Fokus, Klarheit und innere Kraft - psychische Ressourcen für den Alltag stärken.

Mit Hilfe eines gesprochenen Textes richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit nach innen und kommen in einen friedlichen und stillen Zustand. Sie entwickeln Ihre eigenen Verwöhn Bilder und tanken Lebensenergie. Jede Einheit widmet sich einem speziellen Thema, wie Blockaden-Lösung, innere Stärke und Gelassenheit, Selbstschutz und Eigenliebe, Mut, innere Freiheit und Erfolg.

**Webseite der Dozentin:**

www.sinnesreisen-meditation.de

Bitte bringen Sie warme Socken und eine Decke mit.

Beginn: Fr., 23.09.22, 17:00-18:30 Uhr

6 Nachmittage (12 UE)

Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 70,80 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 6-9

**JB5210  
Entspannung mit Genuss****Marion Stingel, Kursleiterin für Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation**

Gekonnt entspannen - Für Entdecker

Finden Sie die Entspannungsmethode, die am besten zu Ihnen passt.

**- Geführte Meditation****- Autogenes Training****- Progressive Muskelentspannung****- Atemmeditation**

An jedem Nachmittag steht eine andere Methode im Mittelpunkt, mit der Sie zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Die Übungen können unabhängig von Alter, körperlicher Konstitution und Vorkenntnissen praktiziert werden.

**Webseite der Dozentin:**

www.sinnesreisen-meditation.de

Bitte bringen Sie warme Socken und eine Decke mit.

Beginn: Fr., 11.11.22, 17:00-18:30 Uhr

4 Nachmittage (8 UE)

Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 47,20 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 6-9

**JB5212  
Autogenes Training****Marion Stingel, Kursleiterin für Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation**

Sie können konstruktiv mit Stress umgehen.

Autogenes Training ist eine Autosuggestion-Methode, mit der Sie lernen, sich jederzeit in einen Zustand der Entspannung versetzen zu können. Dadurch fällt es mit der Zeit leichter, wiederkehrende Gedanken zu durchbrechen und aufzulösen. Auch bei Einschlaf-



schwierigkeiten oder nach Stresssituationen können Sie leichter in das Loslassen finden.

Während jeder Kurseinheit gibt es Raum für Gespräch, Reflektion und eine Phantasiereise.

**Webseite der Dozentin:**

www.sinnesreisen-meditation.de

Bitte bringen Sie warme Socken und eine Decke mit.

Beginn: Mi., 23.11.22, 18:45-20:15 Uhr

8 Nachmittage (16 UE)

Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 94,40 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 6-9

**JB5213  
Progressive Muskelrelaxation****Marion Stingel, Kursleiterin für Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation**

Ein entspannter Körper führt zu einem entspannten Geist.

Stress und Muskelverspannungen können sich gegenseitig verstärken. Die progressive Muskelrelaxation setzt genau hier an. Über die abwechselnde Spannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen kann ein vertieftes Ruhegefühl erreicht werden. Professionell angeleitet, lässt sich die Methode leicht erlernen. Die Übungen werden bereichert durch Atem-Meditationen und Phantasiereisen.

**Webseite der Dozentin:**

www.sinnesreisen-meditation.de

Bitte bringen Sie warme Socken und eine Decke mit.

Beginn: Mi., 21.09.22, 18:45-20:15 Uhr

8 Nachmittage (16 UE)

Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 94,40 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 6-9

**JB5214  
Body and Soul****Gerhard Thiel, Psychologischer Berater (vfp), Trainer für Kinderyoga, Achtsamkeit, Fitness, Hypnotiseur (TMI)**

Sich durch Körpertraining und geistige Entspannung in die Balance bringen.

Nach einer lockeren Walking-Runde am Bodenseeufer erleben Sie eine entspannende Körperreise. Bei dieser lernen Sie verschiedene Meditationstechniken, Achtsamkeitsübungen, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation und den Bodyscan kennen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Kommen Sie bitte in Walkingkleidung und bringen rutschfeste Socken und etwas zu trinken mit.

Beginn: Do., 20.10.22, 18:00-19:30 Uhr

5 Vormittage (10 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs-FN, Entspannungsraum (UG)

Kosten: 59,00 €

Belegung: 6-9

**Atemtraining****JB5215  
Atemtraining nach Middendorf: für Fortgeschrittene****Elisabeth-Maria Wachutka, Atemtherapeutin**

Ein gesunder Atem lässt Sie in sich ruhen und vitalisiert Sie von innen nach außen. Die Übungen nach der Lehre von Prof. Ilse Mid-

**i Für alle Kurse gilt:**

Kommen Sie in bequemer Kleidung, bringen Sie etwas zu trinken mit und ein Handtuch als Mattenaufgabe.

**Entspannungstrainings****JB5201  
Innere Stärke dank Resilienz - ZPP-Präventionskurs online****Julia Windisch, Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement, Wildnispädagoge**

Mit Veränderungen besser umgehen, aktiv werden und zuversichtlich bleiben.

Dieser ZPP zertifizierte Selbstlern-Onlinekurs trainiert die 7 Schutzfaktoren der Resilienz und stärkt somit die psychische Widerstandskraft.

Die Inhalte sind einfach zu verstehen und werden durch alltagstaugliche Übungen verankert. Der Kurs besteht aus 8 Modulen mit jeweils einem Lehrvideo, einer geführten Meditation, einem PDF-Arbeitsheft mit vielen Übungen und einem Erfolgs-Tagebuch. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit sich mit den Kursleitern über die Inhalte und Übungen auszutauschen. → mehr im Web

Beginn: jederzeit

8 Wochen

Ort: Online

Kosten: 119,00 €

Belegung: 1-20

32 Videolektionen und ein umfangreiches Arbeitsheft helfen die Dinge zu erkennen und zu lösen. Zahlreiche Achtsamkeitsmeditationen sorgen für Entspannung. → mehr im Web

Beginn: jederzeit

8 Wochen

Ort: Online

Kosten: 119,00 €

Belegung: 1-20

**JB5204  
Tiefenentspannt - Online****Sandra Kircher**

Me-time: Eine kleine Auszeit von den Anforderungen des Tages.

Erfahren Sie, wie Sie Stress abstreifen, achtsamer mit sich selbst umgehen und dabei Ihre Konzentrations- und Schlafqualität verbessern.

In der Tiefenentspannung befinden Sie sich in einem Zustand erhöhter Aufmerksamkeit mit einer starken Konzentration und Fokussierung nach innen. Puls und Blutdruck werden auf natürliche Art gesenkt und Sie laden Ihre Akkus wieder auf.

Webseite der Dozentin: www.protrance.de

Beginn: Di., 18.10.22, 19:30-20:15 Uhr

4 Abende (4 UE)

Ort: Online

Kosten: 23,60 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 6-9

Yoga Online

**🎁 Geschenktipp:**

Diese Entspannungskurse eignen sich prima zum Verschenken. Nehmen Sie doch zusammen am Kurs teil, sozusagen im Doppel- oder Dreierpack – Spaß garantiert!

**JB5201A  
Geh glückwärts - natürlich achtsam stressfrei - ZPP-Präventionskurs online****Julia Windisch, Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement, Wildnispädagoge**

Mit Leichtigkeit in den Tag starten und abends Energie für die eigenen Bedürfnisse haben.

Dieser zertifizierte Online-Kurs zeigt den Weg für einen gesunden und achtsamen Umgang mit Stress. Sie erhalten Handwerkszeug um:  
• Ihren Körper wieder in Balance zu bringen  
• in schwierigen Situationen gelassen zu bleiben  
• mit belastenden Umständen besser umzugehen

dendorf, genannt, der erfahrbare Atem, sind bestens geeignet den lebensnotwendigen Atemfluss in uns neu zu erfahren. Er stabilisiert Sie in vielen Lebenslagen, in jedem Alter und gibt Ihnen die Kraft für das tägliche Tun.

**Webseite der Dozentin:**

www.atem-bodensee-oberschwaben.de.

Bitte bringen Sie rutschfeste Socken mit.

Beginn: Di., 20.09.22, 16:30-18:30 Uhr

6 Termine (16 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 108,80 €

Belegung: 6-9

**JB5216  
Atemtraining nach Middendorf: für Anfänger****Elisabeth-Maria Wachutka, Atemtherapeutin**

Ein gesunder Atem lässt Sie in sich ruhen und vitalisiert Sie von innen nach außen. Die Übungen nach der Lehre von Prof. Ilse Middendorf, genannt, der erfahrbare Atem, sind bestens geeignet den lebensnotwendigen Atemfluss in uns neu zu erfahren. Er stabilisiert Sie in vielen Lebenslagen, in jedem Alter und gibt Ihnen die Kraft für das tägliche Tun. Am ersten Kurstermin erhalten Sie eine für den gesamten Kursverlauf wichtige Einführung.

**Webseite der Dozentin:**

www.atem-bodensee-oberschwaben.de.

Bitte bringen Sie rutschfeste Socken mit.

Beginn: Di., 08.11.22, 16:30-18:30 Uhr

6 Termine (16 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 108,80 €

Belegung: 6-9

**T'ai Chi Ch'uan****JB5220  
T'ai Chi Ch'uan: Anfängerinnen und Anfänger  
Elisabeth Eckardt, Lehrerin für T'ai Chi Ch'uan und Übungsleiterin Orthopädische Knieschule**

„Wie, wenn man einen Seidenfaden aus einem Kokon zieht“ so fließend werden die Bewegungen des chinesischen T'ai Chi Chuan aneinandergereiht. 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 Kurs angeleitet und dann täglich zu Hause geübt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Beginn: Mi., 21.09.22, 19:00-20:00 Uhr

15 Abende (20 UE)

Ort: vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)

Kosten: 118,00 €

Belegung: 6-9



### JB5220A T'ai Chi Ch'uan: Fortgeschrittene I

**Elisabeth Eckardt, Lehrerin für T'ai Chi Ch'uan und Übungsleiterin Orthopädische Knieschule**

T'ai Chi Ch'uan kultiviert Geist und Körper. Es werden sanfte, wohltuende und entspannende Grundübungen erlernt, die anschließend zu Hause selbst weiter geübt werden können. Die alten chinesischen Übungsformen pflegen die Gesundheit und wirkt ausgleichend auf alle Lebenssituationen.

Voraussetzung zur Teilnahme ist die vorherige Teilnahme am Einführungskurs oder nach Absprache mit der Kursleiterin.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Beginn: Mi., 21.09.22, 20:15-21:15 Uhr

15 Abende (20 UE)

Ort: vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)

Kosten: 118,00 €

Belegung: 6-9

### JB5222 T'ai Chi Ch'uan: Anfängerinnen und Anfänger - Seniorinnen und Senioren

**Elisabeth Eckardt, Lehrerin für T'ai Chi Ch'uan und Übungsleiterin Orthopädische Knieschule**

siehe JB5220.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Beginn: Di., 20.09.22, 10:30-11:30 Uhr

15 Abende (20 UE)

Folgekurs: Termine unter [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de)

Ort: vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)

Kosten: 100,20 €

Belegung: 6-9

## Qi Gong für Einsteiger

### JB5225 Qi Gong

**Claudia Kalfass, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin**

Tanken Sie Kraft, Energie und Ruhe mit meditativen Bewegungsformen.

Qi Gong eignet sich sehr gut, um die eigene innere Ruhe wiederzufinden, die Gesundheit zu stärken, sich zu konzentrieren und die Körpermitte zu stabilisieren. Die Bewegungsformen verbinden Übungen zur entspannten Konzentration mit Körper- und Atemübungen.



#### Für alle Kurse gilt:

Kommen Sie in bequemer Kleidung, bringen Sie etwas zu trinken mit und ein Handtuch als Mattenaufgabe.



Diese sind für jedes Alter leicht erlernbar und werden im Stehen, Sitzen und Liegen durchgeführt.

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch und etwas zu trinken mit.

Beginn: Fr., 23.09.22, 11:30-12:30 Uhr

5 Vormittage (6,67 UE)

Folgekurs: Termine unter [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 46,00 €

Belegung: 6-9

## Unsere Yogakurse auf einen Blick

### Yoga

ist eines der vor Jahrtausenden in Indien entwickelten philosophischen Systeme, welches einen praxisorientierten Weg zur Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung bildet.

### 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.

## Qi Gong

### JB5226

### AOK - Qi Gong im Yogahaus Rüdiger Breustedt, Psychologische Beratung, Gesundheitscoaching

Erlernen Sie wichtige Übungen des sogenannten bewegten Qi Gongs.

Diese können sie anschließend selbst überall und ohne Aufwand im Alltag durchführen.

Die langsamen, fließenden Bewegungen wirken beruhigend, lockern Verspannungen, mobilisieren die Gelenke und fördern die Koordinationsfähigkeit. Kombiniert mit einer bewussten Atmung führen die Übungen außerdem zu seelischer Entspannung und einer verbesserten Körperwahrnehmung, die Nerven beruhigen sich.

Bringen Sie mehr Gelassenheit in Ihr Leben, melden Sie sich an.

Veranstaltungsort: Hotel Gerbe, Yogahaus im Johannespark, Ailingen.

Dieser Kurs ist eine Kooperationsveranstaltung mit der AOK-Die Gesundheitskasse Bodensee-Oberschwaben.

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch und etwas zu trinken mit.

Beginn: Di., 20.09.22, 18:00-19:30 Uhr

10 Abende (20 UE)

Ort: Hotel Gerbe, Hirschlatte Strasse

14,88048 Friedrichshafen

Kosten: 118,00 €

Belegung: 2-3

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.

### AOK-Gesundheitskurse

Weitere Gesundheitskurse ob Yoga oder Kochen, ob Faszien oder Nichtraucher, finden Sie bei der AOK, Kooperationspartner der vhs-FN:

<https://www.aok.de/pk/bw/gesundheitskurse-download/>



### JB5226A

### AOK - Qi Gong im Yogahaus Rüdiger Breustedt, Psychologische Beratung, Gesundheitscoaching

siehe JB5226

Beginn: Di., 20.09.22, 19:45-21:15 Uhr

10 Abende (20 UE)

Ort: Hotel Gerbe, Hirschlatte Strasse

14,88048 Friedrichshafen

Kosten: 118,00 €

Belegung: 2-3

## Yoga für Einsteiger

### JB5233

### AOK - Hatha-Yoga: Heike Lelle, Yogalehrerin

In diesem Kurs führen Sie sowohl ruhige, sam-



melnde als auch dynamische Yogaübungen aus. Es entsteht einerseits Kräftigung, andererseits Entspannung. Innere Ruhe und Achtsamkeit gegenüber uns und unserer Umwelt nehmen zu. Für Personen ohne Vorkenntnisse. Die Kursstunde beinhaltet klassische Yogaübungen, Entspannungsübungen und eine meditative Übung.

Dieser Kurs ist eine Kooperationsveranstaltung mit der AOK-Die Gesundheitskasse Bodensee-Oberschwaben.

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch und ein Sitzkissen mit.

Beginn: Do., 13.10.22, 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 alle Übungslevels

### JB5250

### Sanfte Yogapraxis für den Abend

**Nina Caesar-Selimovic, Yogalehrerin**

Optimal, um nach einem turbulenten Tag zu sich zu kommen.

Im Fokus stehen einfache, wirkungsvolle Haltungen für den Rücken, für verkürzte Muskeln und einen flachen Atem. Es finden aber auch die Beckenbodenmuskulatur und die verspannte Schulterpartie Beachtung. Genießen Sie die Zeit, sich von Kopf bis Fuß Gutes zu tun und erlernen Sie eine Yoga-Abendroutine, die Entspannung und tiefen Schlaf fördern kann. Bitte bringen Sie ein großes Handtuch, Wollsocken und etwas zu trinken mit.



### Atemübung (Pranayama) aus dem Yoga

### Komm in Balance mit der Nasen-Wechselatmung (Nadi Shodhana)



#### Und so geht's:

- 1) Kommen Sie in einen aufrechten und bequemen Sitz.
- 2) Der Daumen der rechten Hand wird zur Nase hingeführt und mit ihm das rechte Nasenloch verschlossen. Achten Sie darauf, dass der rechte Arm nicht am Brustkorb anliegt.
- 3) Nun wird 4 Sekunden lang durch das linke Nasenloch eingatmet. Der Bauch sollte sich dabei nach vorn wölben.
- 4) Nach der Einatmung (4 Sekunden) wird zusätzlich das linke Nasenloch mit dem Ringfinger verschlossen und der Atem dann 4 Sekunden lang angehalten.
- 5) Das rechte Nasenloch wird nun wieder geöffnet und dadurch 8 Sekunden lang ausgeatmet. Bei der Ausatmung sollte die Lunge nicht vollständig entleert werden.
- 6) Jetzt wird durch dasselbe Nasenloch (rechts) 4 Sekunden lang eingatmet. Dabei das linke Nasenloch immer noch geschlossen halten.
- 7) Erneut werden jetzt beide Nasenlöcher geschlossen. Auch jetzt wird 4 Sekunden lang der Atem angehalten.
- 8) Nun wird das linke Nasenloch geöffnet und dadurch 8 Sekunden lang ausgeatmet.

Der gesamte Ablauf sollte mindestens 5-mal ausgeführt werden.





Beginn: Mi., 05.10.22, 15:45-17:00 Uhr  
8 Nachmittage (13,33 UE)  
Folgekurs: Termine unter [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de)  
Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)  
Kosten: 78,70 €  
Belegung: 6-9

### JB5251 Sanfte Yogapraxis für den Abend

**Nina Caesar-Selimovic, Yogalehrerin**  
siehe JB5251  
Beginn: Mi., 05.10.22, 17:15-18:30 Uhr  
8 Nachmittage (13,33 UE)  
Folgekurs: Termine unter [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de)  
Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)  
Kosten: 78,70 €  
Belegung: 6-9

### JB5252 Yoga: Alles Im Fluss

**Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. STB Trainerin Turnen/Aerobic, Yoga-lehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.**  
Entspannt, balanciert und befreit in das Wochenende.  
Die besondere Auswahl verschiedener Hatha-Yoga-Übungen, nach den individuellen Möglichkeiten ausgeführt, wirken sanft und effektiv. So können Sie mental Ihren Berufsalltag hinter sich lassen, körperlich Ihre Verspannungen in Rücken und Schultern lockern und voller Genuss in die freien Tage starten.  
Bitte bringen Sie ein großes Handtuch und etwas zu trinken mit.  
Beginn: Fr., 23.09.22, 17:15-18:15 Uhr  
7 Nachmittage (9,33 UE)  
Folgekurs: Termine unter [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de)  
Ort: vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)  
Kosten: 55,10 €  
Belegung: 6-9

### JB5257 Kundalini-Yoga

**Anja Satow, Yoga-Lehrerin**  
Dynamisch und Energetisierend.  
Intensive und abwechslungsreiche Übungsreihen mit bewusst geführtem Atem zeichnen diese Yogaform aus. Die vielfältige, positive Wirkung ist schon nach der ersten Übungsstunde spürbar. Diese wird durch eine Tiefenentspannung sowie eine Meditation bereichert. Die Übungen können in ihrer Intensität individuell angepasst werden.  
Webseite der Dozentin: [www.shakti-mond.de](http://www.shakti-mond.de)  
Bitte essen Sie 1-2 Stunden zuvor nichts mehr und bringen Sie eine Decke und etwas zu trinken mit.  
Beginn: Do., 13.10.22, 16:30-18:00 Uhr  
6 Nachmittage (12 UE)  
Folgekurs: Termine unter [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de)  
Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)  
Kosten: 70,80 €  
Belegung: 6-9

### JB5258 Mindful Morning - Online

**Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. STB Trainerin Turnen/Aerobic, Yoga-lehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.**  
Entwickeln Sie eine neue Morgenroutine und gönnen Sie Körper und Geist einen achtsamen Start in den Tag.  
Der fernöstliche Elemente Mix aus Yoga, Tai Chi und Qigong bereitet Sie in vielerlei Hinsicht auf die täglichen Herausforderungen vor. Sie fühlen sich frischer und beweglicher, bringen Ihren Stoffwechsel in Schwung und finden in die Ruhe des gegenwärtigen Moments. Ohne Vorkenntnisse und Varianten im Sitzen sind möglich.  
Den Link zur Teilnahme am Kurs erhalten Sie vor Kursbeginn von der vhs.  
Beginn: Mi., 21.09.22, 07:30-08:15 Uhr  
8 Vormittage (8 UE)  
Folgekurs: Termine unter [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de)  
Ort: Online  
Kosten: 47,30 €  
Belegung: 6-12  
Yoga Online

### B5258A Mindful Morning - Online

**Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. STB Trainerin Turnen/Aerobic, Yoga-lehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.**  
Inhalte siehe JB5258  
Beginn: Mi., 23.11.22, 07:30-08:15 Uhr  
7 Vormittage (7 UE)  
Folgekurs: Termine unter [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de)  
Ort: Online  
Kosten: 47,30 €  
Belegung: 6-12  
Wirbelsäulengymnastik

## Yoga für Frauen

### JB5260 Luna-Yoga für Frauen

**Margarete Bröcker, Luna Yoga-Lehrerin, Dipl. Sozialarbeiterin**  
Luna Yoga vereint Körper- und Atemübungen sowie Tanzelemente und Tiefenentspannung. Die Übungen werden unter Beachtung des eigenen Atems und des persönlichen Könnens gestaltet.  
Luna Yoga führt hin 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.  
Beginn: Mo., 19.09.22, 09:30-11:00 Uhr

7 Vormittage (14 UE)  
Folgekurs: Termine unter [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de)  
Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)  
Kosten: 82,60 €  
Belegung: 6-9

### JB5262 Luna-Yoga

**Margarete Bröcker, Luna Yoga-Lehrerin, Dipl. Sozialarbeiterin**  
Inhalte siehe JB5260  
Beginn: Di., 20.09.22, 18:00-19:30 Uhr  
7 Abende (14 UE)  
Folgekurs: Termine unter [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de)  
Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)  
Kosten: 82,60 €  
Belegung: 6-9

## Entspannung für Kinder

### JB5270 Kinder Yoga: 4-7 Jahre

**Gerhard Thiel, Psychologischer Berater (vfp), Trainer für Kinderyoga, Achtsamkeit, Fitness, Hypnotiseur (TMI)**  
zappelig, unruhig, unkonzentriert - einfache Yogaübungen helfen Kindern zu ihrer Mitte zu finden.  
Ganz spielerisch und mit viel Kreativität praktizieren die Kinder altersgerechte Yogaübungen, die Koordination, Beweglichkeit, Konzentration und Kraft schulen. Sie lernen ihren eigenen Körper wahrzunehmen und entdecken mit Entspannungsübungen und Fantasiereisen das Gefühl ruhig zu sein.  
Der Unterricht findet ohne Eltern statt. Vor der ersten Kursstunde findet eine kurze Einführung statt, bei der sich der Dozent vorstellt und Fragen gestellt werden können.  
Bitte mitbringen: dicke Socken und eine Decke  
Beginn: Sa., 08.10.22, 10:00-10:45 Uhr  
5 Vormittage (5 UE)  
Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)  
Kosten: 27,70 €  
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis  
Belegung: 6-9



### JB5271 Kinder Yoga: 8-11 Jahre

**Gerhard Thiel, Psychologischer Berater (vfp), Trainer für Kinderyoga, Achtsamkeit, Fitness, Hypnotiseur (TMI)**  
Inhalte siehe JB5270.  
Bitte mitbringen: dicke Socken und eine Decke  
Beginn: Sa., 08.10.22, 11:00-11:45 Uhr  
5 Vormittage (5 UE)  
Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)  
Kosten: 27,70 €  
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis  
Belegung: 6-9

## Dozentenportrait

### Cornelia Dietsche

„Jeder Mensch ist einzigartig. Sein Denken, Fühlen, Spüren und Handeln. In Gesprächen freue ich mich dies bei Kindern und Erwachsenen kennenzulernen, sie zu begleiten, zu unterstützen und dass sie sich selbst besser verstehen“, sagt Cornelia Dietsche.



Sie ist 1981 geboren, verheiratet, Mutter von 4 Kindern (2 Kinder an der Hand und 2 Sternenkinder), lebt in Friedrichshafen, arbeitet als Life Coach und Trauerbegleiterin für Erwachsene und Kinder sowie als Freie Rednerin für Hochzeiten und Beerdigungen.

Cornelia Dietsche bietet „Traumreisen für Kinder“ an, da Entspannung, Fantasie und Konzentration so wertvoll sind für Kinder. Auch „Trauerarbeit nach Fehlgeburt“ ist ein Kurs von ihr. Durch ihre Verluste hat sie sich viel mit Trauerbewältigung, würdevollem Abschied nehmen und Sinnhaftigkeit im Leben beschäftigt. Tod und Trauer sind Themen, die Menschen nicht leichtfallen, da sie so schwer und verletzend sind. Doch die intensiven Gefühle müssen durchlebt werden, damit sie verarbeitet werden können und Neues entstehen kann.

In ihren Kursen gibt sie viel Wissen, Erfahrungen, mögliche Umgangsformen, Einfühlungsvermögen, Wertschätzung, Verständnis, Entspannung und auch Kraft den Teilnehmer/innen mit. Kleine Übungen und Imaginationen machen das Einfühlen und Erspüren erlebbar.

Nähere Informationen:  
[www.cornelia-dietsche.de](http://www.cornelia-dietsche.de)

### JB5273 Traumreisen für Kinder: 6-10 Jahre

**Cornelia Dietsche, Trauerbegleitung, Personal- und Business Coach, Kinder- und Jugendcoach**  
Traumreisen sind magische Fantasiereisen.



Die Kinder können entspannen, verbessern ihre Konzentration, überwinden Ängste und stärken ihr Selbstbewusstsein.  
Das Kind ist selbst der Held der Geschichte und erlebt spannende, jedoch gelassene Abenteuer. Begleitet werden die Texte von Entspannungs- und Atemübungen.  
Der Vormittag beginnt mit einem ruhigen Ankommen und endet mit einer kreativen Reflexion.  
Jeder Termin dieser Kursreihe ist eine in sich abgeschlossene neue Traumreise und einzeln buchbar. (jeweils Samstag 22.10., 12.11., 10.12.2022)

### Webseite der Dozentin:

[www.cornelia-dietsche.de](http://www.cornelia-dietsche.de)

Bitte mitbringen: ein großes Handtuch, ein kleines Kissen, eine Decke, festere Malunterlage, Mappe für das Bild, Bleistift, Holzstifte, Radiergummi.

Termin: Sa., 08.10.22, 10:00-11:30 Uhr

1 Termin (2 UE)

Ort: vhs-FN, Entspannungsraum (UG)

Kosten: 11,80 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 6-12

## Yoga für spezielle Interessen

### JB5280 Yoga für einen entspannten Nacken- und Rücken

**Anita Klein, Yogalehrerin, freie Fotografin**  
Verspannungen lösen und Beweglichkeit verbessern.  
Entspannung und individuell dosierte Bewegung sind ein guter Weg um Schulter, Nacken und Rücken zu entlasten. Darüber hinaus stärken Sie mit Atem-, Körper- und Mentalübungen die Muskeln und gewinnen mehr Sicherheit und Gelassenheit im Umgang mit leichteren Beschwerden, wie Verspannungen und Blockaden. Yoga Therapie ist sowohl für Yoga-Anfänger als auch für erfahrene Übende geeignet.

### Webseite der Dozentin:

[www.amazone-fotografie.com](http://www.amazone-fotografie.com)

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch und etwas zu trinken mit. Zusätzlich benötigen Sie ein kleines, festes, längliches Kissen und einen langen Schal.

Beginn: Mo., 26.09.22, 18:00-19:30 Uhr

5 Abende (10 UE)

Folgekurs: Termine unter [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de)

Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 59,00 €

Belegung: 6-9

### JB5285 Hormon Yoga - Workshop

**Anja Satow, Yoga-Lehrerin**  
Ein behutsamer Weg zur Balancierung der Hormone.  
Die spezielle Übungsreihe nach Dinah Rodrigues wird Schritt für Schritt gelernt, so dass Sie diese danach eigenständig und effektiv zuhause anwenden können.

Die Übungen sollen bei regelmäßiger Praxis über mehrere Monate hinweg das endokrine weibliche Hormonsystem positiv beeinflussen. Die sanfte und vitalisierende Yoga Form lindert Beschwerden in den Wechseljahren, steigert aber auch das allgemeine Wohlbefinden. Und sogar bei Stress, Hektik und Leistungsdruck wirkt Hormon-Yoga in jedem Alter harmonisierend.

Wann besser nicht:

Nicht geeignet für Schwangere, bis zu 3 Monate nach der Geburt, bei größeren Myomen, Endometriose, vorausgegangener oder bestehender (hormonell bedingter) Krebserkrankung. Bei Osteoporose, kleineren Myomen, Schilddrüsenüberfunktion und Herz-Kreislauferkrankungen bitte vor Teilnahme den Arzt befragen.

**Webseite der Dozentin:** [www.shakti-mond.de](http://www.shakti-mond.de)  
Bitte bringen Sie ein großes Handtuch und etwas zu trinken mit.

Beginn: Fr., 11.11.22, 14:00-17:00 Uhr

3 Termine (12 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 70,80 €

Belegung: 6-9



## Bewegung

### Fitness und Kondition

#### JB5301 Pilates

**Cornelia Fink, Pilatetrainerin**

Sie wollen in Ruhe, ohne „Hektik“ Ihre Muskeln rund um die Wirbelsäule 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 fordern nicht nur Ihren Körper, sondern auch Ihren Geist.

Beginn: Do., 22.09.22, 18:45-19:30 Uhr

14 Abende (14 UE)

Ort: Grundschule Schnetzenhausen

Kosten: 44,80 €

Belegung: 8-12

#### JB5302 Pilates

**Ellen Pottsches**

Inhalte siehe JB5301.

Beginn: Mo., 19.09.22, 15:15-16:15 Uhr

14 Nachmittage (18,67 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 72,80 €

Belegung: 9-12

#### JB5303 Pilates

**Raphaella Damiano, Trainer B-Lizenz der BSA-Akademie, Übungsleiter C beim STB, vHS-Physiotherapeutin, Pilatetrainerin Matte und Allegro**

Inhalte siehe JB5301.

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken mit Noppen, warme Socken, Decke oder Gymnastikmatte und flaches Kissen mitbringen.

Beginn: Mi., 21.09.22, 09:00-10:00 Uhr

12 Vormittage (16 UE)

Ort: vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)

Kosten: 72,00 €

Belegung: 8-12

#### JB5305 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. → mehr im Web  
Anti-Rutsch-Socken wären empfehlenswert.  
An diesem Kurs können Sie sowohl in Präsenz als auch online teilnehmen. Sie entscheiden sich bei der Buchung für Ihre Art der Teilnahme. Bei einer Anmeldung zur online-Teilnahme melden wir uns mit den Zugangsdaten ca. 3 Tage vor Kursbeginn nochmals bei Ihnen.

Beginn: Fr., 23.09.22, 09:30-10:15 Uhr

14 Vormittage (14 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 54,60 €

Belegung: 9-12

#### JB5306 Fitness und Pilates

**Claudia Kalfass, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin**

Inhalte siehe JB5305.

Bitte bringen Sie bei Bedarf ein kleines Kissen mit.

An diesem Kurs können Sie sowohl in Präsenz als auch online teilnehmen. Sie entscheiden sich bei der Buchung für Ihre Art der Teilnahme. Bei einer Anmeldung zur online-Teilnahme melden wir uns mit den Zugangsdaten ca. 3 Tage vor Kursbeginn nochmals bei Ihnen.

Beginn: Fr., 23.09.22, 08:15-09:15 Uhr

14 Vormittage (18,67 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 72,80 €

Belegung: 9-12

#### JB5307 Faszien und Pilates

**Cornelia Fink, Pilatetrainerin**

Faszien-Training steigert Ihr Wohlbefinden, Ihre Beweglichkeit, Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Gesundheit. Ein sanftes Pilates Ganzkörpertraining erweitert Ihr eigenes alltagspraktisches Handeln.

Beginn: Do., 22.09.22, 17:30-18:30 Uhr

14 Abende (18,67 UE)



Ort: Grundschule Schnetzenhausen

Kosten: 59,70 €

Belegung: 8-12

#### JB5314 Medical Running - Gesünder, besser und schneller Laufen

**Alexander Beer, Sportlehrer, Medienpädagoge, Triathlon Trainer C Breiten und Leistungssport**

Sie wollen Ihren Laufstil verbessern und an Ihrer Laufökonomie arbeiten, Sie 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 effektiv steuern.

Zum Abschluss werden wir in einer zweiten Diagnostik überprüfen, wie das Training bei Ihnen gewirkt hat.

Beginn: Di., 27.09.22, 17:00-18:30 Uhr

8 Termine (16 UE)

Ort: Kreismedienzentrum Bodenseekreis,

Steinbeisstr. 22 - 26, 88046 FN

Kosten: 51,20 €

Belegung: 6-11

#### JB5315 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.

Beginn: Di., 20.09.22, 18:45-19:45 Uhr

14 Abende (18,67 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 72,80 €

Belegung: 8-12

#### JB5316 Tabata-Training

**Ekaterina Finke, Dipl. Sport- und Fitnessbetriebswirtin**

Inhalte siehe JB5315.

Beginn: Di., 20.09.22, 20:00-21:00 Uhr

14 Abende (18,67 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 72,80 €

Belegung: 9-12



#### 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 Prüfungsstelle 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.



#### JB5317 Tabata – Hochintensives Intervalltraining in 4 Minuten

**Ina Dietrich, Personal Trainer, Fitnesstrainer B-Lizenz**

Inhalte siehe JB5315.

Beginn: Do., 22.09.22, 19:30-20:30 Uhr

12 Abende (16 UE)

Ort: vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)

Kosten: 94,40 €

Belegung: 6-12

#### JB5318 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. [...] Trainiert wird barfuß - das stabilisiert die Fußgelenke und erdet.

Beginn: Do., 22.09.22, 19:00-20:00 Uhr

14 Abende (18,67 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 72,80 €

Belegung: 6-12

#### JB5319 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! deepWORK® ist auch für Einsteiger und Einsteigerinnen geeignet, denn jeder trainiert in seinem eigenen Rhythmus und bestimmt sein Tempo selbst. Trainiert wird barfuß - das stabilisiert die Fußgelenke und erdet.

Beginn: Do., 22.09.22, 20:15-21:15 Uhr

14 Abende (18,67 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 72,80 €

Belegung: 6-9

#### JB5320 deepWORK®

**Neele Onnen, Sportlehrerin**

Inhalte siehe JB5319.

Beginn: Fr., 23.09.22, 17:15-18:15 Uhr

14 Abende (18,67 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 110,20 €

Belegung: 9-12

#### JB5321 Complete Body Workout

**Neele Onnen, Sportlehrerin**

Verbessern Sie mit einem herausfordernden Ganzkörpertraining Ihre Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit und bringen Sie sich so richtig ins Schwitzen. Kräftigen Sie den gesamten Körper und definieren Sie Ihre Muskeln. Sie erhalten einen starken und gesunden Bewegungsapparat. Der Kurs ist eine abwechslungsreiche Mischung aus HIT, Breakletics, deepWORK, Core und Workout.

Beginn: Mo., 19.09.22, 19:00-20:00 Uhr

14 Abende (18,67 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 110,10 €

Belegung: 8-12

#### JB5322 Outdoorfitness – Ganzkörper Training im Freien

**Ina Dietrich, Personal Trainer, Fitnesstrainer B-Lizenz**

Sie wollen Ihren ganzen Körper in Form bringen und Ihre Leistungsfähigkeit steigern? Egal ob Sie Sportanfänger oder schon sportlich sind, die Übungen, können sich an Ihr Level anpassen. Sie trainieren hauptsächlich mit Ihrem eigenen Körpergewicht und nutzen die Natur als Ihr Fitnessstudio. Sie verbessern





Ihre Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit. Kommen Sie vorbei und probieren Sie aus.

Beginn: Do., 22.09.22, 18:00-19:00 Uhr  
12 Abende (16 UE)  
Ort: Fischbach, Alter Campingplatz Treffpunkt Kiosk  
Kosten: 94,40 €  
Belegung: 6-12

**JB5328**  
**Faszientraining mit Massagerollen, Faszienyoga, Yin & Yang, Yin-Yoga**  
**Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. STB Trainerin Turnen/Aerobic, Yoga-lehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.**

Werden Sie mit wohltuender Anstrengung topfit, beweglich und schmerzfreier. Sie erwartet ein abwechslungsreiches Programm aus Ausdauerelementen, die federnd, schwungvoll und mit kleinen Sprüngen richtig Spaß machen. Dies ist kombiniert mit statischen Dehnübungen aus dem Yoga und Rollmassagen zur Entspannung der Muskeln und Faszien.  
Beginn: Do., 22.09.22, 18:00-18:45 Uhr  
14 Abende (14 UE)  
Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)  
Kosten: 54,60 €  
Belegung: 8-12

**JB5329**  
**XCO Walking**  
**Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. STB Trainerin Turnen/Aerobic, Yoga-lehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.**  
Stärken Sie Ihre Muskeln und tieferliegende Regionen sowie Bänder, Gelenke und Bindegewebe mit Hilfe der mit Schiefergranulat gefüllten XCO Hantel. Werden Sie fit durch diese gesunde und individuell dosierbare Art des Gehens. Sie können die Intensität selbst steuern und bekommen präzise und einfache Anleitungen dafür.  
XCO Walking ist für jedes Alter und Fitnesslevel.  
Kursort: vhs-Eingangsbereich und nach Absprache weitere Treffpunkte im Riedlewald.  
Beginn: Sa., 24.09.22, 09:00-10:00 Uhr  
14 Vormittage (18,67 UE)  
Ort: vhs-Eingangsbereich  
Kosten: 68,30 €  
Belegung: 9-12

**JB5330**  
**Flexi-Bar Schwungstab - funktionell und faszial**  
**Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. STB Trainerin Turnen/Aerobic, Yoga-lehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.**  
Suchen Sie nach Übungen für die tief liegende Haltemuskulatur Ihres Körpers und für einen starken Rücken. Die schwingenden Bewegungen mit dem glasfaserverstärkten Kunststoffstab gleichen muskuläres Ungleichgewicht



aus und machen beweglich. Weitere Hilfsmittel wie Physiorollen, Balance Pads, Gymnastikbälle werden eingesetzt.  
Beginn: Mo., 19.09.22, 16:45-17:45 Uhr  
14 Nachmittage (18,67 UE)  
Ort: vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)  
Kosten: 72,80 €  
Belegung: 9-12

**Dozentenportrait**

**Michael Booch**

Hauptberuflich ist Michael Booch als Lehrer und Konrektor an einer Realschule im Bodenseekreis tätig. Dort unterrichtet er die Fächer Sport, Technik, Biologie, Informatik sowie Ernährung und Gesundheit in allen Klassenstufen.



Schon früh hat sich Michael Booch für Gesundheit und Sport interessiert. Deshalb die Studienwahl Sportwissenschaft an der deutschen Sporthochschule in Köln sowie ein Lehramtsstudium (u.a. Sportwissenschaft) an der pädagogischen Hochschule in Heidelberg.

Seit elf Jahren arbeitet er jede Woche auch als Groupfitness-Trainer im Fitnessstudio und in Vereinen, in den Ferien als Fitnesstrainer bei Reiseveranstaltern. Dort hält er Kurse wie „Bodyworkout“, „Faszien- und Triggerpoint Management“, „Spinning©“, „Stretch&Relax“, „Rückenfit“ und viele mehr (lizensierte Ausbildung in allen Bereichen). Darüber hinaus ist er als Dozent an Hochschulen tätig (Themen: Gesundheit, Ernährung, Motivation, uvm.) und coacht als Instruktor für das „Heidelberger-Kompetenz-Training“ Erwachsene und Jugendliche bei der Formulierung und Erreichung persönlicher Ziele.

Durch seine aufgeschlossene und wertschätzende Art fällt es ihm leicht, seine Kursteilnehmenden zu motivieren. Nach seiner Leitregel gefragt muss Michael Booch nicht lange überlegen: „Jeder Teilnehmende fühlt sich nach dem Kurs besser als zuvor.“

**JB5331**  
**Athletic Workout**  
**Neele Onnen, Sportlehrerin**  
Steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit mit Athletic Workout. Dies ist ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining mit oder ohne Zusatzequipment, basierend auf den Pfeilern Funktionalität, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit. Für den ambitionierten Sportler ist es genau das Richtige, um sich auszupeinern und die eigenen Grenzen zu testen. Sie sollten eine Grundfitness mitbringen, damit Sie die anspruchsvollen Übungen technisch korrekt und sauber ausführen können.  
Beginn: Mo., 19.09.22, 20:15-21:15 Uhr  
14 Abende (18,67 UE)  
Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)  
Kosten: 110,10 €  
Belegung: 8-12

**JB5334**  
**Bodyworkout**  
**Michael Booch**  
Suchen Sie ein intensives Training für den gesamten Körper, der die Muskeln im Kraftausdauerbereich fordert. Verbessern Sie Ihre Belastbarkeit, indem Sie Ihren Stoffwechsel durch Cardioübungen auf Hochtouren bringen. Der Hauptteil besteht aus abwechslungsreichen und vielseitigen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit unterschiedlichen Geräten. Abgerundet wird das Training mit einem Cooldown.  
Bringen Sie bitte eine Bodenmatte mit.  
Beginn: Mo., 19.09.22, 19:00-20:00 Uhr  
12 Abende (16 UE)  
Ort: Tannenhag-Schule, Turnhalle  
Kosten: 67,20 €  
Belegung: 8-16

**JB5335**  
**Faszientraining**  
**Michael Booch**  
Faszientraining steigert Ihr Wohlbefinden, fördert die Durchblutung Ihrer Muskulatur und unterstützt so Ihren kompletten Stoffwechsel. Der Kurs folgt den 4 Grundprinzipien eines ef-

fizienten Faszientrainings: fasziales Dehnen, dynamische Übungen, fasziale Entspannung und Schulung der Körperwahrnehmung. Im Kurs werden u.a. Faszienrollen und Tennisbälle benutzt. Bringen Sie bitte eine Bodenmatte mit.  
Beginn: Mo., 19.09.22, 20:00-21:00 Uhr  
12 Abende (16 UE)  
Ort: Tannenhag-Schule, Turnhalle  
Kosten: 67,20 €  
Belegung: 8-16

**Ausgleichsgymnastik für Reifere**

**JB5339**  
**Ausgleichsgymnastik - mit Spaß fit und gesund bleiben für Ältere**  
**Renate Mayer-Kiemel, Übungsleiterin STB; Rückenschullehrerin**  
Stärken Sie Ihre individuellen gesundheitsförderlichen Ressourcen. Verbessern Sie die Belastbarkeit Ihres Rückens, bleiben Sie fit und erhalten Sie Ihr Wohlbefinden. Verbessern Sie durch regelmäßiges Üben Ihre Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit.  
Beginn: Do., 22.09.22, 17:45-18:45 Uhr  
12 Abende (16 UE)  
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Haus  
Kosten: 51,30 €  
Belegung: 9-12

**JB5340**  
**Ausgleichsgymnastik - mit Spaß fit und gesund bleiben**  
**Renate Mayer-Kiemel, Übungsleiterin STB; Rückenschullehrerin**  
Inhalte siehe Kurs JB5339.  
Beginn: Do., 22.09.22, 19:00-20:00 Uhr  
12 Abende (16 UE)  
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Haus  
Kosten: 51,30 €  
Belegung: 9-12

**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](http://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 Weitermeldeliste im Kurs zu unterschreiben. Dann sind Sie automatisch im Folgekurs.  
Buchbare Folgekurse für Neueinsteiger finden sie auf unserer tagesaktuellen Website.



**Rückhalt**

**JB5345**  
**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 kennen.  
Beginn: Mi., 21.09.22, 18:50-20:20 Uhr  
12 Abende (24 UE)  
Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)  
Kosten: 93,60 €  
Belegung: 8-12

**JB5346**  
**Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule**  
**Christina Helmer, Physiotherapeutin**  
Inhalte siehe JB5345.  
Beginn: Mi., 21.09.22, 18:45-19:45 Uhr  
10 Abende (13,33 UE)  
Ort: Tannenhag-Schule, Turnhalle  
Kosten: 42,70 €  
Belegung: 8-12

**JB5348**  
**Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule**  
**Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR und Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.**  
Inhalte siehe JB5345.  
Beginn: Di., 20.09.22, 08:00-09:00 Uhr  
10 Vormittage (13,33 UE)  
Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)  
Kosten: 52,00 €  
Belegung: 9-12

**Online-Angebote**

- Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack - Lesung und Gespräch**  
14.10.2022 / 17:00-18:30 > JB5106
- Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack - Workshop**  
11.11.2022 / 14:00-16:30 > JB5107
- Stress-Löser Natur - Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen**  
13.10.2022 / 19:00-20:30 > JB5110
- Mental stark dank Resilienz - Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft**  
20.10.2022 / 19:00-20:30 > JB5110A
- Souverän im Alltag - Wie Sie Stresskompetenz gezielt aufbauen**  
27.10.2022 / 19:00-20:30 > JB5110B
- Brain-Power – das Fitnessprogramm für Ihr Gehirn**  
Starter:  
19.09.2022 / 17:00-18:00 > JB5140  
Fortgeschrittene:  
19.09.2022 / 18:00-19:00 > JB5141  
Experten:  
19.09.2022 / 19:00-20:00 > JB5142
- Brain Power zu ZWEIT - das Fitnessstudio für Ihr Gehirn**  
Starter:  
19.09.2022 / 17:00-18:00 > JB5143  
Fortgeschrittene:  
19.09.2022 / 17:00-18:00 > JB5144  
Experten:  
19.09.2022 / 17:00-18:00 > JB5145
- Innere Stärke dank Resilienz - ZPP-Präventionskurs**  
19.09.2022 / 08:00-20:00 > JB5201
- Geh glückwärts - ZPP-Präventionskurs**  
19.09.2022 / 08:00-20:00 > JB5201A
- Tiefenentspannt**  
18.10.2022 / 19:30-20:15 > JB5204
- Mindful Morning**  
21.09.2022 / 07:30-08:15 > JB5258  
23.11.2022 / 07:30-08:15 > JB5258A
- Wirbelsäulengymnastik**  
19.09.2022 / 18:30-19:30 > JB5382

**JB5349**  
**Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule**  
**Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR und Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.**  
Inhalte siehe JB5345.  
Beginn: Di., 20.09.22, 09:15-10:15 Uhr  
10 Vormittage (13,33 UE)  
Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)  
Kosten: 52,00 €  
Belegung: 9-12





## Rückenfit

### JB5355 Rückenfit - Rückenkräftigung

**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 kennen. → mehr im Web  
**Beginn:** Mo., 19.09.22, 09:10-09:55 Uhr  
10 Vormittage (10 UE)  
**Ort:** vhs-FN, Gymnastikraum (EG)  
**Kosten:** 39,00 €  
**Belegung:** 9-12

### JB5356 Rückenfit - Rückenkräftigung

**Daniela Ernst, Physiotherapeutin**  
Inhalte siehe JB5355.  
Dieser Kurs ist für Senioren geeignet.  
**Beginn:** Mo., 19.09.22, 10:20-11:05 Uhr  
10 Vormittage (10 UE)  
**Ort:** vhs-FN, Gymnastikraum (EG)  
**Kosten:** 39,00 €  
**Belegung:** 9-12

### JB5365 Rückenfit - Rückenkräftigung

**Michael Höllwarth, Master of Arts Sportwissenschaften (Gesundheitssport und Sporttherapie)**  
Inhalte siehe JB5355.  
**Beginn:** Do., 22.09.22, 08:10-09:10 Uhr  
12 Vormittage (16 UE)  
**Ort:** vhs-FN, Gymnastikraum (EG)  
**Kosten:** 62,40 €  
**Belegung:** 8-12

### JB5350 Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

**Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR und Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.**  
Inhalte siehe JB5345.  
**Beginn:** Di., 20.09.22, 10:30-11:30 Uhr  
10 Vormittage (13,33 UE)  
**Ort:** vhs-FN, Gymnastikraum (EG)  
**Kosten:** 52,00 €  
**Belegung:** 9-12

### JB5351 Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule für Senioren

**Ellen Pottschien**  
Inhalte siehe JB5345.  
**Beginn:** Mo., 19.09.22, 14:00-15:00 Uhr  
14 Nachmittage (18,67 UE)  
**Ort:** vhs-FN, Gymnastikraum (EG)  
**Kosten:** 72,80 €  
**Belegung:** 9-12

### JB5352 Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

**Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR und Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.**  
Inhalte siehe JB5345.  
**Beginn:** Fr., 23.09.22, 08:45-09:45 Uhr  
10 Vormittage (13,33 UE)  
**Ort:** vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)  
**Kosten:** 52,00 €  
**Belegung:** 9-12

### JB5353 Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

**Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A.,**

**Rückenschullehrerin KddR und Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.**  
Inhalte siehe JB5345.  
**Beginn:** Fr., 23.09.22, 10:00-11:00 Uhr  
10 Vormittage (13,33 UE)  
**Ort:** vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)  
**Kosten:** 52,00 €  
**Belegung:** 8-12

### JB5354 Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

**Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR und Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.**  
Inhalte siehe JB5345.  
**Beginn:** Fr., 23.09.22, 11:15-12:15 Uhr  
10 Vormittage (13,33 UE)  
**Ort:** vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)  
**Kosten:** 52,00 €  
**Belegung:** 8-12



## 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](http://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 Weitermeldeliste im Kurs zu unterschreiben. Dann sind Sie automatisch im Folgekurs.  
Buchbare Folgekurse für Neueinsteiger finden sie auf unserer tagesaktuellen Website.

### JB5366 Rückenfit - Rückenkräftigung

**Michael Höllwarth, Master of Arts Sportwissenschaften (Gesundheitssport und Sporttherapie)**  
Inhalte siehe JB5355.  
**Beginn:** Do., 22.09.22, 09:25-10:25 Uhr  
12 Vormittage (16 UE)  
**Ort:** vhs-FN, Gymnastikraum (EG)  
**Kosten:** 62,40 €  
**Belegung:** 8-12

### JB5370 Rückenfit - Rückenkräftigung

**Renate Moritz, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin**  
Inhalte siehe JB5355.  
**Beginn:** Mo., 19.09.22, 19:15-20:15 Uhr  
12 Abende (16 UE)  
**Ort:** vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)  
**Kosten:** 62,40 €  
**Belegung:** 8-12

### JB5371 Rückenfit - Rückenkräftigung

**Renate Moritz, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin**  
Inhalte siehe JB5355.  
**Beginn:** Mo., 19.09.22, 18:00-19:00 Uhr  
12 Abende (16 UE)  
**Ort:** vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)  
**Kosten:** 62,40 €  
**Belegung:** 8-12

### JB5372 Rückenfit - Rückenkräftigung

**Renate Moritz, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin**  
Inhalte siehe JB5355.  
**Beginn:** Mi., 21.09.22, 11:00-12:00 Uhr  
12 Vormittage (16 UE)  
**Ort:** vhs-FN, Gymnastikraum (EG)  
**Kosten:** 62,40 €  
**Belegung:** 8-12

### JB5373 Rückenfit - Rückenkräftigung

**Renate Moritz, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin**  
Inhalte siehe JB5355.  
**Beginn:** Mi., 21.09.22, 09:45-10:45 Uhr  
12 Vormittage (16 UE)  
**Ort:** vhs-FN, Gymnastikraum (EG)  
**Kosten:** 62,40 €  
**Belegung:** 8-12

### JB5375 Rückenfit - Rückenkräftigung

**Michael Höllwarth, Master of Arts Sportwissenschaften (Gesundheitssport und Sporttherapie)**  
Inhalte siehe JB5355.  
**Beginn:** Mi., 21.09.22, 16:30-17:30 Uhr  
12 Nachmit (16 UE)  
**Ort:** vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)  
**Kosten:** 62,40 €  
**Belegung:** 8-12

### JB5376 Rückenfit - Rückenkräftigung

**Michael Höllwarth, Master of Arts Sportwissenschaften (Gesundheitssport und Sporttherapie)**  
Inhalte siehe JB5355.  
**Beginn:** Mi., 21.09.22, 17:45-18:45 Uhr  
12 Nachmittage (16 UE)  
**Ort:** vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)  
**Kosten:** 62,40 €  
**Belegung:** 8-12

### JB5378 Rückenfit - Rückenkräftigung

**Dorothea Siegle, Sportlehrerin M.A., systemischer Coach, Rückenschullehrerin KddR, Wirbelsäulentrainerin**  
Inhalte siehe JB5355.  
**Beginn:** Do., 22.09.22, 17:00-17:45 Uhr  
10 Nachmittage (10 UE)



## Für alle Kurse gilt:

Kommen Sie in bequemer Kleidung, bringen Sie etwas zu trinken mit und ein Handtuch als Mattenaufgabe.

**Ort:** vhs-FN, Gymnastikraum (EG)  
**Kosten:** 39,00 €  
**Belegung:** 8-12

### JB5382 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., 21.09.22, 17:30-18:30 Uhr  
8 Abende (10,67 UE)  
**Ort:** Online  
**Kosten:** 44,80 €  
**Belegung:** 7-13

## Funktionsgymnastik

### JB5385 Sturzprophylaxe für Senioren\*innen

**Michael Höllwarth, Master of Arts Sportwissenschaften (Gesundheitssport und Sporttherapie)**  
Die Vermeidung sturzbedingter Schädigungen ist für die Gesundheit im Alter von erheblicher Bedeutung. Neben den Verletzungen durch





## Nordic Walking

### JB5401 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. → mehr im Web

Beginn: Di., 20.09.22, 17:00-19:00 Uhr

6 Termine (16 UE)

Ort: Parkplatz, CAP-Rotach Campingplatz

Kosten: 51,20 €

Belegung: 8-12

Bei Fragen können Sie sich gerne an Frau Ederer persönlich wenden T: 0170/4776680.

Beim ersten Mal ist der Treffpunkt Parkplatz, CAP-Rotach Campingplatz, Lindauer Str. 2. An den weiteren Terminen lernen Sie verschiedene Nordic-Walking-Strecken kennen.

### JB5403 Gesundheitswochenende im Schwarzwald mit Nordic Walking, Aquagym. und mehr

**Christine Ederer, Sportlehrerin (Gym.), Nordic Walking Ausbildung, Rückenschulleiterin KddR, Qigong-Kursleiterin**

Sie wollen Nordic-Walking kennenlernen, oder ihre Kenntnisse auffrischen und ihre Technik überprüfen und optimieren lassen und in angenehmer Atmosphäre sich verwöhnen lassen?

Nordic-Walking ist 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 abgerundet.

Anmeldeschluss: bis 09. September 2022.  
→ mehr im Web

Beginn: Fr., 07.10.22 ab 15:00 Uhr Check in, So., 09.10.22 um 15:00 Uhr Ende

3 Termine (1 UE), Wochenendseminar

Ort: Schönwald im Schwarzwald

Kosten: 299,00 €, im Doppelzimmer

Belegung: 6-9

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Körpergröße an, damit bei Bedarf die Stöcke bereitgestellt werden können.

## Aqua Fitness

**Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können.**

### JB5429 Aqua Fit:

**Die aktive Mittagspause zum Auftanken und Abschalten**

**Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. STB Trainerin Turnen/Aerobic, Yoga-lehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.**

Wollen Sie die Mittagspause nutzen, um sich fit und gesund zu erhalten? und suchen Sie Aqua-Jogging mit Kräftigung- und Entspannungselementen? In diesem Kurs finden Sie bewegenden Spaß im Wasser. Sie trainieren Herz, Kreislauf und Muskulatur.

Aquagürtel als Auftriebshilfe und andere Hilfsmittel stehen zur Verfügung.

Beginn: Do., 22.09.22, 11:00-11:45 Uhr

14 Termine (14 UE)

Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7

Kosten: 147,00 €, inkl. Eintritt Schwimmbad 56,00 €

Belegung: 8-8

### JB5430 Aqua Fit:

**Die aktive Mittagspause zum Auftanken und Abschalten**

**Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. STB Trainerin Turnen/Aerobic, Yoga-lehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.**

Inhalte siehe JB5429.

Beginn: Do., 22.09.22, 11:45-12:30 Uhr

14 Termine (14 UE)

Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7

Kosten: 147,00 €, inkl. Eintritt Schwimmbad 56,00 €

Belegung: 8-8

### JB5431 Aqua Fit: für den Rücken

**Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. STB Trainerin Turnen/Aerobic, Yoga-lehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.**

Inhalte siehe JB5429.

Beginn: Mi., 21.09.22, 11:45-12:30 Uhr

14 Termine (14 UE)

Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7

Kosten: 147,00 €, inkl. Eintritt Schwimmbad 56,00 €

Belegung: 8-8

### JB5432 Aqua Fit: für den Rücken

**Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. STB Trainerin Turnen/Aerobic, Yoga-lehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.**

Inhalte siehe JB5429.

Beginn: Mi., 21.09.22, 12:30-13:15 Uhr

14 Termine (14 UE)

Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7

Kosten: 147,00 €, inkl. Eintritt Schwimmbad 56,00 €

Belegung: 8-8

### JB5433

**Aquajogging:  
Give me a break - Die aktive Mittagspause zum Auftanken und Abschalten**

**Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. STB Trainerin Turnen/Aerobic, Yoga-lehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.**

Wollen Sie Ihre Kondition aufbauen und zwischen 600 bis 1000 Kalorien verbrennen und das ohne Belastung der Gelenke? Auftriebsmittel wie Aquadisks und Aqua-Noodles sowie weitere kleine Handgeräte sorgen für effektives und vielseitiges Training.

Beginn: Do., 22.09.22, 12:30-13:15 Uhr

14 Termine (14 UE)

Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7

Kosten: 147,00 €, inkl. Eintritt Schwimmbad 56,00 €

Belegung: 8-8

### JB5436

**Aquajogging**

**Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. STB Trainerin Turnen/Aerobic, Yoga-lehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.**

Inhalte siehe Kurs JB5433.

Beginn: Fr., 23.09.22, 14:00-14:45 Uhr

14 Termine (14 UE)

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken

Kosten: 147,00 €, inkl. Eintritt Schwimmbad 56,00 €

Belegung: 6-12

### JB5437

**Aquajogging**

**Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. STB Trainerin Turnen/Aerobic, Yoga-lehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.**



Inhalte siehe Kurs JB5433.

Beginn: Fr., 23.09.22, 14:45-15:30 Uhr

14 Termine (14 UE)

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken

Kosten: 147,00 €, inkl. Eintritt Schwimmbad 56,00 €

Belegung: 6-12

### JB5450

**Aquajogging**

**Hubert Sinzig**

Inhalte siehe Kurs JB5433.

Bitte melden Sie sich am Eingang.

Beginn: Mi., 21.09.22, 14:30-15:15 Uhr

12 Nachmittage (12 UE)

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Sprungbecken

Kosten: 143,40 €

Belegung: 6-15

### JB5451

**Aquajogging**

**Hubert Sinzig**

Inhalte siehe JB5433.

Bitte melden Sie sich am Eingang.

Beginn: Mi., 21.09.22, 13:30-14:15 Uhr

12 Nachmittage (12 UE)

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Sprungbecken

Kosten: 143,40 €

Belegung: 6-16

### JB5456

**Aquajogging**

**Aquatrainier Sportbad**

Inhalte siehe JB5433.

Bitte melden Sie sich am Eingang.

Beginn: So., 09.10.22, 16:45-17:30 Uhr

6 Nachmittage (6 UE)

Folgekurse: Termine unter [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de)

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken

Kosten: 71,40 €

Belegung: 6-12

den Sturz ist die Angst vor Stürzen für den Senior nicht unerheblich. Durch eine gezielte Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation der Teilnehmer sollen sie weiter selbstständig steh und geh fähig bleiben.  
→ mehr im Web

Beginn: Do., 22.09.22, 14:30-15:30 Uhr

8 Nachmittage (10,67 UE)

Ort: Allmand-Carré, Allmandstraße 18, 88045

Friedrichshafen, EG

Kosten: 34,20 €, ermäßigte Senioreng Gebühr

Belegung: 6-12

### JB5386

**Sturzprophylaxe  
für Senioren\*innen**

**Michael Höllwarth, Master of Arts Sportwissenschaften (Gesundheitssport und Sporttherapie)**

Inhalte siehe JB5385.

Beginn: Di., 20.09.22, 09:15-10:15 Uhr

8 Vormittage (10,67 UE)

Ort: Allmand-Carré, Allmandstraße 18, 88045

Friedrichshafen, EG

Kosten: 34,20 €, ermäßigte Senioreng Gebühr

Belegung: 6-12

### JB5387

**Sturzprophylaxe  
für Senioren\*innen**

**Michael Höllwarth, Master of Arts Sportwissenschaften (Gesundheitssport und Sporttherapie)**

Inhalte siehe JB5385.

Beginn: Di., 20.09.22, 10:30-11:30 Uhr

8 Vormittage (10,67 UE)

Ort: Allmand-Carré, Allmandstraße 18, 88045

Friedrichshafen, EG

Kosten: 34,20 €, ermäßigte Senioreng Gebühr

Belegung: 6-12

### JB5390

**Beckenbodengymnastik für  
Frauen**

**Christina Helmer, Physiotherapeutin**

Haben Sie mehrere Kinder und nie eine Rückbildungs-Gymnastik gemacht? Müssen Sie, wenn die Blase voll ist, ganz schnell zur Toilette? Gehen Sie nur noch ungern aus dem Haus, weil Sie Angst haben, nicht mehr rechtzeitig zu einer Toilette zu kommen?

Wenn bei Ihnen eine oder mehrere dieser Fragen zutreffen, dann melden Sie sich an! Wir trainieren gezielt Ihre Beckenbodenmuskulatur, damit sich diese Beschwerden nach und nach verbessern. Der Kurs wird von einer Krankengymnastin geleitet.

Bitte bringen Sie große Handtücher und bequeme Kleidung mit.

Beginn: Mi., 21.09.22, 17:30-18:30 Uhr

10 Abende (13,33 UE)

Ort: Tannenhag-Schule, Turnhalle

Kosten: 42,70 €

Belegung: 8-12

### JB5391

**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.

Beginn: Fr., 23.09.22, 10:30-11:15 Uhr

14 Vormittage (14 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 58,50 €

Belegung: 8-12





**JB5457  
AquaJogging**

**Aquatrainier Sportbad**

Inhalte siehe JB5433.

Bitte melden Sie sich am Eingang.

Beginn: So., 09.10.22, 17:45-18:30 Uhr

6 Abende (6 UE)

Folgekurs: Termine unter [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de)

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken

Kosten: 71,40 €

Belegung: 6-12

**Für alle Aquariderkurse gilt:**

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.

**JB5471  
AquaRider:**

**Radfahren im Wasser -  
Effektives Training für alle**

**Aquatrainier Sportbad**

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.

Beginn: Mi., 12.10.22, 18:45-19:30 Uhr  
6 Abende (6 UE)

Folgekurs: Termine unter [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de)

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken

Kosten: 99,60 €

Belegung: 6-12

**JB5472  
AquaRider:  
Radfahren im Wasser -  
Effektives Training für alle**

**Aquatrainier Sportbad**

Inhalte siehe Kurs JB5471.

Bitte melden Sie sich am Eingang.

Beginn: Mi., 12.10.22, 19:45-20:30 Uhr

6 Abende (6 UE)

Folgekurs: Termine unter [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de)

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken

Kosten: 99,60 €

Belegung: 6-12

**JB5475  
AquaRider**

**Ann-Kathrin Müller**

Inhalte siehe Kurs JB5471.

Bitte melden Sie sich am Eingang.

Beginn: So., 02.10.22, 09:30-10:15 Uhr

10 Termine (10 UE)

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken

Kosten: 197,50 €

Belegung: 7-12

**JB5476  
Aquarider**

**Ann-Kathrin Müller**

Inhalte siehe Kurs JB5471.

Bitte melden Sie sich am Eingang.

Beginn: So., 02.10.22, 10:30-11:15 Uhr

10 Termine (10 UE)

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken

Kosten: 197,50 €

Belegung: 7-12

**JB5480  
AquaFitness**

**Aquatrainier Sportbad**

Trainieren Sie auf unterschiedliche Art und Weise Ihre Ausdauer und Koordination. Erleben Sie wie Wasser sowohl Widerstand geben als auch unterstützen kann. Steigern Sie auf sanfte Weise ihre Fitness.

Bitte melden Sie sich am Eingang.

Beginn: Fr., 14.10.22, 19:15-20:00 Uhr

6 Abende (6 UE)

Folgekurs: Termine unter [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de)

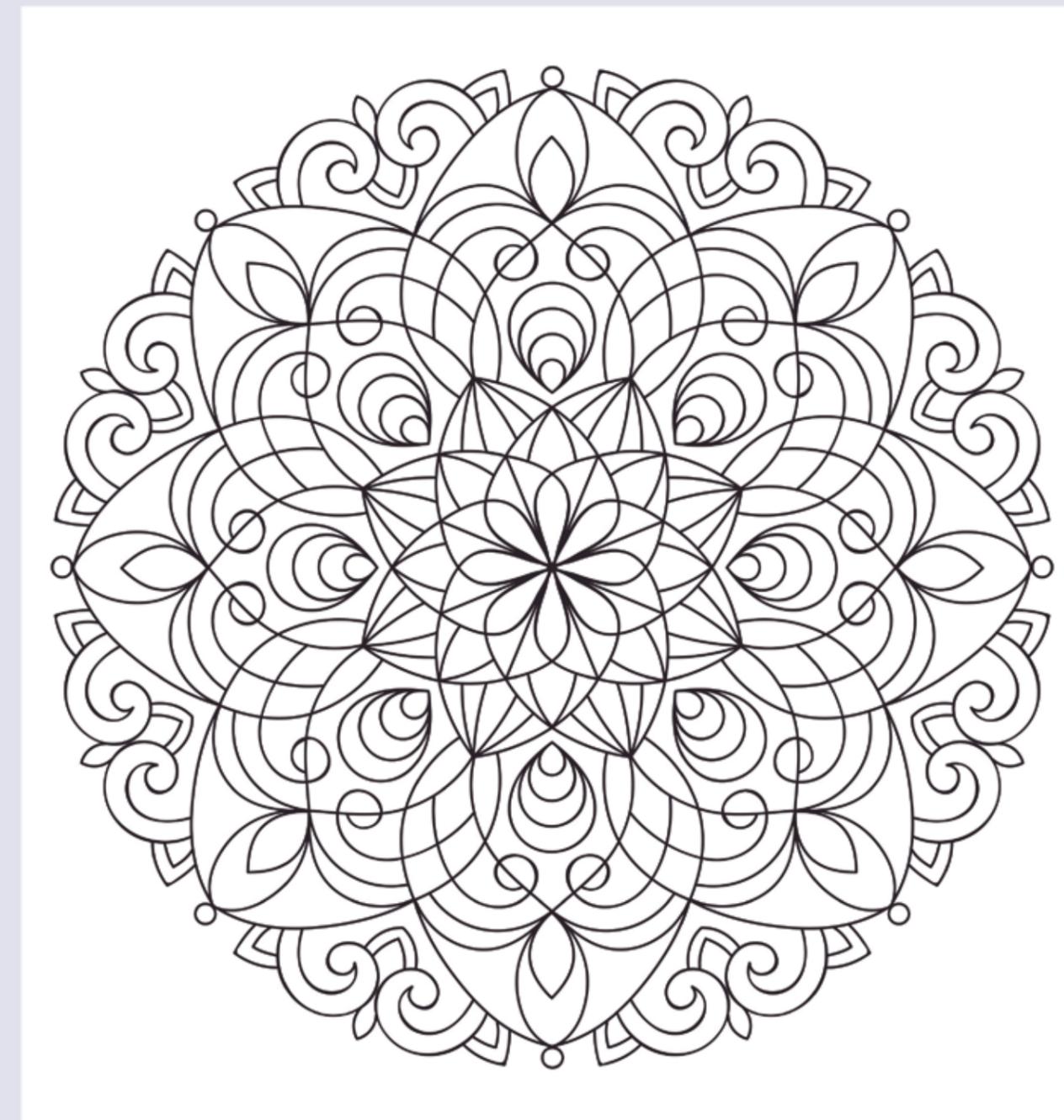
Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken

Kosten: 99,60 €

Belegung: 6-9

# Verbinden Sie Meditation mit Kreativität

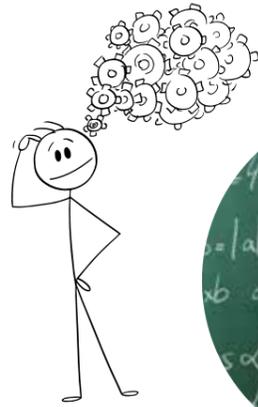
Holen Sie Ihre Farbstifte raus und legen einfach los ...



## Spaß gemacht?

Ein großes Angebot an Mal- und Zeichenkursen finden Sie ab Seite 52 hier im Heft. Inspiration bietet auch der Tag der offenen Tür am 16.09. und 17.09.22 mit kostenlosen Schnupperkursen und offenem Atelier ...

# Die junge vhs



## JB3500-3504 Abi-Training Mathe

Hast du in der Corona-Zeit Lücken angesammelt und schaffst es nicht, sie selber zu schließen? Magst du dich intensiv auf dein Abi vorbereiten? Unsere Dozenten helfen dir dabei und orientieren sich eng am Lehrplan. Du bekommst ein Vorbereitungsskript und ein umfangreiches Training anhand von Musteraufgaben auf Abiturniveau. Je nach Schule bieten wir dir unterschiedliche Kurse an, auch Einzeltrainings, die du stundenweise buchen kannst, wenn du nicht weiterkommst. Alle Infos findest du auf unserer Webseite, nimm den QR-Code auf Seite 93.



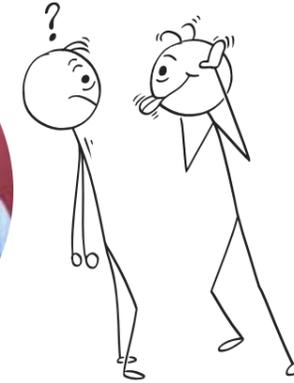
## JB4303 Entdecke die Welt mit Deiner Kamera Fotokurs für Jugendliche in den Herbstferien (12 - 17 Jahre)

**Elke Weiss, Fotografin, Diplomdesignerin**

Zunächst lernen wir die wichtigsten Einstellmöglichkeiten Deiner Kamera kennen und was es mit ISO, Zeit und Blende auf sich hat. Welche Einstellungen eignen sich für welche Motive? Wie gestalte ich mit Schärfe und Unschärfe? Wann setze ich welche Brennweite ein? Nach der Einführung machen wir uns natürlich gleich zum Fotografieren auf und probieren aus, wie wir die verschiedenen Motive spannend einfangen. Dazwischen schauen wir uns immer mal wieder die Bilder an und besprechen die Ergebnisse. Ihr werdet sehen, das macht riesig Spaß, gemeinsam zu fotografieren und am Ende Bilder zu haben, die ihr sonst nicht gemacht hättet...

Eigentlich braucht Ihr für den Kurs keine Vorkenntnisse, aber es ist hilfreich, wenn ihr das Kameramenu schon einigermaßen kennt und wisst, wo ihr verschiedene Dinge einstellt. Nehmt für alle Fälle euer Kamerahandbuch mit!  
**Bitte mitbringen:** Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten und verschiedene Objektive, wenn vorhanden. Keine Handykamera!

Beginn: Mi., 02.11.22, 10:00-13:00 Uhr  
Do., 03.11.22, 10:00-13:00 Uhr  
Fr., 04.11.22, 10:00-13:00 Uhr  
3 Termine (10 UE), Ferienkurs  
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)  
Kosten: 68,00 €  
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis  
Belegung: 6-8



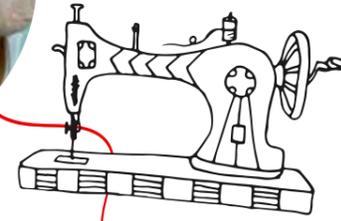
## JB5180 Jungenworkshop Halbe Hemden - Ganze Kerle Deeskalationstraining für Jungs der 5. und 6. Klasse

**Thomas Colberg**

Wollt Ihr erkennen, was Ihr gut könnt und wo ihr noch Unterstützung braucht? Habt Ihr Lust Grenzen zu erkennen bzw. zu machen und zu lernen, eigene Grenzen zu erkennen bzw. zu setzen sowie die anderer zu akzeptieren.

Ihr lernt mittels unterschiedlichster Bausteine gefährvolle Situationen (selbst-)sicher zu überstehen sowie ein Gefühl für die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln. Dabei werden gewaltfreie Handlungsmuster und alternative Konfliktlösungsstrategien eingeübt.

Beginn: Fr., 21.10.22, 14:00-17:00 Uhr  
2 Nachmittage (6,67 UE), Wochenendseminar  
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)  
Kosten: 56,00 €, ermäßigter Kinder-/Schülerpreis  
Belegung: 8-12



## JB4230 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., 23.09.22, 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



## Weitere Kurse findest du hier:

<https://www.vhs-fn.de/programm/fuer-besondere-interessen/die-junge-vhs>



# Für besondere Interessen

## Online-Angebote

**Kindliche Anteile in der Psychotherapie**  
22.11.2022 / 19:30-21:00 > JB1222

**Was Schulprobleme über Stärken verraten**  
06.10.2022 / 20:00-21:30 > JB1225

**70 Jahre Europa**  
11.10.2022 / 09:00-11:00 > JB1301

**Deutsch Oberstufe 1- Vormittagskurs**  
21.09.2022 / 08:30-10:00 > JB2181

**Vorbereitung auf das Goethe-Zertifikat C2**  
19.09.2022 / 18:00-19:30 > JB2196

**Italienisch Grundstufe 2 am Vormittag**  
Teil 1: 05.10.2022 / 10:00-11:30 > JB2404  
Teil 2: 16.11.2022 / 10:00-11:30 > JB2405  
Teil 3: 21.12.2022 / 10:00-11:30 > JB2406

**Italienisch Grundstufe 3 am Abend**  
Teil 1: 20.09.2022 / 19:30-21:00 > JB2410  
Teil 2: 25.10.2022 / 19:30-21:00 > JB2411  
Teil 3: 06.12.2022 / 19:30-21:00 > JB2412

**Japanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit festen Vorkenntnissen**  
04.10.2022 / 19:45-21:00 > JB2708

**Weiter:Bildung clever finanzieren - Hybrid**  
09.11.2022 / 18:00-19:00 > JB3020

**Weiter:Bildung FAQ rund um die Weiterbildungsberatung - Hybrid**  
25.01.2023 / 18:00-19:00 > JB3025

**Xpert Business Onlinekurse - Infoabend - Hybrid**  
21.09.2022 / 18:00-19:30 > JB3106

**Finanzbuchführung (1)**  
08.11.2022 / 18:30-20:30 > JB3107

**Finanzbuchführung (2)**  
08.11.2022 / 18:30-20:30 > JB3108

**Finanzbuchführung mit DATEV**  
22.11.2022 / 18:30-20:30 > JB3109

**Bilanzierung**  
08.11.2022 / 18:30-20:30 > JB3110

**Finanzwirtschaft**  
08.11.2022 / 18:30-20:30 > JB3111

**Kosten- und Leistungsrechnung**  
08.11.2022 / 18:30-20:30 > JB3112

**Controlling**  
08.11.2022 / 18:30-20:30 > JB3113

**Einnahmen-Überschussrechnung**  
08.11.2022 / 18:30-20:30 > JB3114

**Lohn und Gehalt (1)**  
08.11.2022 / 18:30-20:30 > JB3116

**Lohn und Gehalt (2)**  
08.11.2022 / 18:30-20:30 > JB3117

**Lohn und Gehalt mit DATEV**  
22.11.2022 / 18:30-20:30 > JB3118

**Adobe InDesign Grundlagen - Hybrid**  
12.11.2022 / 10:00-18:00 > JB3725D

**Adobe InDesign Fortgeschrittene - Hybrid**  
19.11.2022 / 10:00-18:00 > JB3726D

**Editorial Design - Hybrid**  
05.10.2022 / 18:00-21:00 > JB3727D

**Business eBooks: Das eBook fürs Marketing - Hybrid**  
03.10.2022 / 18:00-21:00 > JB3728D

**Mit Facebook- und Instagram-Werbung Kunden und Mitarbeiter gewinnen**  
27.10.2022 / 18:00-21:00 > JB3724D

**Kreatives Schreiben I - Einsteiger**  
22.09.2022 / 19:30-21:00 > JB4601

**Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack - Lesung und Gespräch**  
14.10.2022 / 17:00-18:30 > JB5106

**Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack - Workshop**  
11.11.2022 / 14:00-16:30 > JB5107

**Stress-Löser Natur - Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen**  
13.10.2022 / 19:00-20:30 > JB5110

**Mental stark dank Resilienz - Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft**  
20.10.2022 / 19:00-20:30 > JB5110A

**Souverän im Alltag - Wie Sie Stresskompetenz gezielt aufbauen**  
27.10.2022 / 19:00-20:30 > JB5110B

**Brain-Power das Fitnessprogramm für Ihr Gehirn! Online Die Übungen stehen Ihnen nach Freischaltung für ein Jahr zur Verfügung**  
Starter > JB5140  
Fortgeschrittene > JB5141  
Experten > JB5142  
Starter zu ZWEIT > JB5143  
Fortgeschrittene zu ZWEIT > JB5144  
Experten zu ZWEIT > JB5145

**Innere Stärke dank Resilienz - ZPP-Präventionskurs**  
19.09.2022 / 08:00-20:00 > JB5201

**Geh glückwärts - ZPP-Präventionskurs**  
19.09.2022 / 08:00-20:00 > JB5201A

**Tiefenentspannt**  
18.10.2022 / 19:30-20:15 > JB5204

**Mindful Morning**  
21.09.2022 / 07:30-08:15 > JB5258

**Mindful Morning**  
23.11.2022 / 07:30-08:15 > JB5258A

**Wirbelsäulengymnastik**  
21.09.2022 / 17:30-18:30 > JB5382

## Die junge vhs

**Neugriechisch für Schülerinnen und Schüler**  
24.09.2022 / 10:00-11:00 > JB2710  
24.09.2022 / 11:15-12:15 > JB2711

**Mathe-Einzeltraining für die gymnasiale Oberstufe - Online**  
19.09.2022 / 08:00-17:00 > JB3500

**Mathe-Auffrischkurs für 12. Klasse, Leistungsfach, Allgemeinbildende Gymnasien**  
22.09.2022 / 20:00-21:30 > JB3501

**Mathe-Abiturvorbereitung, Leistungsfach, Allgemeinbildende Gymnasien**  
12.01.2023 / 20:00-21:30 > JB3502

**Mathe-Auffrischkurs, 13. Klasse, Berufliche Gymnasien**  
22.09.2022 / 18:30-20:00 > JB3503

**Mathe-Abiturvorbereitung, 13. Klasse, Berufliche Gymnasien**  
12.01.2023 / 18:30-20:00 > JB3504

**What Next? Orientierung und Vorbereitung auf den Englischunterricht am beruflichen Gymnasium für Realschüler, Kl. 9 und 10**  
21.09.2022 / 14:00-15:30 > JB3505

**Mal- und Zeichenschule, 7-13 Jahre**  
19.09.2022 / 16:00-17:30 > JB4201

**vhs-Nähclub für Jugendliche, ab 10 Jahre**  
23.09.2022 / 16:30-19:00 > JB4230

**Fotokurs für Jugendliche, 12-17 Jahre**  
02.11.2022 / 10:00-13:00 > JB4303

**Worin bin ich am besten? - Talentcoaching für Jugendliche und junge Erwachsene**  
28.10.2022 / 13:30-17:15 > JB4701

**Kochkurs für Kinder in den Sommerferien, 8-12 Jahre**  
06.09.2022 / 10:00-13:00 > JB4805

**Mit Rhythmik erziehen, mit Musik und Bewegung fördern**  
13.10.2022 / 15:45-16:30 > JB4970

**Aikido für Kinder ab 8 Jahren und Jugendliche - Schnupperkurs**  
01.10.2022 / 10:00-11:30 > JB5163

**Jungenworkshop Halbe Hemden – Ganze Kerle, Deeskalationstraining für Fünft- und Sechstklässler**  
21.10.2022 / 14:00-17:00 > JB5180

**Kinder Yoga, 4-7 Jahre**  
08.10.2022 / 10:00-10:45 > JB5270

**Kinder Yoga, 8-11 Jahre**  
08.10.2022 / 11:00-11:45 > JB5271

**Traumreisen für Kinder, 6-10Jahre**  
08.10.2022 / 10:00-11:30 > JB5273  
22.10.2022 / 10:00-11:30 > JB5273A  
12.11.2022 / 10:00-11:30 > JB5273B  
10.12.2022 / 10:00-11:30 > JB5273

## Frauen vhs

**Frauenwirtschaftstage 2022: Was Frauen in der Lebensmitte bewegt**  
22.10.2022 / 10:00-14:00 > JB1232

**Schönheitsideale im Internet – Kauf dich schön!**  
12.10.2022 / 18:30-20:00 > JB1235

**Kleiner Schreinerkurs für Frauen: zusammenklappbares Bett-Tischchen**  
12.01.2023 / 15:00-21:30 > JB4246

**Vorher - nachher, ein neuer Typ: Schminkkurs für Frauen**  
29.10.2022 / 10:00-13:45 > JB4703

**Luna-Yoga für Frauen**  
19.09.2022 / 09:30-11:00 > JB5260  
20.09.2022 / 18:00-19:30 > JB5262  
21.11.2022 / 09:30-11:00 > JB5260A  
22.11.2022 / 18:00-19:30 > JB5262A

**Der Beckenboden - ein starkes Stück Frau**  
23.09.2022 / 10:30-11:15 > JB5391

## Senioren vhs

**Englisch f. Senioren, Konversationskurs**  
19.09.2022 / 16:00-17:30 > JB2240

**Englisch für Senioren: Welcome to Easy Conversation**  
22.09.2022 / 10:10-11:40 > JB2261

**Englisch für Senioren, Mittelstufe 7**  
20.09.2022 / 10:10-11:40 > JB2262

**Computersprechstunde für Senioren**  
19.09.2022 / 13:30-15:45 > JB3736D

**Erstellen eines Fotobuchs mit dem Layout-Programm CEWE**  
10.11.2022 / 18:30-20:45 > JB4320

**Schluss mit Haare färben! So sehen Sie auch ohne Färben richtig gut aus**  
28.10.2022 / 17:45-21:30 > JB4702

**60 - na und? Lust auf mehr Ausstrahlung!**  
29.10.2022 / 14:30-18:15 > JB4704

**T'ai Chi Ch'uan Fortgeschrittene I für Seniorinnen und Senioren**  
22.09.2022 / 09:15-10:15 > JB5222B

**T'ai Chi Ch'uan Fortgeschrittene II für Seniorinnen und Senioren**  
22.09.2022 / 10:30-11:30 > JB5222A

**Pilates**  
19.09.2022 / 15:15-16:15 > JB5302

**Ausgleichsgymnastik für Ältere**  
22.09.2022 / 17:45-18:45 > JB5339

**Ausgleichsgymnastik**  
22.09.2022 / 19:00-20:00 > JB5340

**Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule**  
19.09.2022 / 14:00-15:00 > JB5351

**Rückenfit - Rückenkräftigung**  
19.09.2022 / 10:20-11:05 > JB5356  
21.09.2022 / 11:00-12:00 > JB5372  
09.01.2023 / 10:20-11:05 > JB5356A  
11.01.2023 / 11:00-12:00 > JB5372A

**Sturzprophylaxe**  
22.09.2022 / 14:30-15:30 > JB5385  
20.09.2022 / 09:15-10:15 > JB5386  
20.09.2022 / 10:30-11:30 > JB5387  
01.12.2022 / 14:30-15:30 > JB5385A  
29.11.2022 / 09:15-10:15 > JB5386A  
29.11.2022 / 10:30-11:30 > JB5387A

## Vorträge / Abendveranstaltungen

**„In die Sonne schauen“ – Wie man die Angst vor dem Tod überwindet**  
08.12.2022 / 19:00-21:00 > JB1226

**70 Jahre Europa**  
11.10.2022 / 19:00-21:00 > JB1302

**Die Datenmacht von Google, Apple, Facebook, Amazon und Microsoft - und welche eu**  
26.10.2022 / 18:30-20:30 > JB1307

**Renchen 2018 - der erste Meteoritenfall Baden-Württembergs**  
05.10.2022 / 20:00-21:30 > JB1401

**Der Bahnhof als architektonischer Typus**  
21.09.2022 / 18:30-20:00 > JB4101

**Der Tee - seine Rolle in der Kultur I**  
28.09.2022 / 18:30-20:00 > JB4102

**Das Spital in der europäischen Geschichte und Kunst IV**  
12.10.2022 / 18:30-20:00 > JB4103

**Vom Markt zum Einkaufszentrum - Eine Kulturgeschichte des Handels VIII**  
19.10.2022 / 18:30-20:00 > JB4104

**Heilige Fürsten**  
09.11.2022 / 18:30-20:00 > JB4105  
16.11.2022 / 18:30-20:00 > JB4105A

**Haar und Bart in Geschichte, Kultur und Kunst III**  
23.11.2022 / 18:30-20:00 > JB4106

**Mit Nadel und Faden - Frauen und Handarbeit in der Kunst III**  
07.12.2022 / 18:30-20:00 > JB4107

**Die Brücke - Architektur, Mythos, Allegorie, Symbol IV**  
14.12.2022 / 18:30-20:00 > JB4108

**Das Spiel - Zeitvertreib, Unterhaltung, Verhängnis III**  
11.01.2023 / 18:30-20:00 > JB4109

**Da kann ich nichts machen, das habe ich geerbt?**  
18.11.2022 / 18:00-19:30 > JB5105

**Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack - Lesung und Gespräch - Online**  
14.10.2022 / 17:00-18:30 > JB5106

**Stress-Löser Natur - Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff**  
13.10.2022 / 19:00-20:30 > JB5110

**Mental stark dank Resilienz - Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft**  
20.10.2022 / 19:00-20:30 > JB5110A

**„Wie Hypnose helfen kann“ - Sinn und Unsinn der Hypnose**  
10.11.2022 / 19:30-21:30 > JB5129

**„Love 2 eat - Essen ohne Zwang“**  
06.10.2022 / 19:30-21:30 > JB5130

**„Make and Take – dein Ätherisches Öl zu deinem Thema“**  
13.10.2022 / 19:30-21:30 > JB5131

**„Emotional und körperlich in Balance im turbulenten Mamialtag“**  
14.11.2022 / 19:30-21:30 > JB5132

**„DIY Weihnachtsgeschenke mit Ätherischen Ölen“**  
01.12.2022 / 19:30-21:30 > JB5133

## vhs unterwegs: Exkursionen

**Fotoexkursion Frankfurt**  
01.10.2022 / 18:00-19:30 > JB4301

**Fotoreise Elsass**  
22.09.2022 / 10:00-17:00 > JB4302

**Kräuter am Wegesrand**  
21.10.2022 / 15:00-16:30 > JB4855



## 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](http://www.vhs-fn.de) oder Anmeldung mittels E-Mail. Die Datenübertragung erfolgt bei der Onlineanmeldung verschlüsselt und abhörsicher mit dem HTTPS-Protokoll. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge angenommen. Eine Benachrichtigung durch die vhs erfolgt nur bei Änderungen, 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, Inhaber der Häfler Karte 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 Werktagen vor der Veranstaltung schriftlich gegenüber der vhs erfolgen soweit sich aus dem Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt. Eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 € wird einbehalten. Abmeldungen vor Kursbeginn bzw. vor Beginn der Sieben-Tage-Frist bei Kurz- und Wochenendseminaren sind kostenfrei. Abmeldungen bei Kursleitern sind nicht verbindlich; Wegbleiben vom Kurs stellt keinen Rücktritt dar. Späterer Rücktritt ist nur bei ärztlichem Attest gegen Zahlung des anteiligen Kurspreises, der Materialkosten und der Bearbeitungsgebühr möglich, ansonsten ist der gesamte Kurspreis fällig. Bei Kochkursen und in Kursen, bei denen Material vorbestellt/gekauft werden muss, sind die Kosten für Lebensmittel bzw. Material auch bei Nichtteilnahme zu bezahlen!

### Mindestteilnehmerzahl

Die jeweilige Mindestteilnehmerzahl ist der Kursbeschreibung zu entnehmen. Bei Kursen mit weniger Anmeldungen, die auf Wunsch der Teilnehmenden durchgeführt werden, wird ein 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](mailto:info@vhs-fn.de)) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür den Widerrufsvordruck auf unserer Website ([www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de)) oder eine andere eindeutige Erklärung verwenden. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

#### Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

#### Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

## Datenschutzbestimmungen

### 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Städtische vhs Friedrichshafen, Charlottenstr. 12/2, 88045 Friedrichshafen, nachfolgend vhs FN genannt, ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

### 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer E-Mail-Adresse und Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben.

Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### 3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre EMailadresse 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

## Semesterkalender Herbst/Winter 2022/23

September 2022	Oktober 2022	November 2022	Dezember 2022	Januar 2023
1 Do	1 Sa	1 Di Allerheiligen	1 Do	1 So Neujahr
2 Fr	2 So	2 Mi	2 Fr	2 Mo
3 Sa	3 Mo Tag der Dt. Einheit 40	3 Do	3 Sa	3 Di
4 So	4 Di	4 Fr	4 So	4 Mi
5 Mo 36	5 Mi	5 Sa	5 Mo 49	5 Do
6 Di	6 Do	6 So	6 Di	6 Fr Heilige Drei Könige
7 Mi	7 Fr	7 Mo 45	7 Mi	7 Sa
8 Do	8 Sa	8 Di	8 Do	8 So
9 Fr	9 So	9 Mi	9 Fr	9 Mo 2
10 Sa	10 Mo 41	10 Do	10 Sa	10 Di
11 So	11 Di	11 Fr	11 So	11 Mi
12 Mo 37	12 Mi	12 Sa	12 Mo 50	12 Do
13 Di	13 Do	13 So	13 Di	13 Fr
14 Mi	14 Fr	14 Mo 46	14 Mi	14 Sa
15 Do	15 Sa	15 Di	15 Do	15 So
16 Fr Tag der offenen Tür	16 So	16 Mi	16 Fr	16 Mo 3
17 Sa Tag der offenen Tür	17 Mo 42	17 Do	17 Sa	17 Di
18 So	18 Di	18 Fr	18 So	18 Mi
19 Mo Semesteranfang 38	19 Mi	19 Sa	19 Mo 51	19 Do
20 Di	20 Do	20 So	20 Di	20 Fr
21 Mi	21 Fr	21 Mo 47	21 Mi	21 Sa
22 Do	22 Sa	22 Di	22 Do	22 So
23 Fr	23 So	23 Mi	23 Fr	23 Mo 4
24 Sa	24 Mo 43	24 Do	24 Sa Heiligabend	24 Di
25 So	25 Di	25 Fr	25 So 1. Weihnachtstag	25 Mi
26 Mo 39	26 Mi	26 Sa	26 Mo 2. Weihnachtstag 52	26 Do
27 Di	27 Do	27 So 1. Advent	27 Di	27 Fr
28 Mi	28 Fr	28 Mo 48	28 Mi	28 Sa Semesterende
29 Do	29 Sa	29 Di	29 Do	29 So
30 Fr	30 So Ende der Sommerzeit	30 Mi	30 Fr	30 Mo 5
	31 Mo Reformationstag 44		31 Sa Silvester	31 Di

## vhs online

### Auch online sind wir immer an Ihrer Seite

#### TAGESAKTUELLE WEBSEITE

Besuchen Sie uns unter:  
[www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de)

#### NEWSLETTER!

Abbonieren Sie uns und bleiben immer auf dem Laufenden:  
[www.vhs-fn.de/service/newsletter](http://www.vhs-fn.de/service/newsletter)



[www.facebook.com/vhsfriedrichshafen](https://www.facebook.com/vhsfriedrichshafen)

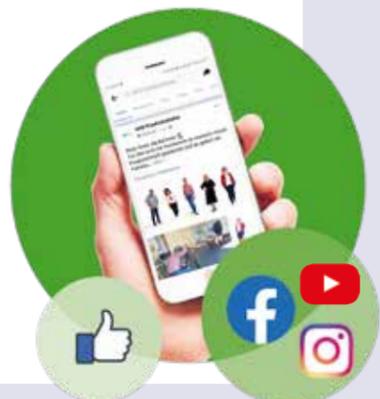


**DAUMEN HOCH!**  
Wir freuen uns über neue Follower:

[www.instagram.com/vhs\\_friedrichshafen](https://www.instagram.com/vhs_friedrichshafen)



[www.youtube.com/channel/UCeQDdRezxL8NXExb\\_Xx1JEQ](https://www.youtube.com/channel/UCeQDdRezxL8NXExb_Xx1JEQ)



## Die Arkade

ist ein freier und gemeinnütziger Träger sozialpsychiatrischer Einrichtungen und der Jugendhilfe.

# arkade



Für unsere unterschiedlichen **Einrichtungen und ambulanten Hilfen** im Landkreis Ravensburg und im Bodenseekreis suchen wir fortwährend

## **Pflegefachkräfte und Sozialarbeiter\*innen (m/w/d)**

**Der Stellenumfang ist frei wählbar.**

Es erwarten Sie:

- vielseitige und abwechslungsreiche Arbeitsfelder
- multiprofessionelle, kompetente und engagierte Teams
- eine gute Betriebsatmosphäre mit vielen Incentives (zusätzliche freie Tage, Betriebssport, flexible Zeiteinteilung, autonomes Arbeiten u.v.m.)
- eine Bezahlung nach TvöD-VKA und eine zusätzliche betriebliche Altersvorsorge

Konkrete Stellenausschreibungen zu einzelnen Bereichen finden Sie unter [www.arkade-ev.de/aktuelles](http://www.arkade-ev.de/aktuelles).

Die Arkade darf aufgrund der einrichtungsbezogenen Impfpflicht nur noch vollständig immunisierte Personen einstellen.

Bewerbungen richten Sie bitte an: [bewerbung@arkade-ev.de](mailto:bewerbung@arkade-ev.de)