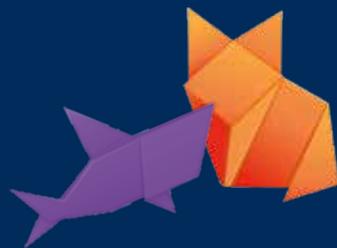


VIEL-FALT

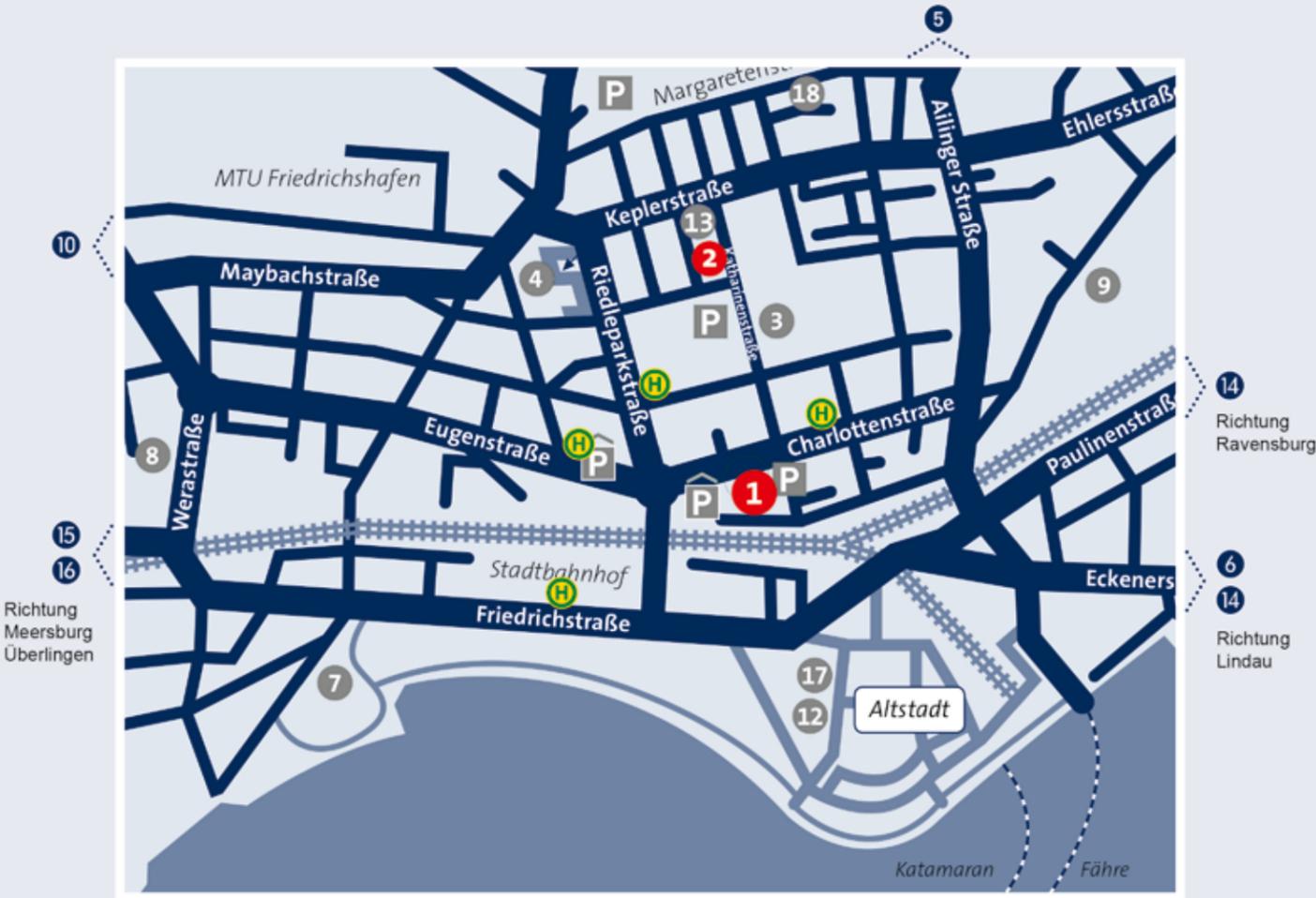


**Zusammenhalt.
Weiterbilden.**

Februar bis Juli 2023



Veranstaltungsorte der vhs Friedrichshafen



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

P gebührenpflichtige Parkmöglichkeiten



Liebe Bürgerinnen und Bürger aus Friedrichshafen und den umliegenden Gemeinden,

Vielfalt hat einen Namen: Veränderung. Das Programm der vhs-FN zeigt eindrucksvoll, wie sich Tradition und Moderne gut verbinden lassen: Dieses Jahr hat die Volkshochschule 75-jähriges Bestehen gefeiert. 75 Jahre bedeuten auch eine über die Jahre immer bunter und vielfältigere Erwachsenenbildung für Friedrichshafen. Bei allen Veränderungen hatte die vhs-FN immer das Ziel vor Augen, mündige Menschen zu schaffen. Menschen, die gesellschaftliche und politische Prozesse verstehen und mitgestalten.

Zugleich ist die vhs-FN ein Ort der Begegnung und des Austauschs, an dem es um Zusammenhalt geht. In mehr als 500 Kursen treffen sich Menschen, lernen gemeinsam und sind bereit, dafür zu investieren. Es spielt keine Rolle, ob jemand eine Sprache lernt, sich kreativ betätigt, seinen Rücken trainiert, Kochrezepte ausprobiert, neue digitale Programme anwendet oder sich im beruflichen Umfeld qualifiziert: In all diesen Kursen findet Begegnung, findet Austausch und Gespräch statt. Ich finde, jeder Kurs an der vhs-FN ist wichtig.

Denn gerade die Vielfalt, die das Programm abbildet, zeichnet es aus, macht es besonders und einzigartig. Die Nischen und das Außergewöhnliche zu bedienen, ist eine große Kunst. Dafür danke ich den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der vhs-FN, sie bringen dieses Gespür mit und treffen den Nerv der Zeit. Mein Dank geht auch an die Dozentinnen und Dozenten, die mit viel Herzblut und Engagement für ihre Teilnehmenden da sind und unterstützend bei der Programmgestaltung mitwirken.

Deshalb liebe Leserin und lieber Leser, nehmen Sie sich Zeit, entdecken Sie das Programm, schauen Sie auch dorthin, wo Sie normalerweise nicht so zu Hause sind. Ich kann Ihnen versprechen, in unserer vhs-FN treffen Sie in Ihrem Kurs Menschen, die gleiche Interessen wie Sie haben. Sie bereichern Ihren Alltag mit neuen Erkenntnissen und neuem Wissen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und gutes Gelingen.

Ihr Andreas Brand
Oberbürgermeister



Liebe Freundinnen und Freunde der vhs-FN,

was hat der Prozess der Veränderung mit der Kunst des Sockenstrickens zu tun?

Ich mag es, wenn sich Dinge verändern. Das klingt auf den ersten Blick befremdlich. Denn es bedeutet, dass man seinen sicheren Alltag verlässt. Nicht genau zu wissen, was Morgen sein wird, löst bei dem ein oder anderen Angst aus oder sorgt für Verunsicherung. Leider – oder vielleicht auch zum Glück – steht Veränderung auf der Tagesordnung, ob wir wollen oder nicht.

Wenn ich auf die letzten zwei Jahre zurückblicke, dann fällt meine Bilanz negativ aus. Die Auswirkungen der Pandemie und des Krieges gegen die Ukraine spüren wir in unserem Alltag. Ich kann Ihnen weder eine Lösung noch eine perfekte Antwort bieten, aber Sie einladen, in die vhs Friedrichshafen zu kommen. Die vhs-FN ist ein Ort, an dem Sie sich den Veränderungen annähern können. Sie können sich informieren, was vor sich geht, wie was zusammenhängt und finden möglicherweise eine Lösung oder Antwort für sich.

Aber was hat dies alles mit der „Kunst des Sockenstrickens“, „Schwedische Küche“ oder „Rückenfit“ zu tun? Das sind Kurse, die in der vhs-FN stattfinden werden. Dort können Sie neues Wissen erwerben, sich informieren und sich mit anderen Menschen über Gott und die Welt austauschen. Und was passiert dabei ganz automatisch? Richtig, Sie haben sich verändert. Ohne das Ergebnis vorweg zu nehmen, Sie haben sich positiv verändert. In einer angenehmen Umgebung, mit netten Menschen, haben Sie Ihren eigenen Prozess der Veränderung gestaltet.

Wir sind gerne für Sie da, schauen Sie sich um, ich garantiere Ihnen, wir haben etwas Passendes für Sie im Angebot.

Wir freuen uns auf Sie, herzlichst

Detlev Maaß
Leitung vhs-FN



Ariane Siepelt Babette Reitz Bernhard Rosa Sandra Friedrich Christoph Frisch Katharina Scherer Karin Lehmann Detlev Maaß

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 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
Patricia Unflat, M.A., Dipl. Dolm. (FH)
T: 203 3407 / unflat@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

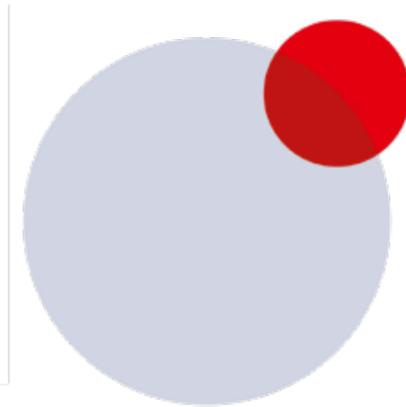
Öffentlichkeitsarbeit, Kommunikation
Sandra Friedrich
T: 203 3410 / friedrich@vhs-fn.de

Verwaltungsleitung
Ariane Siepelt
T: 203 3402 / siepelt@vhs-fn.de

Hausmeister
Alfred Schuller
T: 203 4841 / M: 0160 8866478
a.schuller@friedrichshafen.de



Christine Härle Andrea Graf-Hess Doris Meissner Taisa Maurer Patricia Unflat Dorothea Siegle



vhs-Öffnungszeiten

Mo. 8–12 Uhr / 14–16 Uhr
Di. 8–12 Uhr
Mi. 8–12 Uhr / 14–16 Uhr
Do. 8–12 Uhr / 14–18 Uhr
Fr. 8–12 Uhr
Basisservice während des Semesters:
Mo. bis Fr. 18–20 Uhr / **Sa.** 8–12 Uhr

Bankverbindung

Sparkasse Bodensee
IBAN: DE88 6905 0001 0020 1050 94
BIC: SOLADES1KNZ

Volksbank Friedrichshafen-Tettngang eG
IBAN: DE43 6519 1500 0101 1000 00
BIC: GENODES1TET

Semester Frühjahr / Sommer 23-1

Mo., 06.02.23 bis Sa., 22.07.23

Ferien und unterrichtsfreie Tage

Fasnetzferien Fr., 17.02.23 bis Sa., 25.02.23
Osterferien Mi., 05.04.23 bis Sa., 15.04.23
Tag der Arbeit Mo., 01.05.23
Christi Himmelfahrt Do., 18.05.23
Pfingstferien Mo., 29.05.23 bis Sa., 10.06.23
Seehasentag Mo., 17.07.23
Sommerferien ab Do., 27.07.23

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



Anmeldungen werden nicht bestätigt.

Die vhs informiert Sie bei Änderungen, Überbelegung oder Absage der Kurse. Ausführliche Geschäftsbedingungen finden Sie auf Seite 96.

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 CO₂ 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

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



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



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 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

Es stehen folgende Themen im Vordergrund:

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

Professionell

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

Individuell und unabhängig

Das Angebot an (Weiter-) Bildungsmöglichkeiten ist sehr groß und unüberschaubar. Wir beziehen bei der Suche die Angebote unterschiedlicher Kursanbieter mit ein und gewährleisten somit eine unabhängige Beratung.

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.

Weitere Informationen unter www.lnwbb.de
Seminare zur Weiterbildung finden Sie auf S. 41.

Haben Sie weitere Fragen?

Kontakt:

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

Zu den Tests:

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. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Kontakt:

Patricia Unflat, T: 07541/203 3407
unflat@vhs-fn.de
Termine nach Vereinbarung.

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., Di. 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.

Kontakt:

Dorothea Siegle, siegle@vhs-fn.de
Fachbereichsleiterin Gesundheitszentrum
T: 07541/203 3406



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 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



Wendo – Das Selbstvertrauen in die eigenen Kräfte stärken

24.06.2023 / 10:00-17:00 > KA1228

Selbstfürsorge und Yoga

29.04.2023 / 10:00-17:00 > KA5104

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.

Kontakt für den Ehrenamtsbonus:

Servicestelle Bürgerschaftliches Engagement, im Landratsamt
T: 07541/204 5605,
buergereengagement@bodenseekreis.de,
<https://qualifiziert-engagiert-bw.de/fn/>



Unser Angebot:
Beantragen Sie
einen Zuschuss!



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

www.vhs-fn.de/service/ehrenamtsbonus

Überzeugen – Reden – Ankommen

27.02.2023 / 19:00-21:15 > KA1207

Erfolgreicher kommunizieren – Mit Ihrer Stimme begeistern!

12.05.2023 / 16:30-17:30 > KA1208

Englisch Grundstufe 1

Teil 1: 06.02.2023 / 18:00-19:30 > KA2201

Teil 2: 20.03.2023 / 18:00-19:30 > KA2202

Englisch Grundstufe 2

Teil 3: 08.05.2023 / 18:00-19:30 > KA2203

Russisch Grundstufe 2 – Kleingruppe

07.02.2023 / 18:00-19:30 > KA2501

Arabisch Grundstufe 8+ und Wiederholung – Kleingruppe

09.02.2023 / 18:30-20:00 > KA2701

Individuelle Weiterbildungsberatung

06.02.2023 / 08:00-16:00 > KA3015

Android Smartphone und Tablets – Grundlagen

06.03.2023 / 15:00-17:15 > KA3701D

Apple iPhone und iPad – Grundlagen

16.03.2023 / 18:00-20:15 > KA3703D

Excel-Grundlagen

06.03.2023 / 18:00-21:00 > KA3708D

Word-Grundlagen

13.02.2023 / 18:00-21:00 > KA3712D

Barrierefreies Publizieren von Microsoft Office-Dateien

20.06.2023 / 18:30-21:30 > KA3719D

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

16.03.2023 / 18:00-21:00 > KA3724D

Richtige und effektive Datensicherung für kleine und mittlere Unternehmen oder Privatpersonen

09.05.2023 / 18:30-21:30 > KA3733D

Computersprechstunde für Senioren

06.02.2023 / 14:00-16:15 > KA3736D

Ich bin so müde – aber ich kann nicht schlafen

23.06.2023 / 15:00-18:00 > KA5102

Selbstfürsorge und Yoga

29.04.2023 / 10:00-17:00 > KA5104

Waldbaden – Natur mit allen Sinnen erleben

28.04.2023 / 15:00-18:00 > KA5108

16.06.2023 / 15:00-18:00 > KA5109

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

14.03.2023 / 19:00-20:30 > KA5110

Geführte Meditation

10.02.2023 / 17:00-18:30 > KA5209

Entspannung mit Genuss

14.04.2023 / 17:00-18:30 > KA5210

Autogenes Training

26.04.2023 / 18:45-20:15 > KA5212

Progressive Muskelrelaxation

08.02.2023 / 18:45-20:15 > KA5213





Gesellschaft



Sprachen



Beruf



Kultur

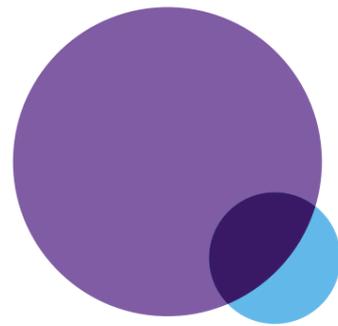


Gesundheit



Europa

Die vhs-FN in einfacher Sprache



Die **Volkshochschule Friedrichshafen** heißt auch vhs-FN.
vhs bedeutet Volkshochschule.
FN bedeutet Friedrichshafen.

Die **Volkshochschule** gibt es in vielen Städten.
In der Volkshochschule können Menschen Kurse besuchen.
Die Kurse sind vor allem für Erwachsene.
Für die Kurse muss man nur wenig Geld ausgeben.

Was man in der vhs-FN lernen kann:

Sie können sehr viele Dinge gemeinsam mit anderen Menschen tun:
Sie können zum Beispiel Lesen und Schreiben lernen.
Sie können zum Beispiel Nähen oder Zeichnen lernen.
Sie können zum Beispiel Gitarre spielen oder tanzen.
Sie können zum Beispiel kochen oder turnen.

Man kann Deutsch als Fremdsprache lernen:

Sie können lernen Deutsch zu lesen und zu schreiben.
Sie brauchen für diese Kurse kein Deutsch zu sprechen.
Die vhs-FN ist eine Prüfungs-Stelle für den Einbürgerungs-Test.

Alle Menschen können bei den Kursen mitmachen:

Männer und Frauen können dort gemeinsam lernen.
Menschen mit unterschiedlichem Glauben können dort gemeinsam lernen.
Menschen, die unterschiedliche politische Meinungen haben, können dort gemeinsam lernen.
In der vhs-FN gibt es in jedem Jahr über 1000 Kurse.

Wann finden die Kurse statt?

Es gibt Kurse am Tag.
Es gibt Kurse am Abend.
Es gibt auch Kurse am Wochen-Ende.

Wenn man bei einem Kurs mitmachen möchte:

Sie melden sich für den Kurs an.
Sie können sich im Internet für den Kurs anmelden.
Sie können sich direkt in der vhs-FN für den Kurs anmelden.

Kurse für Menschen, die wenig Geld haben:

Die meisten Kurse in der vhs-FN kosten Geld.
Menschen, die nur wenig Geld haben, können trotzdem mitmachen.
Sie stellen einen Antrag:
Sie fragen, ob sie für weniger Geld mitmachen können.

Welche Kurse gibt es an der vhs-FN?

Sie finden die Kurse im Internet auf der Seite:
<https://www.vhs-fn.de/>
Auf Facebook und Instagram gibt es eine Fan-Seite der vhs-FN.
Die Telefon-Nummer der vhs-FN ist: 07541 203 34 34

Inhaltsverzeichnis

	Politik, Gesellschaft und Umwelt	11 – 20
	Europa vor Ort – EUROPE DIRECT Friedrichshafen	21 – 22
	Sprachen	23 – 38
	Beruf und Digitales	39 – 50
	Kultur und Gestalten	51 – 70
	Gesundheit	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	96 – 97
	Semester-Kalender	99

Die Online-Angebote der vhs-FN



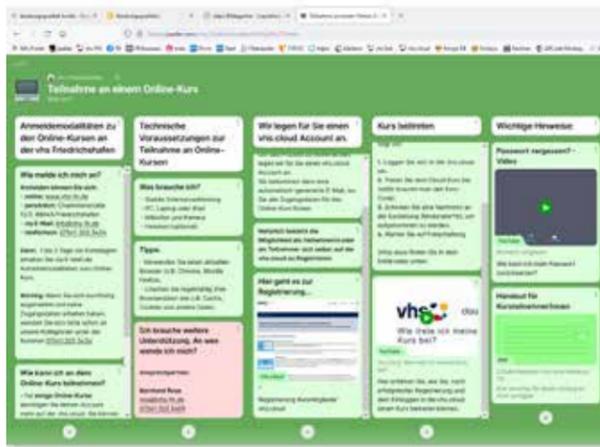
Einfach, sicher und komfortabel – von zuhause, im Büro oder unterwegs

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.



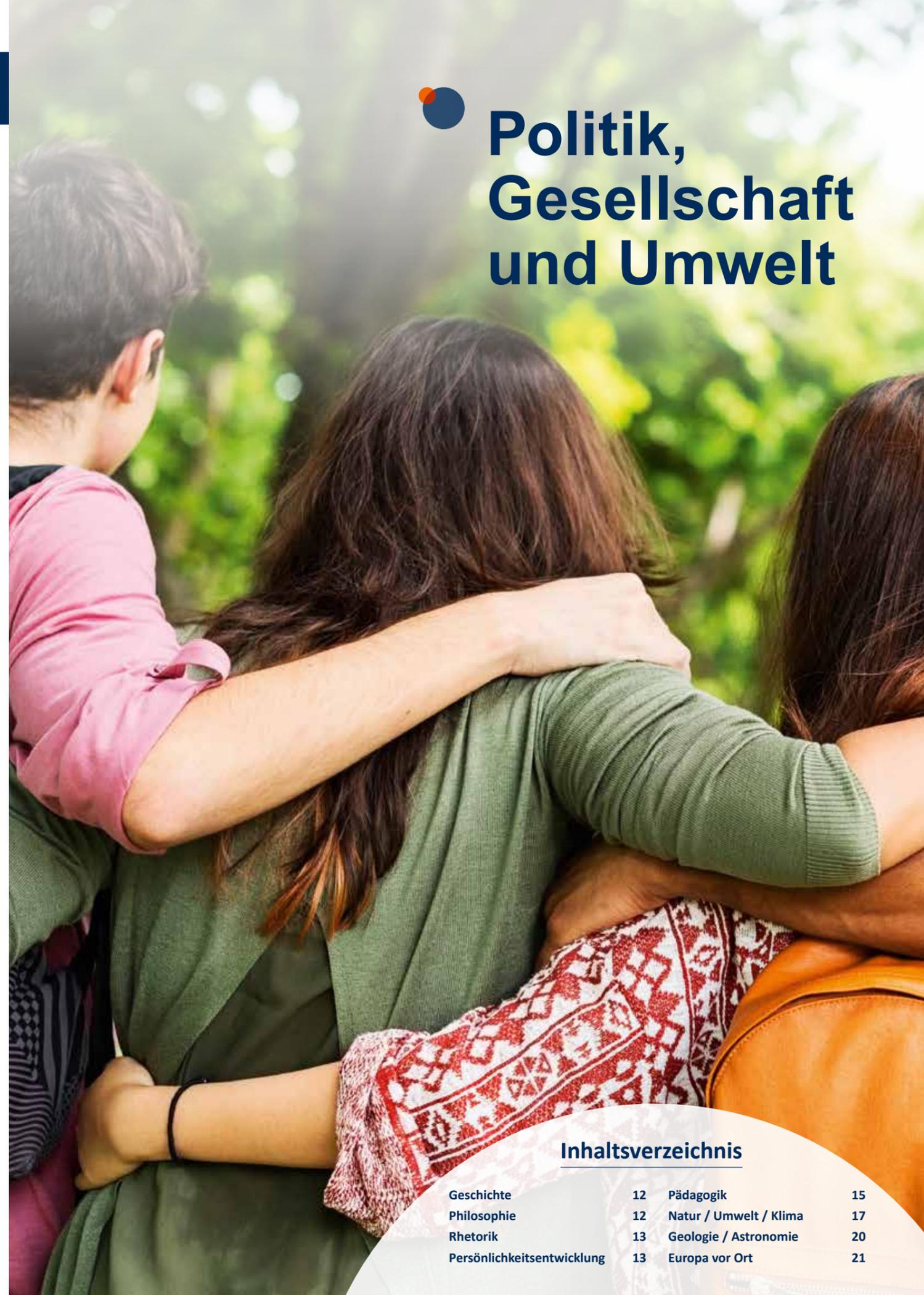
Padlet, eine digitale Pinnwand, rund um die vhs. cloud



Weitere Informationen und Anleitungen auf unserem Padlet:

https://padlet.com/vhs_Friedrichshafen/rit405pf5o7i2nbm

Politik, Gesellschaft und Umwelt



Inhaltsverzeichnis

Geschichte	12	Pädagogik	15
Philosophie	12	Natur / Umwelt / Klima	17
Rhetorik	13	Geologie / Astronomie	20
Persönlichkeitsentwicklung	13	Europa vor Ort	21

Demokratie und Nachhaltigkeit ist gelebte Vielfalt

Wir sehen uns als Ort der politischen Bildung und fördern allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus. Die Kurse sollen Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen fördern. Das Programmangebot umfasst politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche, geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen.



Stadtführung als Team-Event der vhs-FN

Geschichte

KA1112
Gästeführer-Treff:
für Menschen, die Friedrichshafen näher kennenlernen und die ihr Wissen über Friedrichshafen teilen möchten.

Dr. Hartmut Semmler

Sie sind bereits als Gästeführerin oder Gästeführer für die Stadt Friedrichshafen tätig und möchten neue Impulse im Austausch mit Gleichgesinnten bekommen? Sie interessieren sich für Geschichte und Gegenwart Ihrer Stadt und können sich vorstellen, Ihr Wissen an andere weiterzugeben? Dann kann Ihnen dieser Arbeitskreis wertvolle Anregungen geben. Es ist daran gedacht, dass sich die Teilnehmende untereinander unter sachkundiger Anleitung und Moderation einzelne - auch weniger bekannte - Objekte und Plätze in der Stadt Friedrichshafen nahebringen. Auf Wunsch besteht die Möglichkeit, Expertinnen und Experten zu interessierenden Fragen wie Kunst oder Architektur hinzuzuziehen oder gemeinsame Exkursionen zu planen. In der ersten Sitzung wird das Semesterprogramm festgelegt.

Gezielte Fortbildungsangebote für Gästeführerinnen und Gästeführer werden bei Interesse angeboten und auf der Webseite veröffentlicht.

Die Teilnahme am Arbeitskreis ist kostenfrei, bei Exkursionen entsprechende Kostenbeteiligung. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Tourist Information.

Beginn: Mi., 15.02.23, 18:30-21:00 Uhr
3 (10 UE)

Ort: vhs-FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Belegung: 8-12

KA4110

Genealogische Streifzüge durch Ost-Europa (Seminar)

Klaus Wendler

Abgesehen vom Russland seit Peter d.Gr. werden die historischen osteuropäischen Königreiche von uns Mitteleuropäern oft nur am Rande wahrgenommen, und doch sind die dortigen Herrscher vielfach mit den Dynastien des übrigen Europa verflochten: Böhmen, früh vom Deutschen Reich abhängig und von dessen Kaiser zum Königreich und Kurfürstentum erhoben, stand nur bis 1306 unter einer nationalen Dynastie. Polen entwickelte sich von einer Erb- zur Wahlmonarchie und hatte dadurch auch Könige aus dem Ausland. Die Ungarn, zunächst unter einem Khagan innerasiatischer Tradition, schlossen sich sehr bald dem christlichen Europa an und entwickelten eines der mächtigsten Reiche Europas, das im 16.Jh. an die Habsburger gelangte und bis 1918 das Schicksal Österreichs teilte.

Beginn: Do., 02.03.23, 18:15-19:45 Uhr
3 Termine (6 UE)

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

Kosten: 26,40 €

Belegung: 8-20



Ehrenamtsbonus

Weitere Kurse finden Sie auf Seite 7.

Überzeugen - Reden - Ankommen
27.02.2023 / 19:00-21:15 > KA1207

Erfolgreicher kommunizieren - Mit Ihrer Stimme begeistern!
12.05.2023 / 16:30-17:30 > KA1208

Philosophie

KA1131 / KA1132
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 Wissenswertem aus der Philosophiegeschichte. Die Literatur zum Abend wird vorab rechtzeitig bekannt gegeben.

KA1131 Termin: Fr., 17.03.23, 18:30-21:30 Uhr

KA1132 Termin: Fr., 16.06.23, 18:30-21:30 Uhr

je 1 Termin (4 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: je 12,80 €

Belegung: 8-16

Dozentenportrait

Hartmut Semmler

Dr. Hartmut Semmler ist Historiker und Literaturwissenschaftler. Nach seiner Promotion realisierte er lange Jahre EU-Projekte im Bereich Kultur und Tourismus im Auftrag des Wissenschaftsministeriums Baden-Württemberg. Von 1998 bis zum Ende seiner Berufstätigkeit in diesem Jahr war er für die Stadt Friedrichshafen in der vhs und im Stadtarchiv tätig - er kennt sich also in der Erwachsenenbildung und der Stadtgeschichte Friedrichshafens bestens aus. Er hat immer großen Wert daraufgelegt, sein Wissen in Seminaren und Führungen nach dem Motto von Lessing weiterzugeben: „Geschichte soll nicht das Gedächtnis beschweren, sondern den Verstand erleuchten.“ Sehr wichtig ist ihm auch die Beschäftigung mit philosophischen Entwürfen seit der Antike - seit rund zwanzig Jahren bietet er bei der vhs-FN spannende Kurse zur Philosophie an. Als frischgebackener Rentner möchte er seine vielseitigen Kompetenzen in der vhs-FN teilen und für Themen begeistern wie: Das Thema Europa, Wissensvermittlung und Diskussionsforen in Geschichte und Philosophie sowie Projekte im Bereich Kultur und Tourismus, beginnend mit Gästeführerschulungen.



Pädagogik und Persönlichkeitsentwicklung

Rhetorik

KA1207
Überzeugen – Reden – Ankommen
Günter Erdmann

Ziel der drei Abende ist es, dem „Geheimnis“ des erfolgreichen und zielorientierten Redens auf die Spur zu kommen. Offensichtlich können manche Menschen überzeugender sprechen als andere – warum ist das so?

In einem Wechsel von Information, Analyse und eigenen Versuchen will dieser Kurs Anstöße und Ideen zur eigenen Weiterentwicklung liefern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Beginn: Montag, 27.02.23, 19.00 – 21.15 Uhr,
3 Abende (9 UE)

Beginn: Mo., 27.02.23, 19:00-21:15 Uhr

3 Abende (9 UE)

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

Kosten: 72,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 8-12

KA1208
Erfolgreicher kommunizieren – Mit Ihrer Stimme begeistern!

Ein Atem-, Stimm- und Kommunikationstraining

Elisabeth-Maria Wachutka, Atemtherapeutin
Möchten Sie Ihren ureigenen Atem (wieder-) entdecken?

Möchten Sie mit geschulter Atmung ein stabileres Körperempfinden erlangen und Ihre Selbstsicherheit erhöhen?

Möchten Sie einfach den richtigen Ton für eine überzeugende Kommunikation finden?

Möchten Sie lernen, bei Vorträgen sich und Ihre Botschaft überzeugend zu präsentieren?

→ mehr im Web

Bitte mitbringen: siehe web

Beginn: Fr., 12.05.23, 16:30-21:30 Uhr

Sa., 13.05.23, 10:00-17:30 Uhr

2 Termine (14 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 113,20 €, inkl. Kopien, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 5-12

Persönlichkeitsentwicklung

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

KA1209
Lust auf Konflikte? Schwierige Situationen im Beruf erfolgreich klären

Edith Albertz, Kommunikationstrainerin und Mediatorin

Eine konstruktive Zusammenarbeit ist langfristig nur möglich, wenn die Kommunikation funktioniert. Hierzu gehört der kompetente Umgang mit Spannungen – im Team, mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern oder Vorgesetzten. Lernen Sie, Ärger oder Kritik so zu äußern, dass beim Gegenüber „der Rolladen

oben bleibt“ und ohne selber zu explodieren oder zu verstummen. Üben Sie, Ihren eigenen Standpunkt zu vertreten und gleichzeitig offen für Ihr Gegenüber zu bleiben, so dass gemeinsame Lösungen möglich werden. Das Seminar arbeitet praxisnah mit Übungen, eigenen Beispielen der Teilnehmenden und theoretischen Inputs.

Termin: Sa., 18.03.23, 09:00-17:00 Uhr

1 Termin (9,33 UE)

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

Kosten: 76,50 €

Belegung: 8-12

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 an, so dass wir Ihnen vor Beginn des Vortrags den Link zur Übertragung zusenden können.

Die Vorträge sind kostenlos durch die Subventionen des EUROPE DIRECT Friedrichshafen.

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



Welternährungssicherung und nachhaltige Ernährung

06.02.2023 / 19:30-21:00 > KA1141

Mehr Sicherheit für das Auto der Zukunft

21.03.2023 / 19:30-21:00 > KA11410

Journalistinnen und Journalisten der SZ im Gespräch

22.03.2023 / 19:30-21:00 > KA11411

Der sterbliche Gott

16.04.2023 / 19:30-21:00 > KA11412

Countdown: Können wir der Klimakrise noch etwas entgegen

18.04.2023 / 19:30-21:00 > KA11413

Exit – Warum Menschen aufbrechen
23.04.2023 / 19:30-21:00 > KA11414

Eine andere Jüdische Weltgeschichte

26.04.2023 / 19:30-21:00 > KA11415

Krieg und Frieden in der Ukraine

08.05.2023 / 19:30-21:00 > KA11416

Romantik - der zweite Impuls der europäischen Mode

11.05.2023 / 19:30-21:00 > KA11417

Landwirtschaftliche Tierhaltung in Deutschland

08.02.2023 / 19:30-21:00 > KA1142

Inflation und Globalisierung – von 1850 bis heute

12.02.2023 / 19:30-21:00 > KA1143

JournalistInnen der SZ im Gespräch

22.02.2023 / 19:30-21:00 > KA1144

Kann man Demokratie messen?

27.02.2023 / 19:30-21:00 > KA1145

Was ist Technik?

28.02.2023 / 19:30-21:00 > KA1146

Humanoide Roboter

07.03.2023 / 19:30-21:00 > KA1147

Lässt sich eine globale Wasserkrise abwenden?

16.03.2023 / 19:30-21:00 > KA1148

Dunkle Materie: Das große Rätsel der Kosmologie

15.03.2023 / 19:30-21:00 > KA1149



KA1215 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., 10.03.23, 14:00-18:00 Uhr
1 Termin (5,33 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs-FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 42,10 €
Belegung: 8-12

KA1216 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., 31.03.23, 14:00-18:00 Uhr
1 Termin (5,33 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs-FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 42,10 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich
Belegung: 8-12

KA1217 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 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., 28.04.23, 14:00-18:00 Uhr
1 Termin (5,33 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs-FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 42,10 €
Belegung: 8-12

KA1220 „Manchmal braucht es 3 x M – Mut, Motivation und Mich“

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

Wollen Sie einen anderen Blick auf Ihre Motivation, Ihre Sicht auf (Ihr) Leben und Ihren Mut werfen.

Sie tun dies mit vielen Übungen zum Ein- und Umdenken, zur An- und Entspannung sowie Außen- und Innenschau. Lassen Sie sich überraschen und inspirieren von Geschichten, Übungen und allem was beachtet werden möchte.

Beginn: Di., 07.03.23, 19:00-21:00 Uhr
4 Abende (8 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs-FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 98,00 €
Belegung: 2-12

KA1221 „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 Psychoanalytiker Irvin D. Yalom kennt die Angst vor dem Tod aus eigenem Erleben.

Termin: Do., 15.06.23, 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

Angebote für Familien

KA1222 Schwierigkeiten von Eltern mit behinderten Kindern – der bestmögliche Umgang damit im (Familien-) Alltag – Online

Anja Siegle, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Familien mit behinderten Kindern sind mit vollkommen anderen Schwierigkeiten, Problemen und Konflikten konfrontiert als Eltern von gesunden Kindern. Finden Sie neue Strukturen und Lösungsmöglichkeiten für die einzelnen Herausforderungen wie dem Umgang mit Freundschaften, verwandtschaftlichen Beziehungen, der Bürokratie und der Neuorientierung von Lebensvorstellungen. Erfahren Sie wie Sie Müdigkeit und Erschöpfung vorbeugen können.
Mit einer Präsentation werden die verschiedenen Themen aufgezeigt und vorgestellt. Im

Austausch können persönliche Anliegen thematisiert und Fragen gestellt werden.
Die Dozentin ist selbst Mutter einer schwer-mehrfachbehinderten, erwachsenen Tochter. Dieses Seminar richtet sich an Eltern von behinderten Kindern und ihren Angehörigen.
Termin: Do., 30.03.23, 19:30-21:45 Uhr
1 Termin (3 UE)
Ort: Online
Kosten: 14,40 €
Belegung: 6-15

KA1223 Diagnose Hochbegabung bei Kindern und Jugendlichen: Schwierigkeiten und Fehldiagnosen

Gabriela M. Baum, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

Hochbegabung bei Kindern und Jugendlichen wird häufig mit Störungen verwechselt, die diese gar nicht haben. So wird anstatt einer Hochbegabung AD(H)S, eine Störung des Sozialverhaltens, Autismus oder eine Depression diagnostiziert. Darüber hinaus gibt es auch Fälle, in denen Hochbegabte eine Störung oder Teilleistungsschwäche haben, diese aber durch ihren hohen IQ unerkannt bleibt. Die betroffenen Kinder leiden, werden nicht adäquat behandelt und können ihr Potential nicht voll ausschöpfen. Wird eine sorgfältige Diagnostik gemacht, verkürzt sich die Therapie und ist deutlich nachhaltiger. In Kooperation mit dem Landesverband Hochbegabung Baden-Württemberg e. V., www.lvh-bw.de, Elterngruppe Friedrichshafen. → mehr im Web. Anmeldung erwünscht!
Termin: Fr., 17.03.23, 19:00-21:00 Uhr
1 Abend (2,67 UE), Vortrag (mit Anmeldung)
Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: Eintritt frei
Belegung: 6-40



i Bildungszeitangebote

Nehmen Sie Bildungszeit!

Die meisten Beschäftigten haben den Anspruch, sich an bis zu fünf Tagen im Jahr von ihrem Arbeitgeber für Weiterbildung freistellen zu lassen.
Weitere Infos hierzu auf S. 7

Unser Angebot:

Wendo - Das Selbstvertrauen in die eigenen Kräfte stärken

24.06.2023 / 10:00-17:00 > KA1228

Selbstfürsorge und Yoga

29.04.2023 / 10:00-17:00 > KA5104

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

Angebote für Frauen

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

KA1227 Trauerbegleitung nach Fehlgeburt(en)

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

Fehlgeburt ist leider ein Tabuthema in unserer 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 schwersten Verluste, die eine Frau erleiden muss. → mehr im Web
Beginn: Mi., 01.03.23, 19:00-21:00 Uhr
4 Abende (8 UE)

FRIEDRICHSHAFEN Stadtarchiv

Stadtarchiv Friedrichshafen

Sie finden bei uns:

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

Öffnungszeiten:

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

Ausstellungsraum Museale Sammlung, Öffnungszeiten:

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

Adresse:

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

Weitere Informationen:

www.stadtarchiv-fn.de

TIPP: Weitere Kurse auf der Webseite

Flexible Lernangebote sind die Antwort auf dynamische Zeiten.

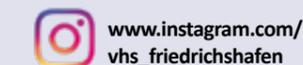
Dieses Programmheft lädt zum Blättern ein und bietet einen Einblick in unser Angebot. Das Kursprogramm wird jedoch stetig ergänzt und erweitert.

Alle Kurse finden Sie tagesaktuell im Internet unter: www.vhs-fn.de.

Sie möchten zudem regelmäßig über unsere Highlights informiert werden? Dann abonnieren Sie unseren vhs- Newsletter unter:

www.vhs-fn.de/service/newsletter

Oder folgen Sie uns auf ...





Ort: vhs-FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 98,00 €
Belegung: 2-12

KA1228 Wendo

Das Selbstvertrauen in die eigenen Kräfte stärken
Für Frauen mit kognitiver Beeinträchtigung ab 16 Jahren - mit weiblicher Begleitperson

Andrea Durner, Wendotrainerin, Sozialpädagogin (Dipl.)

Wendo ist ein spezielles, alltagsnahes Programm, das sich theoretisch und praktisch, ernst und spielerisch mit den unterschiedlichen Aspekten von Prävention von Gewalt, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen auseinandersetzt und das Selbstvertrauen in die eigenen Kräfte stärkt.

Ähnlich wie in einem Erste-Hilfe-Kurs erwirbt Frau sich hier ein Basiswissen zum Thema „gesunder Selbstschutz“.



Angebote für Jugendliche und junge Erwachsene

Vermittelte Informationen, Gespräche, Übungen und Rollenspiele, sind angepasst an körperliche Gegebenheiten, das Alter, die Lebensumstände und Konzentrations- und Auffassungsmöglichkeiten der Zielgruppe und der einzelnen Teilnehmerin (und natürlich an den zeitlichen Umfang des jeweiligen Angebots).

Frauen und Mädchen mit Behinderung sind überdurchschnittlich häufig (sexualisierter) Gewalt ausgesetzt (s. „Lebenssituation und Belastungen von Frauen mit Beeinträchtigungen und Behinderungen in Deutschland“, eine Studie des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 2012), so dass damit gerechnet werden muss, dass in jeder Gruppe von Gewalt betroffene Teilnehmerinnen mitmachen. Wendo berücksichtigt dies und bietet mit dem 'Schutzraum' einer rein weiblichen Gruppe und einem geschlechtsspezifischen Ansatz vor allem für Frauen und Mädchen mit eigenen Gewalterfahrungen (oder gar Traumatisierung durch sex. Gewalt) eine niedrigschwellige Teilnahmevoraussetzung und behutsame Annäherung an ein manchmal recht angstbesetztes Thema! Getragen wird dies von der Überzeugung: JEDE Frau hat IHRE Möglichkeiten des Selbstschutzes.

Falls Sie als Eltern, Einrichtung, Betreuende, Werkstattgruppenleitung, ... Fragen zur Teilnahme haben: Frau Durner ist erreichbar unter Andrea.Durner@gmx.de oder 01577 – 30 62 044.

Termin: Sa., 24.06.23, 10:00-17:00 Uhr
1 Termin (8 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 124,80 €, Die Gebühr ist für eine Teilnehmerin und ihre Begleitperson
Belegung: 5-6

KA1229
Find your vision! Was will ich wirklich, wirklich leben?
Berufungscoaching WaVe® in der Gruppe im Kloster Sießen
Jugendliche, Junge Erwachsene (17 bis etwa 35 Jahren)

Philip Heger

Leben in Fülle (Joh 10,10) ist uns verheißen, nur was heißt das für dich persönlich? Was brauchst du? Was kannst du? Was willst du? Das kannst du an diesem verlängerten Wochenende für dich persönlich herausfinden und dabei Zeit haben für Begegnung und Gemeinschaft, für dich allein, in der Natur, im Gebet ...

Leitung: Sr. Luzia Zähringer und Philip Heger, Pastoralreferent in Friedrichshafen (jung.kath.kirche.fn)

Weitere Infos oder auch Einzelcoaching in Friedrichshafen bei philip.heger@drs.de - 0173/4896174

Mehr zur Methode unter: <https://wave.co.at/berufungscoaching/>

Anmeldeschluss: 03.03.2023 Anmeldung: philip.heger@drs.de

Beginn: Beginn: Fr., 24.03.23, 15:00, Ende: Mo., 27.03.23 13:00 Uhr

4 Tage (1 UE), Wochenendseminar
Ort: Kloster Sießen, Bad Saulgau
Kosten: 125,00 €, (Material, Übernachtung und Vollpension)
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 2-12

Ausbildung Natur- und Wildnispädagogik

KA1230
Ausbildung Natur- und Wildnispädagogik 2023

CORVUS Natur- und Wildnisschule

Die Ausbildung richtet sich an alle, die ihren pädagogischen Horizont erweitern möchten und sich für wildnispädagogische Arbeit interessieren. Die Teilnehmer erwerben 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. Die Termine der Ausbildung sowie genaue Angaben zu Inhalten und Kosten werden auf unserer Webseite unter www.vhs-fn.de voraussichtlich im Januar 2023 veröffentlicht. Wer sich interessiert, kann sich per E-Mail an info@vhs-fn.de schon für die Ausbildung vormerken lassen und bekommt die Infos direkt zugeschickt.

Beginn: noch offen
(240 UE)

Ort: Wildniscamp
Belegung: 15-20



Temperaturen anbelangt, immer mehr den norditalienischen Verhältnissen der 80er Jahre des vergangenen Jahrhunderts an.

Wärmere Luft kann mehr Wasserdampf aufnehmen, wodurch das Niederschlagspotential bei entsprechender Wetterlage größer ist. Die Luftmassen sind, vereinfacht gesagt, energiegeladener. Das ist ungefähr so, wie wenn man von einem gemächlichen VW-Käfer auf einen Ferrari oder Porsche umsteigen würde und Gas gibt. Es ist einfach mehr Power dahinter. Dabei nehmen die Wetterextreme jedoch in alle Richtungen zu. Seit etwa zehn Jahren lässt sich zudem feststellen, dass die Großwetterlagen beständiger werden, das heißt wir haben längere Zeit trockene Hochdrucklagen wie 2018, aber auch länger anhaltend feucht-kühles Regenwetter mit katastrophalen Unwettern wie im Vorjahr. Zwei Seiten derselben Medaille.

Der Klimawandel ist eine schleichende Gefahr, deren Tragweite offensichtlich von vielen nach wie vor unterschätzt wird. Es geht längst nicht mehr nur um die für alle sichtbaren Wetterextreme, die nachweisbar verbreiteter, stärker und folgenschwerer auftreten als früher, es geht um eine grundlegende Änderung der klimatischen Verhältnisse auf der Erde, um die Verschiebung ganzer Klimazonen.

Der Klimawandel, der längst auch hierzulande angekommen ist, lässt grüßen, auch die, welche den Gruß nicht hören wollen!

Termin: Mi., 10.05.23, 18:00-20:30 Uhr
1 Termin (3,33 UE), Anmeldeschluss:

10.05.2023

Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 11,70 €

Belegung: 20-70

Natur / Umwelt / Klima

KA1301
Im Zeichen des Klimawandels – global und regional

Roland Roth

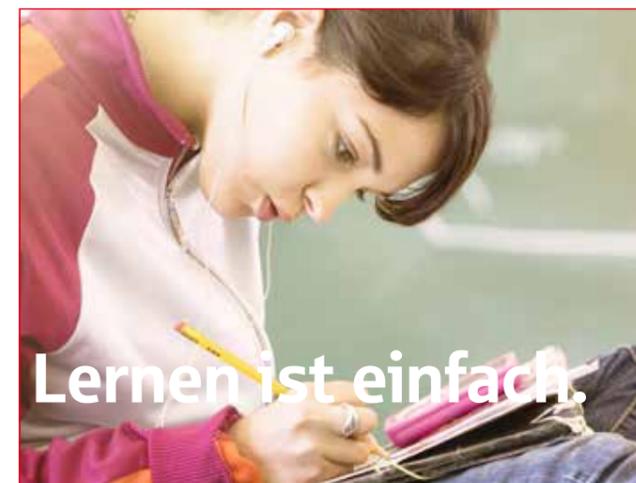
In Friedrichshafen ist es heutzutage in etwa so warm wie vor dreißig Jahren in Freiburg. Der Breisgau unterdessen nähert sich, was die

Wenn du die richtige Förderung erhältst.

Im Rahmen unseres sozialen Engagements ermöglichen wir Bildungsangebote für alle Teile der Bevölkerung. Wir fördern gemeinnützige Vorhaben im Bildungsbereich und unterstützen die Wissenschaft in der Region. Denn Wissen ist der wichtigste Schlüssel zur gesellschaftlichen Teilhabe – und Fortschritt die Basis für eine erfolgreiche Region.



Sparkasse
Bodensee



Lernen ist einfach.

klimatefit **wissen wollen wandeln**

schlau machen. konkret werden.

KA1302 klimafit – Klimawandel vor unserer Haustür! Was kann ich tun? – Online

Johanna Volz, Detlev Maaß

Der Kurs klimafit macht Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klimawandel vertraut und gibt Anregungen zum gemeinsamen Handeln und effektiven Klimaschutz. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel in der Bodenseeregion herbeiführt. WWF Deutschland, der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) führen



das Projekt gemeinsam mit der Universität Hamburg durch. Gefördert wird es seit dem 01.01.2022 im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative vom BMWK.

Beginn: Mi., 08.03.23, 18:00-21:00 Uhr

Mi., 29.03.23, 18:00-21:00 Uhr

Di., 25.04.23, 18:00-21:00 Uhr

Mi., 03.05.23, 18:00-21:00 Uhr

Di., 23.05.23, 18:00-21:00 Uhr

Mi., 21.06.23, 18:00-21:00 Uhr

6 Abende (24 UE)

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

Kosten: 20,00 €

Belegung: 8-20

Dozentenportrait

Johanna Volz

Johanna Volz ist in Stuttgart geboren und aufgewachsen. Nach dem Studium der „Politik, Verwaltungswissenschaften & Internationale Beziehungen“ an der Zepelin Universität Friedrichshafen absolvierte sie den Master in „Sustainability Science, Policy & Society“ an der Maastricht University in den Niederlanden. Dort kam sie in den Genuss einer Umgebung, in der das Fahrrad an erster Stelle steht.

Da ihr Herz an die Bodenseeregion verloren gegangen ist, trotz allen Schlaglöchern des Bodenseeradweges, arbeitet Johanna Volz als Klimaschutzmanagerin bei der Stadt Singen (Hohentwiel). Sie motiviert die Bürgerschaft, Unternehmen, Politik und die Verwaltung im Klimaschutz voranzugehen.

„Leider begegnen mir immer noch substanzlose Argumente, wenn es um den Klimawandel geht. Ich möchte mit meiner Arbeit und meinen Kursen dazu beitragen, dass uns die für unsere Region vorhandenen wissenschaftlichen Daten als Diskussionsgrundlage dienen. Außerdem möchte ich Möglichkeiten aufzeigen, wie jede und jeder Einzelne privat wie beruflich zum Klimaschutz beitragen kann. Nur gemeinsam können wir die Klimakrise bewältigen.“



© Solawi Bodensee e.V., Gärtnerin Sandra

KA1303 Einfach gärtnern! Alle Grundlagen für den ökologischen Anbau im Garten

Katrin Fieberitz, Gärtnerin

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

Beginn: Sa., 18.03.23, 09:30-13:15 Uhr

Fr., 28.04.23, 15:00-17:15 Uhr

Fr., 26.05.23, 15:00-17:15 Uhr

Fr., 23.06.23, 16:30-18:45 Uhr

Fr., 21.07.23, 16:30-18:45 Uhr

Fr., 11.08.23, 16:30-18:45 Uhr

Fr., 22.09.23, 15:00-17:15 Uhr

7 Termine (23 UE)

Ort: Schauhausgarten im Zeppelinldorf,

König-Wilhelmplatz 12

Kosten: 135,70 €, inkl. Kostproben

Belegung: 7-10

KA1304 Konzept Solawi – Informationen und „Ackerbesichtigung“ mit Uta Wentzky

Solawi Bodensee e.V.

Was ist eine Solawi? Was bedeutet es, Mitglied einer Solawi zu sein? Rundgang über den Acker, Informationen zur Landwirtschaft, den Kulturen, der Anbauform, Samen- und Pflanzenherkunft.

Termin: Sa., 06.05.23, 10:00-11:30 Uhr

1 Termin (2 UE)

Ort: Fichtenburgstraße 51, 88048 FN,

Solawi-Gelände am roten Bauwagen

Kosten: 14,00 €

Belegung: 5-10

KA1305 Vogelstimmenführung mit Lucia Wolf

Solawi Bodensee e.V.

Wir wollen bei einem Spaziergang durch den Wald den morgendlichen Vogelstimmen lauschen und sie kennenlernen und vielleicht auch den ein oder anderen Sänger beobachten. Gerne ein Fernglas mitbringen, wenn vorhanden.

Termin: Sa., 18.03.23, 06:15-07:45 Uhr

1 Termin (2 UE)

Ort: Treffpunkt: Wanderparkplatz

(GPS-Koordinaten 47,7015193, 9,442503)

Kosten: 14,00 €

Belegung: 5-10

KA1306 Wildkräuterführung mit Sandra Bieg (Gärtnerin) und Christine Rief (Apothekerin)

Solawi Bodensee e.V.

Im Frühling ist in der Gemüseküche wenig Einheimisches zu finden. Dafür aber haben Wildkräuter Hochkonjunktur. Man kann sie für Sa-

late, Smoothies und zum Kochen ernten oder feine Kräuterbutter und Pesto machen. Sie sind voller wichtiger Mineralien und Vitamine und bringen uns nach dem Winter wieder so richtig in Schwung.

Bitte kleines scharfes Messer und eine Papiertüte oder einen Korb für den Transport der Kräuter mitbringen. (keine Plastiktüte!)

Termin: Fr., 14.04.23, 14:30-16:00 Uhr

1 Termin (2 UE)

Ort: Fichtenburgstraße 51, 88048 FN,

Solawi-Gelände am roten Bauwagen

Kosten: 19,80 €

Belegung: 5-15

KA1307 Pflanzenanzucht mit einer Solawi-Gärtnerin und Mitgliedern der Solawi Bodensee e.V.

Praxisanleitung: Säen und Pikieren, es werden beliebte Kulturen für den Hausgarten angesät und schon vorher gesäte Pflänzchen pikiert, vereinzelt, die von den Teilnehmenden mit nach Hause genommen werden können. Bitte passende Pflanztopfchen mitbringen.

Termin: Fr., 24.03.23, 14:30-16:00 Uhr

1 Termin (2 UE)

Ort: Fichtenburgstraße 51, 88048 FN,

Solawi-Gelände am roten Bauwagen

Kosten: 19,80 €

Belegung: 4-10



Medienhaus am See

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

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

Karlstraße 42
88045 Friedrichshafen
Tel. 07541 203-53500
www.medienhaus-am-see.de

MEDIEN

FRIEDRICHSHAFEN
Seeblick mit Weitsicht

**abwarten, tee trinken?
klimawandel konkret stoppen.**

Wie konkret? Meld Dich hier für den Kurs an!

klimatefit **wissen wollen wandeln**

**konkret handeln.
klimawandel regulieren.**

Wie konkret? Meld Dich hier für den Kurs an!

klimatefit **wissen wollen wandeln**

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 mit Ihrer Adresse oder rufen uns an unter **Tel. 07541/203 3434**.



Geologie / Astronomie

KA1401 Kontinentalverschiebung Geologie-Seminar

Dr. Elmar Schöllhorn

Ein besonderes Kennzeichen auf dem Planeten Erde sind die auf seiner Oberfläche wandernden und sich verändernden Platten. Nicht zuletzt deren Bewegung und tektonische Aktivität sind ein weiterer Fakt, dass es auf der Erde Leben gibt. Die Theorie der sich bewegendenden Erdplatten kam schon in der Renaissance Zeit beim Zeichnen der ersten genaueren Karten der Erde auf. Alfred Wegener gab viele schlüssige Gründe für deren Zusammenhang und Bewegung an. Den Motor der Bewegungen konnte er sich damals noch nicht schlüssig erklären. Moderne Technik lässt die Geologen nun tief in das Erdinnere sehen und die Zusammenhänge erkennen. In diesem Semesterbeitrag für die Geologie werden die aktuellen Forschungsergebnisse der Platten-tektonik vorgestellt und erläutert.

Beginn: Di., 07.03.23, 19:30-21:00 Uhr
6 Abende (12 UE)

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

Kosten: 55,20 €

Belegung: 9-16



© Jura Kälke, Schwäbische Alb

KA1402 vhs-unterwegs: Geologische Exkursion auf die Schwäbische Alb

Dr. Elmar Schöllhorn

Auf der Westalb erkunden wir die Schichten des Weißen Jura und tauchen ein in das Jura-Meer vor 140 Millionen Jahren. Danach geht es tiefer in die Erdgeschichte in den Braunen Jura und endet in den Schichten des oberen Schwarzen Jura. Die Abfolge der Kalkablagerungen bekam schon vor 200 Jahren ihre, heute noch gültigen, Namensbezeichnungen. Sie geben die charakteristische Färbung der Schichten wieder. Die Schwäbische Alb ist ein prägendes Element in der Topographie von Baden-Württemberg. → mehr im Web
Beginn: Sa., 10.06.23, 09:30-18:30 Uhr

Dozentenportrait

Dr. Elmar Schöllhorn

Geologie ist sein Leben, könnte man sagen. Das Interesse daran wurde früh geweckt, bei Wanderungen auf der Schwäbischen Alb und in den Alpen. Zunächst arbeitete Dr. Elmar Schöllhorn in einem chemisch-technischen Beruf und begann dann 1984 sein Geologiestudium an der Ludwig-Maximilians-Universität in München. Nun war er in seinem Element. Sein sehr guter Abschluss zog ein Stipendium an der Universität Bremen nach sich. Die Doktorarbeit behandelte das Wachstum der Korallenriffe in der Kreidezeit vor 100 Millionen Jahren. Das Arbeitsgebiet lag in den östlichen Pyrenäen; dort arbeitete er dann viele Jahre als kartierender Geologe für den Geologischen Dienst von Katalonien. Nach seiner Rückkehr nach Oberschwaben begann Elmar Schöllhorn auch mit der Lehrtätigkeit, unter anderem in Kursen für die vhs-FN. Seine Freude an der Geologie bemerkten die Kursteilnehmenden und lassen sich von seiner Begeisterung anstecken. Das Grundverständnis der Geologie, das man in seinen Seminaren erwirbt, erleichtert es, die komplizierten Zusammenhänge unseres Lebens auf der Erde zu verstehen. Damit sind die Kursteilnehmerinnen und die Kursteilnehmer auch gut gewappnet für Diskussionen über den Klimawandel und Rohstoffknappheit. Auf den Exkursionen schließlich werden dann Augen und Sinne geschärft für das Werden der Landschaft und die aktuellen Veränderungen in ihr.



1 Termin (12 UE), Exkursion
Ort: siehe Angaben am Ende der Kursbeschreibung
Kosten: 43,20 €
Belegung: 9-16

**Geschenktipp:
vhs-Gutschein**

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

TIPP: Weitere Kurse auf der Webseite

Flexible Lernangebote sind die Antwort auf dynamische Zeiten. Dieses Programmheft lädt zum Blättern ein und bietet einen Einblick in unser Angebot. Das Kursprogramm wird jedoch stetig ergänzt und erweitert. Alle Kurse finden Sie tagesaktuell im Internet unter: www.vhs-fn.de.
Sie möchten zudem regelmäßig über unsere Highlights informiert werden? Dann abonnieren Sie unseren vhs- Newsletter unter: www.vhs-fn.de/service/newsletter
Oder folgen Sie uns auf ...

- www.facebook.com/vhsfriedrichshafen
- www.instagram.com/vhs_friedrichshafen
- www.instagram.com/vhs_friedrichshafen



Europa vor Ort EUROPE DIRECT Friedrichshafen



Die vhs-FN ist Träger von einem der 50 deutschlandweiten EUROPE DIRECTS 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.



EUROPE DIRECT Friedrichshafen

Gerne stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite!

EUROPE DIRECT Friedrichshafen

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

KA1601 Pasta, Papst und Politik – Italien verstehen und lieben

Fredo Endres, Bürgermeister a.D., Autor

Wenn Fredo Endres als langjähriger Funktionär deutsch-italienischer Kulturgesellschaften an „sein geliebtes Italien“ denkt, sieht er ein Land ewiger Widersprüche: Da ist bereits die 68. Nachkriegsregierung im Amt, die Bevölkerung stöhnt über Bürokratie und Steuerlast und lebt doch ihr „Dolce Vita“ in „dem Land wo die Zitronen blühen“.

Die Beschreibung der politischen Situation und der gesellschaftlichen Entwicklungen wird im lebendigen Vortrag immer wieder überlagert durch die Begeisterung über Landschaften, Kunst, Kultur und Lebensstil von „Bella Italia“. → mehr im Web

Eine Voranmeldung für den Abend ist nicht zwingend erforderlich, aber wünschenswert, sodass wir besser planen können.

Termin: Fr., 21.04.23, 18:00-20:30 Uhr
1 Abend (3,33 UE), Vortrag (mit Anmeldung)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: Eintritt frei
Belegung: 6-20

KA1602 Die globalisierte Welt kontra das Selbstbestimmungsrecht der Völker

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

Die globalisierte Welt kontra das Selbstbestimmungsrecht der Völker.

Literatur rund um Europa

Die Bodenseebibliothek im Stadtarchiv Friedrichshafen bietet eine vielseitige Auswahl an Literatur rund um Europa zur kostenfreien Ausleihe an. Die Medien können nach verschiedenen Aspekten im Medienkatalog des Medienhauses am See recherchiert werden, siehe Menüpunkt „Themenlisten“
<https://opac.winbiap.net/medienhaus-fn>



Bei der Frage, ob Palästinenser und Kurden einen eigenen Staat bekommen sollen, tendieren viele Europäer dazu, ihnen diese Souveränität zu gönnen. Ganz anders jedoch sieht es bei der Frage aus, ob auch Katalanen und Basken eine Souveränität erhalten sollen. Hier verweigern viele Europäer ihre Zustimmung. Es wird dann oftmals das Argument der Unvereinbarkeit dieser Souveränitätsbestimmungen mit der Idee der EU angeführt. Die allgemeinen Entwicklungstendenzen der Welt gehen eher zu globalen Wirtschaftszusammenschlüssen und dabei sind zu viele (neue) Kleinstaaten eher hinderlich wie förderlich. Gibt es neben den rein wirtschaftlichen Interessen auch noch stichhaltige Argumente, die für eine Globalisierung sprechen, oder wird weiter um sich greifende Globalisierung in der Masse Verlierer produzieren?

Termin: Fr., 12.05.23, 18:00-21:00 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: Eintritt frei
Belegung: 8-18

KA1603 China und Russland – Zwei Autokraten gegen den Rest der Welt

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

Durch die russische Invasion in der Ukraine hat der Westen seine politischen und wirtschaftlichen Kontakte nach Russland abgebrochen. Inwieweit sich auch das wirtschaftliche Verhältnis zu China verändern wird, muss die Zeit zeigen. Weiterhin steht noch die Frage im Raum, ob China nicht vielleicht in Kürze die Taiwan-Frage angehen wird.

Termin: Fr., 17.03.23, 18:00-21:00 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: Eintritt frei
Belegung: 8-18

KA1604 Geschichte Europas von den Anfängen bis zur Gegenwart – ein Überblick

Dr. Hartmut Semmler

In globalgeschichtlicher Sichtweise befand sich Europa bis zum Mittelalter in der Randlage der in den Augen der Zeitgenossen „bewohnten Welt“, die Teile von Asien und Afrika mit umfasste. Erst in der frühen Neuzeit bildeten sich in Europa stabilere Herrschaftsformen und Staatengebilde heraus, die dann in expansiver Weise auch auf andere Kontinente übergriffen. Immer deutlicher zeigt sich, wie sehr dieser „Aufstieg Europas“ nicht nur durch technischen Fortschritt, sondern auch durch aggressiv-kriegerisches Verhalten zustandekam. → mehr im Web

Das Seminar vermittelt einen strukturierten Überblick über rund 5000 Jahre europäischer Geschichte. Das Leitthema durch alle Epochen wird sein: Wie Kooperation oder Konfrontation den Erfolg oder Misserfolg von Gemeinschaftsbildungen beeinflussen.

Beginn: Di., 28.02.23, 18:30-21:00 Uhr
10 (33,33 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Belegung: 8-15

KA1605 Flucht und Fluchtbewegungen

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

Ihre Gründe und ihre Auswirkungen auf Europa und Deutschland.

Das Thema Flucht und Flüchtlinge bewegt uns Deutschland spätestens seit der großen Flüchtlingswellen in 2015 und 2021 in einem besonderen Maß. Auch wenn sich viele Mitbürger in vorbildlicher Weise für die Bewältigung dieser großen Herausforderung eingebracht haben und haben, kann damit doch nicht die Hilflosigkeit der verantwortlichen Politik übermalt werden. In Teilen hat die Politik in den letzten Bundestagswahlen dafür eine entsprechende Quittung erhalten. Wie können bzw. wie müssen wir zukünftig agieren, um zum einen dem Grundrecht auf Flucht zu entsprechen und zum anderen die damit verbundenen Herausforderungen zu bewältigen.

Termin: Fr., 07.07.23, 18:00-21:00 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: Eintritt frei
Belegung: 8-18



Weitere Online-Vorträge zu Europa

vhs.wissen live, das digitale Wissenschaftsprogramm, bietet weitere Veranstaltungen zum Thema an.
Das Programm finden Sie auf Seite 13.

Sprachen



Inhaltsverzeichnis

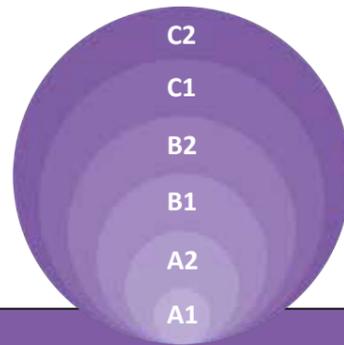
Sprachniveaus: GER	24	Arabisch	37
Deutsch als Fremdsprache	25	Chinesisch	38
Englisch	29	Portugiesisch	38
Französisch	31	Japanisch	38
Italienisch	33	Kroatisch / Serbisch / Bosnisch	38
Russisch	35	Neugriechisch	38
Spanisch	36		

Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen (GER)

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

Beispiele international anerkannte Abschlussprüfungen

Stand am Ende des Kurses



Niveau C2	
<ul style="list-style-type: none"> Goethe Institut: Kleines Deutsches Sprachdiplom (KDS) Universität Cambridge: Certificate of Proficiency telc C2-Prüfungen 	<ul style="list-style-type: none"> Kann praktisch alles, was er / sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.
Niveau C1	
<ul style="list-style-type: none"> Goethe Institut: C1-Prüfung Universität Cambridge: Business Higher telc C1-Prüfungen 	<ul style="list-style-type: none"> Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.
Niveau B2	
<ul style="list-style-type: none"> Goethe Institut: B2-Prüfung Universität Cambridge: Business Vantage telc B2-Prüfungen 	<ul style="list-style-type: none"> Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern/-sprachlerinnen ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. 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.
Niveau B1	
<ul style="list-style-type: none"> telc Zertifikatsprüfungen in Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch, Russisch, Türkisch, Arabisch Universität Cambridge: Business Preliminary 	<ul style="list-style-type: none"> Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.
Niveau A2	
<ul style="list-style-type: none"> telc Zertifikatsprüfungen in Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Russisch, Türkisch 	<ul style="list-style-type: none"> 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). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.
Niveau A1	
<ul style="list-style-type: none"> telc Zertifikatsprüfungen in Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Russisch, Türkisch 	<ul style="list-style-type: none"> Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. 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. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

Fit mit Sprachen: Gehirnjogging für Alltag und Beruf

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, wachsende Mobilität in Europa und verstärkte Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Sie sind wichtig für das Zusammenwachsen Europas und unverzichtbarer Bestandteil erfolgreicher Biografien.

Sprachkompetenzen ermöglichen das Verfolgen beruflicher Ziele, vermitteln interkulturelles Grundverständnis und fördern Offenheit für andere Kulturen. Sie sind ein Schlüssel der Integration und notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu fördern ist zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen wir dabei den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.



Deutsch als Fremdsprache

Niveau A1

KA2101 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 1, Teil 1

Maria Klaus
Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 1, Lektion 1.
Für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Beginn: Mo., 06.02.23, 19:45-21:15 Uhr
montags 19:45-21:15 Uhr, mittwochs 18:00-19:30 Uhr
14 Termine, montags und mittwochs (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.31
Kosten: 100,80 €
Belegung: 7-14



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

KA2102 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 1, Teil 2

Maria Klaus
Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 1, Lektion 4.
Für Anfängerinnen und Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Beginn: Mo., 17.04.23, 19:45-21:15 Uhr
montags 19:45-21:15 Uhr, mittwochs 18:00-19:30 Uhr
14 Termine, montags und mittwochs (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.31
Kosten: 100,80 €
Belegung: 7-14

KA2103 Deutsch für Zwischeneinsteiger Grundstufe 1

Jolanta Frei
Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 1, Lektion 5.
Für Anfängerinnen und Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnisse, die in einer Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen möchten.

Beginn: Mi., 08.02.23, 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

Integrationskurse

Die aktuellen Integrationskurse finden Sie unter www.vhs-fn.de/programm/vhs-sprachenschule



Wir bieten an:

- Integrationskurse, Abschlussprüfung g.a.s.t. DTZ (A2/B1) (Deutsch-Test für Zuwanderer)
- Orientierungskurse, Abschlussprüfung Test „Leben in Deutschland“
- Kurse Berufsbezogenes Deutsch B2 (DeuFÖV), Abschlussprüfung telc DTB B2 (Deutsch-Test für den Beruf)

Beratung und Anmeldung

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

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)

Sprechzeiten und Kontakt:

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

Montag, Dienstag und Mittwoch, 9.00 bis 11:00 Uhr oder nach Terminvereinbarung

Prüfungsvorbereitende DaZ-Kurse und Prüfungen

Die Sprachenschule der vhs Friedrichshafen bietet an:

- Vorbereitungskurs mit Abschlussprüfung telc Deutsch B1
- Vorbereitungskurs mit Abschlussprüfung telc Deutsch B2 allgemein
- Vorbereitungskurs auf das Goethe-Zertifikat C2
- Einbürgerungstest, ohne Kurs möglich

Informationen zum Einbürgerungstest:

- Prüfung: Mi., 05.04.23, 09:00 Uhr
 - Anmeldeschluss: Do., 09.02.23, 12:00 Uhr
- Die Anmeldeformulare zum Test können Sie nur persönlich im Servicebüro der vhs-FN ausfüllen, bitte Pass mitbringen.

Für den Test wird eine Gebühr von 25 EUR verlangt. Sie können der vhs-FN eine Abbuchungsermächtigung erteilen. Anderenfalls den Betrag bei der Stadtkasse bar einzahlen oder den Betrag auf das Konto der Stadtkasse überweisen: Stadt Friedrichshafen, IBAN DE88 6905 0001 0020 1050 94. Den Beleg bei der Anmeldung vorlegen.



KA2104 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 2, Teil 1

Katarzyna Romansky

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 2, Lektion 8.

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

Beginn: Mo., 06.02.23, 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



Kleingruppenkurse

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

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

Beispiel: Kursgebühr nach Programmheft 96,00 € und Teilnehmerzahl 7. Das bedeutet $96,- \text{ €} \times 1,3 = 124,80 \text{ €}$ pro Person.

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

KA2105 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 2, Teil 2

Katarzyna Romansky

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 2, Lektion 10.

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

Beginn: Mo., 17.04.23, 18:00-19:30 Uhr
14 Abende, montags und donnerstags (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z2.48
Kosten: 100,80 €
Belegung: 7-14

KA2106 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 2, Teil 1

Maria Klaus

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 2, Lektion 11.

Für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten

Vorkenntnissen, die in einer Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen möchten.

Beginn: Mo., 06.02.23, 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

KA2107 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 2, Teil 2

Maria Klaus

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 2, Lektion 13.

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

Beginn: Mo., 17.04.23, 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

KA2108 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 2

Angela Hirschel

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 2, Lektion 14.

Für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, die in einer Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen möchten. Dieser Kurs kann gut mit Grundstufe 3 (KA2130) im Niveau A2 bei Frau Hirschel fortgeführt werden.

Beginn: Mo., 06.02.23, 17:45-19:15 Uhr
14 Abende, montags und dienstags (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z1.50
Kosten: 100,80 €
Belegung: 7-14



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.

Kontakt: Patricia Unflat, T. 07541/203 3407, unflat@vhs-fn.de

Niveau A2

KA2130 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 3

Angela Hirschel

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 3, Lektion 2.

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

Beginn: Mo., 17.04.23, 17:45-19:15 Uhr
14 Abende, montags und dienstags (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z1.50
Kosten: 100,80 €
Belegung: 7-14



KA2131 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 3, Teil 1

Maria Klaus

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 3, Lektion 6.

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

Beginn: Di., 07.02.23, 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

KA2132 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 4, Teil 2

Maria Klaus

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 4, Lektion 8.

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

Beginn: Di., 18.04.23, 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

KA2133 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 4, Teil 1

Katarzyna Romansky

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 4, Lektion 10.

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

Beginn: Mo., 06.02.23, 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



Stornierung: Rücktritt vom Kurs

Der Rücktritt von einem Sprachkurs muss schriftlich und spätestens vor dem zweiten Kurstermin beim Service-Büro der vhs-FN erfolgen. Eine Abmeldung bei der Lehrkraft ist nicht ausreichend. Ansonsten müssen die Kursgebühren bezahlt werden.

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



KA2134 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 4, Teil 2

Katarzyna Romansky

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 4, Lektion 13.

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

Beginn: Mo., 17.04.23, 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

KA2141 Deutsch als Fremdsprache Mittelstufe 1

Jolanta Frei

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 5, Lektion 4.

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

Beginn: Do., 09.02.23, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.360
Kosten: 108,00 €
Belegung: 7-14

KA2142 Deutsch als Fremdsprache Mittelstufe 1, Teil 1

Michael Sieg

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 5, Lektion 1.

Für fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger, die in einer Gruppe von 7-14 Personen

intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Mo., 06.02.23, 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

Dozentenportrait

Michael Sieg

Geboren wurde Michael Sieg in der Volkswagenstadt Wolfsburg, nicht weit von Hannover, wo nach landläufiger Meinung das reinste Hochdeutsch gesprochen wird. Noch vor Beginn der Grundschulzeit



begann er eine intensive Ausbildung an der städtischen Musikschule Wolfsburg. Trotzdem wurde die Musik nicht zu seinem (Haupt-)Beruf. Schon während der Schulzeit bemerkte Michael Sieg, dass er nicht nur selber gerne lernt, sondern sein Wissen und Können auch gerne an andere Personen weitergibt. So sammelte er nach dem Abitur und während seines Germanistikstudiums in Braunschweig erste pädagogische Erfahrungen als Gitarrenlehrer. Nach beruflichen Zwischenstationen in einer Buchhandlung und in der Stadtbibliothek Wolfsburg folgten ab 2002 die ersten Deutschkurse an einer Bildungseinrichtung in Wolfsburg. Im Jahre 2006 führten ihn Deutsch-Sommerkurse für Jugendliche in die Bodenseeregion, wo er seitdem vielfältig tätig ist.

An der vhs-FN leitet er Alphabetisierungs- und Integrationskurse, allgemeine Deutschkurse auf den Niveaustufen A1 bis C1 sowie prüfungsvorbereitende Kurse.

In seinen Kursen strebt er eine konzentrierte, aber trotzdem entspannte Atmosphäre ohne Stress an, damit das Lernen effektiv ist und den Teilnehmenden Spaß macht.

**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.

**KA2143
Deutsch als Fremdsprache
Mittelstufe 1, Teil 2**

Michael Sieg

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 5, Lektion 4.

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

Beginn: Mo., 17.04.23, 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

**KA2144
Vorbereitung auf die telc
B1-Deutschprüfung**

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).

Die telc B1-Deutschprüfung ist ein anerkannter Nachweis deutscher Sprachkenntnisse. Er bescheinigt dem Prüfungskandidaten das B1-Niveau. Letzteres ist Voraussetzung für die

Einbürgerung. Dieser Kurs bereitet anhand vergleichbarer Aufgaben auf die schriftliche und mündliche Prüfung vor.

Prüfungstermin: 25.03.23

Anmeldeschluss zur Prüfung: 15.02.23

Beginn: Mi., 08.02.23, 17:30-19:45 Uhr

6 Abende (18 UE)

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

Kosten: 63,60 €, inkl. Kopien

Belegung: 8-16

**KA2145
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., 05.04.23, 09:00 Uhr

Anmeldeschluss: Do., 09.02.23, 12:00 Uhr

Termin: Mi., 05.04.23, 09:00-12:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 25,00 €

Niveau B2
**KA2161
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 Niveau-Stufe 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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind willkommen.

Beginn: Di., 28.02.23, 18:00-19:30 Uhr

13 Abende (26 UE)

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

Kosten: 109,20 €

Belegung: 9-12

**KA2162
Deutsch Mittelstufe 5
Abendkurs, Teil 1**

Bettina Pönisch

Lehrwerk des Kurses: Berliner Platz 4 neu, Lektion 7.

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

Beginn: Di., 07.02.23, 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

**KA2163
Deutsch Mittelstufe 5
Abendkurs, Teil 2**

Bettina Pönisch

Lehrwerk des Kurses: Berliner Platz 4 neu, Lektion 10.

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

Beginn: Di., 18.04.23, 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



© Antoaneta Smilevska, Dozentin vhs-FN

**KA2164
Vorbereitung auf die telc B2
allgemein-Prüfung
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): 08.07.23

Anmeldeschluss: 23.05.23

Beginn: Di., 25.04.23, 19:30-21:00 Uhr

9 Abende (18 UE)

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

Kosten: 88,80 €, inkl. Kopien

Belegung: 8-12

Niveau C1
**KA2181
Deutsch Oberstufe 1
Abendkurs**

Michael Sieg

Lehrwerk des Kurses: Mittelpunkt C1, Lektion 7

Beginn: Do., 09.02.23, 18:00-19:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 111,00 €

Belegung: 9-12

Niveau C2
**KA2191
Vorbereitung auf das
Goethe-Zertifikat C2 – Online**

Dr. Bettina Kumpfert-Moore

Lehrwerk des Kurses: Erkundungen C2

Das Goethe-Zertifikat C2 ist die anspruchsvollste Prüfung des Goethe-Instituts, die fundierte Kenntnisse der deutschen Sprache auf nahezu muttersprachlichem Niveau sowie das Wissen und Verstehen gesellschaftlicher und kultureller Zusammenhänge verlangt. Teilnehmende des Kurses verpflichten sich nicht für die Anmeldung zur Prüfung. Der Kurs ist offen für alle, die ihre guten sprachlichen Fertigkeiten verfeinern und mehr Gewandtheit

im mündlichen und schriftlichen Ausdruck erlangen möchten. Der Kurs wird online über Videokonferenz und der Lernplattform vhs.cloud unterrichtet.

Beginn: Mo., 27.02.23, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)

Ort: Online

Kosten: 180,00 €

Belegung: 10-14

Englisch
Niveau A1
**KA2201 / KA2202 / KA2203
Englisch Grundstufe 1 –
Teil 1, 2 und 3**

Nina Malovana

Lehrwerk des Kurses: Next Starter A1, aktualisierte Ausgabe, Unit 3.

Englisch 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., 06.02.23, 18:00-19:30 Uhr

Teil 2: Mo., 20.03.23, 18:00-19:30 Uhr

Teil 3: Mo., 08.05.23, 18:00-19:30 Uhr

5 Abende (10 UE)

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

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

Belegung: 9-14

Ehrenamtsbonus

Weitere Kurse finden Sie auf Seite 7.

Englisch Grundstufe 1

Teil 1: 06.02.2023 / 18:00-19:30 > KA2201

Teil 2: 20.03.2023 / 18:00-19:30 > KA2202

Englisch Grundstufe 2

Teil 3: 08.05.2023 / 18:00-19:30 > KA2203

Russisch Grundstufe 2 - Kleingruppe

07.02.2023 / 18:00-19:30 > KA2501

Arabisch Grundstufe 8+ und Wiederholung - Kleingruppe

09.02.2023 / 18:30-20:00 > KA2701


TIPP: Weitere Kurse auf der Webseite

Flexible Lernangebote sind die Antwort auf dynamische Zeiten.

Dieses Programmheft lädt zum Blättern ein und bietet einen Einblick in unser Angebot. Das Kursprogramm wird jedoch stetig ergänzt und erweitert.

Alle Kurse finden Sie tagesaktuell im Internet unter: www.vhs-fn.de.

Sie möchten zudem regelmäßig über unsere Highlights informiert werden?

Dann abonnieren Sie unseren vhs- Newsletter unter:

www.vhs-fn.de/service/newsletter

Oder folgen Sie uns auf ...



www.facebook.com/vhsfriedrichshafen

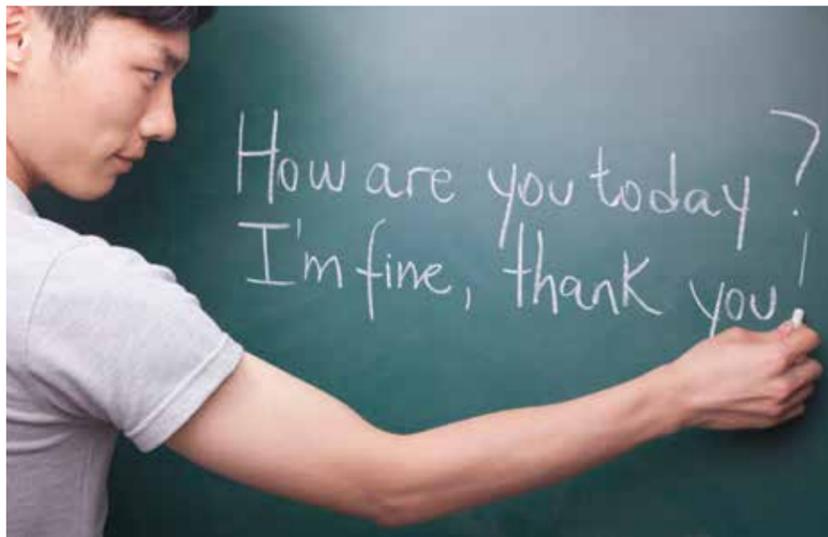


www.instagram.com/vhs_friedrichshafen



www.instagram.com/vhs_friedrichshafen



**KA2204
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., 06.02.23, 17:30-19:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-12

Niveau A2**KA2221
Englisch Grundstufe 6****Cornelia Ellem**

Lehrwerk des Kurses: Next A2/1, Unit 10

Let's improve your English knowledge in small steps.

Beginn: Mi., 08.02.23, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-12

Niveau B1**KA2241
Englisch für Senioren
Konversationskurs****Maria Klaus**

Lehrwerk des Kurses: Go For It! B1, Unit 9.

Sie sind 65plus und haben 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., 06.02.23, 16:00-17:30 Uhr

15 Nachmittage (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

**KA2242
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.

Beginn: Mo., 06.02.23, 16:30-18:00 Uhr

12 Termine (24 UE)

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

Kosten: 115,20 €

Belegung: 6-9

**KA2243
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, especially for seniors.

Beginn: Di., 07.02.23, 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**KA2261
Willkommen to KEY!****Wilma Menzies Sommer**

Lehrwerk des Kurses: Key B2/2, Unit 1

Improve your English language skills.

Improve vocabulary, pronunciation and grammar.

Beginn: Mi., 08.02.23, 18:15-19:45 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-12

**KA2262
Early Morning – Easy Conversation****Anne Kuypers**

Lehrwerk des Kurses: In Conversation B2/C1, Topic 13 and revision.

We follow the topics and suggestions in our textbook, but not strictly! We take time to share our personal experiences and to talk about local events. When needed, we revise grammar points and always add some useful expressions on the board.

Beginn: Do., 09.02.23, 08:30-10:00 Uhr

15 Termine (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-12

**KA2263
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., 06.02.23, 10:00-11:30 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-12

**KA2264
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., 09.02.23, 10:15-11:45 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-12

**KA2265
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., 06.02.23, 09:30-11:00 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-12

Englisch für den Beruf**KA3401
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., 09.02.23, 18:45-20:15 Uhr

15 Abende (25 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.380

Kosten: 92,50 €, inkl. Kopien

Belegung: 7-12

**KA3402
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., 08.02.23, 18:00-19:30 Uhr

5 Termine (10 UE)

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

Kosten: 60,00 €

Belegung: 5-8

**KA3403
Business English B1 for Work:
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., 19.04.23, 18:00-19:30 Uhr

5 Termine (10 UE)

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

Kosten: 60,00 €

Belegung: 5-8

**Französisch****Niveau A1****KA2301
Französisch Grundstufe 2 am
Nachmittag****Nadège Jacoulot**

Lehrwerk des Kurses: Perspectives Aller-y ! A1, Unité 3.

Französisch für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen.

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

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

Beginn: Do., 09.02.23, 14:45-16:15 Uhr

15 Termine (30 UE)

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

Kosten: 98,00 €, inkl. Kopien

Belegung: 9-10

**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 mit Ihrer Adresse oder rufen uns an unter **Tel. 07541/203 3434**.



KA2302 Französisch Grundstufe 2

Tiago Nagy

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 im Kurs behandelt: z.B. sich vorstellen, über die Familie und die Freizeitaktivitäten sprechen, im Restaurant etwas bestellen.

Beginn: Mi., 08.02.23, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.210

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

KA2303 Französisch Grundstufe 3

Wilma Hirtz

Lehrwerk des Kurses: Perspectives Allez-y ! A1, Unité 6.

Kurs- und Übungsbuch ISBN 978-3-06-520176-6 und Perspectives A1 Allez-y! Sprachtraining Französisch ISBN 978-3-06-520177-3. Die Lehrwerke sind zur 1. Unterrichtsstunde mitzubringen.

Französisch für Anfängerinnen und Anfänger mit guten Vorkenntnissen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Sprache, mit denen Sie sich in Alltagssituationen auf einfache Weise verständigen können und erfahren

Wichtiges über kulturelle Unterschiede. Folgende Inhalte werden beispielsweise im Kurs behandelt: in der Vergangenheit sprechen können, über die Familie und eigene Interessen sprechen, Reservierungen und Bestellungen im Restaurant / Hotel tätigen.

Beginn: Mo., 06.02.23, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14



© Jeannette Dubielzig, Dozentin vhs-FN

Niveau A2

KA2321 Französisch Grundstufe 7, Teil 1

Gabriele Ziegler

Lehrwerk des Kurses: Perspectives Allez-y ! A2, Unité 5

Französisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen

Beginn: Mo., 06.02.23, 18:30-20:00 Uhr

7 Abende (14 UE)

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

Kosten: 44,80 €

Belegung: 9-10

KA2322 Französisch Grundstufe 7, Teil 2

Gabriele Ziegler

Lehrwerk des Kurses: Perspectives Allez-y ! A2, Unité 7.

Französisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen.

Beginn: Mo., 12.06.23, 18:30-20:00 Uhr

5 Abende (10 UE)

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

Kosten: 32,00 €

Belegung: 9-10

Niveau B1

KA2341 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., 07.02.23, 08:30-10:00 Uhr

12 Vormittage (24 UE)

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

Kosten: 76,80 €

Belegung: 9-12

KA2342 Cours de conversation

Kleingruppenkurs

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., 07.02.23, 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

KA2361 Cours de conversation

Kleingruppenkurs

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., 07.02.23, 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

KA2362 Cours de conversation

Marie-Christine Rauner

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die Französisch in der Schule gelernt haben aber auch an Schülerinnen und 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., 08.02.23, 18:15-19:45 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 97,50 €, inkl. Kopien

Belegung: 9-12

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.

Italienisch

Niveau A1

KA2401 Italienisch Grundstufe 2

Rossella Lapomarda

Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd.1, Unità 4.

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 im Kurs behandelt: z.B. sich vorstellen, über die Familie und die Freizeitaktivitäten sprechen, im Restaurant etwas bestellen.

Beginn: Di., 07.02.23, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

KA2402 Italienisch Grundstufe 2

vormittags

Dr. Albina Casoni

Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd.1, Unità 4.

Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen.

Beginn: Mi., 08.02.23, 10:15-11:45 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-10

KA2403 / KA2404 / KA2405 Italienisch Grundstufe 2/3

am Vormittag –

Teil 1, 2 und 3 – Online

Gianluca Li Vigni

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

Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen.

Wir lernen mit Muße, d. h. kleinschrittig, mit stetig steigender leichter Progression, am Lehrbuch orientiert. In diesem Kurs lernen Sie außerdem die Grundlagen der Sprache, mit denen Sie sich in Standardsituationen auf einfache Weise verständigen können.

Der Kurs ist in drei aufeinander aufbauende Etappen unterteilt. Am Ende bzw. am Anfang einer jeden Etappe ist es möglich, den Kurs zu beenden bzw. neu einzusteigen. Der Kurs findet online auf der vhs.cloud statt. Vor dem Kursbeginn erhalten Sie die benötigten Informationen für den Zugang zum Online-Kurs.

Zugangsvoraussetzungen:

stabile Internetverbindung, Kamera, Mikrofon.

Teil 1: Mi., 15.02.23, 10:00-11:30 Uhr



Teil 2: Mi., 19.04.23, 10:00-11:30 Uhr

Teil 3: Do., 15.06.23, 10:00-11:30 Uhr

je 5 Termine (10 UE)

Ort: Online

Kosten: je 60,00 €

Belegung: 5-8

KA2406 / KA2407 / KA2408 Italienisch Grundstufe 4 –

Teil 1, 2 und 3, am Vormittag

Francesca Di Massimo

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

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 im Kurs behandelt: z.B. 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. Anfang einer jeden Etappe ist es möglich, den Kurs zu beenden bzw. neu einzusteigen.

Teil 1: Di., 07.02.23, 18:45-20:15 Uhr

Teil 2: Di., 21.03.23, 18:45-20:15 Uhr

Teil 3: Di., 02.05.23, 18:45-20:15 Uhr

je 5 Abende (10 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.360

Kosten: je 32,00 €

Belegung: 9-14

KA2409 Italienisch Grundstufe 4

am Vormittag

Dr. Albina Casoni

Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd. 1, Unità 10.

Italienisch für Anfänger und Wiedereinsteiger mit leichten Vorkenntnissen.

Beginn: Do., 09.02.23, 10:15-11:45 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-9

KA2410 Italienisch Wiederholung 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 können Teilnehmende, die länger pausiert haben, aber ein gleichwertiges oder ähnliches Niveau haben, dazukommen.

Beginn: Di., 07.03.23, 18:00-19:30 Uhr

12 Abende (24 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.360

Kosten: 120,00 €

Belegung: 6-9

Niveau A2

KA2421 Italienisch Wiederholung 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., 02.03.23, 18:00-19:30 Uhr

12 Abende (24 UE)

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

Kosten: 120,00 €

Belegung: 6-9



KA2422 Italienisch Grundstufe 6

Daniela Gennari-Maier

Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd. 2, Unità 7.

Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger mit guten Vorkenntnissen.

Beginn: Do., 09.02.23, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.380

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

KA2423 Italienisch – Einführung in die leichte Konversation - Kleingruppenkurs 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, appro-



fondiremo la grammatica. Il testo verrà reso noto all'inizio del corso. Il corso è adatto an-

che per chi vuole rinfrescare le sue conoscenze della lingua, dopo una lunga pausa.

Beginn: Do., 09.02.23, 08:30-10:00 Uhr
15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-9

KA2424 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., 28.02.23, 20:00-21:30 Uhr
10 Abende (20 UE)

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

Kosten: 64,00 €

Belegung: 9-9

KA2425 Italienisch Grundstufe 9

Daniela Gennari-Maier

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

Beginn: Mo., 06.02.23, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

KA2426 Caffè Italia

Daniela Gennari-Maier

Wollten Sie schon immer in einem gemütlichen Ambiente mit netten Leuten Italienisch reden? Dann bietet Ihnen das „Caffè Italia“ die

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.



GESSLER
1862

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



Möglichkeit dies zu tun. Einmal im Monat treffen sich die Teilnehmenden mit Kursleiterin Daniela Gennari-Maier vormittags im „Gessler 1862“ (Friedrichstraße 53) in Friedrichshafen. Insgesamt sind 4 Termine vorhergesehen. An jedem Termin wird ein anderes Thema behandelt:

- Di., 14.02.23: Il design italiano (KA2427)
- Di., 14.03.23: Stereotipi italiani (KA2428)
- Di., 18.04.23: Festività italiane (KA2429)
- Di., 16.05.23: Il mondo della moda (KA2430)

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: Ort: Gessler 1862, Friedrichstraße 53, 88045 Friedrichshafen

Niveau B1

KA2441 Italienisch Mittelstufe 7

Irene Mommertz

Lehrwerk des Kurses: Con piacere, Lektion 1
Langsames Vorgehen und viel Wiederholung

Beginn: Mi., 08.02.23, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

KA2442 Conversazione, grammatica e antipasti

Peter Wurst

Keine Lektionsarbeit mehr! Unsere bunt gemischte Gruppe (Junge und jung Gebliebene,

Männer und Frauen) befasst sich mit aktuellen Texten aus der italienischen Presse, liest kurze, spannende Romane, macht munter Konversation und wiederholt wichtige Kapitel der italienischen Grammatik.

Beginn: Di., 07.02.23, 17:45-19:15 Uhr

10 Abende (20 UE)

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

Kosten: 64,00 €

Belegung: 9-14

KA2443 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., 07.02.23, 19:45-21:15 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

KA2444 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., 08.02.23, 08:30-10:00 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-9

Niveau B2

KA2461 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 „La prova orale 1“.

Beginn: Mi., 08.02.23, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.380

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

KA2462 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., 07.02.23, 18:15-19:45 Uhr

12 Abende (24 UE)

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

Kosten: 76,80 €

Belegung: 9-9

Russisch

KA2501 Russisch Grundstufe 2 Kleingruppe

Vera Lipina

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

Russisch für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen.

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

Beginn: Di., 07.02.23, 18:00-19:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 144,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 5-8

KA2502 Russisch Lektüre, Konversation, Grammatik Kleingruppe

Lana Barth

Lehrwerk des Kurses: Poechali! - Los geht's!, Bd. 1.2, Lektion 31; Kursbuch und Arbeitsbuch

Beginn: Di., 07.02.23, 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

KA2600 Spanisch Grundstufe 1 Marixa Jehle

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo A1, Unidad 1. Bei diesem Kurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse lernen Sie an 15 Abenden die Grundlagen der Sprache, mit denen Sie sich in Standardsituationen auf einfache Weise verständigen können.

Beginn: Mi., 08.02.23, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.380

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

KA2601 Spanisch Grundstufe 2 Juan José Camáñez Del Pozo

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 im Kurs behandelt: z.B. sich vorstellen, über die Familie und die Freizeitaktivitäten sprechen, im Restaurant etwas bestellen.

Beginn: Mo., 06.02.23, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

KA2602 Spanisch Grundstufe 2 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1 Vera Miller-Zang

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 dienstags und zweimal Samstagvormittag statt. Er ist in drei aufeinander aufbauende Etappen unterteilt. Am Ende bzw. Anfang einer jeden Etappe ist es möglich, den Kurs zu beenden bzw. neu einzusteigen.

Samstagstermine: 11.02., 04.03. und 18.03., 09:00 - 12:00 Uhr, VHS, Seminarraum 7

Beginn: Di. und Sa., 07.02.23, 18:00-19:30 Uhr
8mal dienstags, 3mal samstags (28 UE)

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

Kosten: 140,00 €

Belegung: 6-9

KA2603 Spanisch Grundstufe 2 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2 Vera Miller-Zang

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo A1, Unidad 8.

Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Die Beschreibung des Kursinhalts finden Sie unter Kurs KA2602. Der Kurs findet dienstags und zweimal Samstagvormittag statt. Er ist in drei aufeinander aufbauende Etappen unterteilt. Am Ende bzw. Anfang einer jeden Etappe ist es möglich, den Kurs zu beenden bzw. neu einzusteigen.

Samstagstermine: 22.04., 06.05. und 20.05., 09:00 - 12:00 Uhr, VHS, Seminarraum 7

Beginn: Di. und Sa., 18.04.23, 18:00-19:30 Uhr
6mal dienstags, 3mal samstags (24 UE)

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

Kosten: 120,00 €

Belegung: 6-9

KA2604 Spanisch Grundstufe 2 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 3 Vera Miller-Zang

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo A1, Unidad 10.

Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Die Beschreibung des Kursinhalts finden Sie unter Kurs KA2602.

Er ist in drei aufeinander aufbauende Etappen unterteilt. Am Ende bzw. Anfang einer jeden Etappe ist es möglich, den Kurs zu beenden bzw. neu einzusteigen.

Samstagstermine: 17.06. und 01.07., 09:00 - 12:00 Uhr, VHS, Seminarraum 7.

Beginn: Di. und Sa., 13.06.23, 18:00-19:30 Uhr
6mal dienstags, 2mal samstags (20 UE)

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

Kosten: 100,00 €

Belegung: 6-9



KA2605 Spanisch Grundstufe 4 Ana Rutloff de Pedro

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

Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen.

Beginn: Mi., 08.02.23, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 02.360

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

KA2606 Spanisch Grundstufe 4 Ana Rutloff de Pedro

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo A1, Unidad 8.

Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen.

Beginn: Di., 07.02.23, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

Niveau A2

KA2621 Spanisch Grundstufe 7 Ana Rutloff de Pedro

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo A2, Unidad 3.

Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit guten Vorkenntnissen.

Beginn: Do., 09.02.23, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.210

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

Niveau B1

KA2641 Spanisch Mittelstufe 3 Kleingruppenkurs Elsa Cortijo de Waibel

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo B1, Unidad 6.

Spanisch für Geübte mit guten Vorkenntnissen. Wir lernen in kleinen Gruppen mit 5 bis max. 8 TN.

Dieser Sprachkurs ist geeignet, um ein mittleres Niveau an Spanischkenntnissen zu erreichen und zu vertiefen. Sie haben gute Kenntnisse in allen Vergangenheitsformen und intensivieren Ihre Kenntnisse im Subjuntivo.

Beginn: Am Mittwoch 22.03. und 29.03. findet kein Unterricht statt. Die Stunden werden nachgeholt am 24.05. und 14.06.2023!
10 Abende (20 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 5-8

KA2642 Spanisch Mittelstufe 4 Pola Emmert

Lehrwerk des Kurses: Perspectivas B1, Unidad 9
Für fortgeschrittene Anfänger und Anfängerinnen, die in einer kleinen Gruppe intensiv lernen und spürbare Fortschritte machen möchten.

Beginn: Di., 07.02.23, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.380

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

Niveau B2

KA2661 Spanisch Mittelstufe 7 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1 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 abends 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. Samstagstermine: 11.02., 04.03. und 18.03., 09:00 - 12:15 Uhr, VHS, Seminarraum 5.
Beginn: Mi. und Sa., 08.02.23, 18:15-19:45 Uhr
7mal mittwochs, 3mal samstags (26 UE)

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

Kosten: 130,00 €

Belegung: 6-9

KA2662 Spanisch Mittelstufe 7 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2 Gisella González

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo B2
Die Beschreibung des Kursinhalts finden Sie unter Kurs KA2661.

Der Kurs findet mittwochs abends 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.

Samstagstermine: 22.04., 06.05. und 20.05., 09:00 - 12:15 Uhr, VHS, Seminarraum 5.

Beginn: Mi. und Sa., 19.04.23, 18:15-19:45 Uhr
7mal mittwochs, 3mal samstags (24 UE)

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

Kosten: 120,00 €

Belegung: 6-9

KA2663 Spanisch Mittelstufe 7 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 3 Gisella González

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo B2
Die Beschreibung des Kursinhalts finden Sie unter Kurs KA2661.

Der Kurs findet mittwochs abends 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. Samstagstermine: 17.06., 01.07. und 15.07., 09:00 - 12:15 Uhr, VHS, Seminarraum 5.
Beginn: Mi. und Sa., 14.06.23, 18:15-19:45 Uhr
6mal mittwochs, 3mal samstags (24 UE)

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

Kosten: 120,00 €

Belegung: 6-9

Niveau C1

KA2681 Conversación en español sobre temas actuales Micaela Apfelbacher

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

Beginn: Mo., 06.02.23, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-12

Andere Fremdsprachen

KA2701 Arabisch Grundstufe 8+ Wiederholung und Grammatik Kleingruppe Karam Sharbat

Lehrwerk des Kurses: Kalamuna A2

Beginn: Do., 09.02.23, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 144,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Antrag möglich

Belegung: 5-8



Geschenktipp:
vhs-Gutschein

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



KA2702 Chinesisch Mittelstufe 8 Kleingruppe

Hua Gong-Müller
Lehrwerk des Kurses: Unvergessliches Chinesisch Stufe C, Lektion 6.
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen in Mandarin, der chinesischen Hochsprache.
Beginn: Fr., 10.02.23, 17:30-19:00 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)
Kosten: 115,20 €
Belegung: 5-8

KA2703 Portugiesisch Grundstufe 2 Kleingruppe

Waltraud Wetzel-Kelm
Lehrwerk des Kurses: Oi, Brasil! aktuell
Beginn: Mo., 06.02.23, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.33
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

KA2704 Japanisch für Teilnehmende mit festen Vorkenntnissen – Online Kleingruppe



Kaori Müller-Shibayama
Lehrwerk des Kurses:
Marugoto Starter A1 Katsudoo + Marugoto Starter A1 Rikai.
Jeweils ab Lektion 13.
Beide Lehrwerke sowie auch die Lehrmethode sind ab 16 Jahren geeignet.
Es werden die kommunikativen Fähigkeiten „Sprechen“ und „Hören“ behandelt. Lassen Sie sich von der faszinierenden Kultur Japans inspirieren, denn im Unterricht werden auch Themen wie z.B. die japanischen Traditionen allgemein und der Kommunikationsstil behandelt.
Der Kurs findet live im Internet in einem geschützten virtuellen Seminarraum der vhs.cloud statt.



Während der Schulferien in Baden-Württemberg findet kein Unterricht statt. Die geplanten Kurstermine können in Absprache mit den Teilnehmenden z.B. aus beruflichen Gründen kurzfristig geändert werden.

Zugangsvoraussetzungen:
stabile Internetverbindung, Kamera, Mikrofon, kostenloser Account auf der vhs.cloud
Beginn: Di., 07.02.23, 19:45-21:00 Uhr
15 Abende (25 UE)
Ort: Online
Kosten: 130,00 €
Belegung: 5-8

KA2705 Kroatisch/Serbisch/Bosnisch für Anfängerinnen und Anfänger Kleingruppenkurs

Jovana Nedić
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., 09.02.23, 18:00-19:30 Uhr
15 Termine (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.360
Kosten: 145,00 €, inkl. Kopien
Belegung: 5-8

KA2706 Neugriechisch für Schülerinnen und Schüler – mit Vorkenntnissen

Jovana Nedić
Für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen.
Sprach-Angebot in Kooperation mit dem Hellenischen Kulturverein Friedrichshafen.
Beginn: Sa., 04.03.23, 10:00-11:00 Uhr
15 Termine (20 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)
Kosten: 70,00 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-10

KA2707 Neugriechisch für Schülerinnen und Schüler – mit Vorkenntnissen

Jovana Nedić
Für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen
Sprach-Angebot in Kooperation mit dem Hellenischen Kulturverein Friedrichshafen
Beginn: Sa., 04.03.23, 11:15-12:15 Uhr
15 Termine (20 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)
Kosten: 70,00 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-10



Kennen Sie schon unseren Newsletter?

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

Beruf und Digitales



Inhaltsverzeichnis

vhs business – Firmenseminare	40	Apps	45
Weiterbildungsberatung	41	Office-Anwendungen	46
Zertifizierte Lehrgänge	42	Online-Kommunikation	49
Englisch für den Beruf	44	Desktop Publishing	49
Fit für die Schule: Mathematik	44	Sonstiges	49
Mobile Endgeräte	45	Computersprechstunde	50

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.

Wir bieten maßgeschneiderte Teamtrainings bei Ihnen vor Ort, in der vhs Friedrichshafen, hybrid oder live online. Als Einzeltraining oder Gruppenseminar.

Ihr Ziel kann sein:

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

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

Mögliche Themen:

IT:

- Microsoft 365, MS-Power BI, MS Teams
- MS Word, Excel, PowerPoint, Outlook – Grundlagen und für Fortgeschrittene
- MS Excel Makros & VBA, MS Access
- Richtige und effektive Datensicherung

Führung und Zusammenarbeit

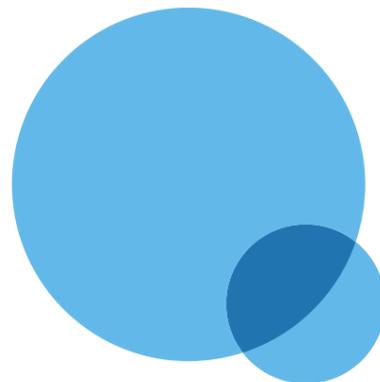
- Mentaltraining
- konstruktiv kommunizieren – Win-win-Situationen erreichen
- Effektive Selbstführung
- Projektmanagement
- Emotionale Mitarbeiterbindung
- Professionelle Mitarbeitergespräche

Sprachen im Beruf:

- Deutsch für den Beruf B1+/B2
- Telephoning (A2/B1) - Kompaktes Sprachtraining
- Business English B1 for Work, for Meetings and Presentations

Gesundheit & Kreativität

- Wissenswerkstatt Ernährung
- Bewegte Pausen
- Entspannungstrainings
- Teamworkshops: Kochen, Bildhauerei, Fotosafari, Urban Sketching



Kontaktieren Sie uns. Ansprechpartnerin für Sie ist:
Babette Reitz, reitz@vhs-fn.de, T: 07541/203 3408

Qualifiziert für die Herausforderungen von morgen

Beruf und Digitales sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des VHS-Angebots. Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist ein wichtiger Schwerpunkt.

Ebenfalls stark vertreten: Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in betriebswirtschaftlichen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Querschnitts-Themen wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings stärken berufliche und persönliche Kompetenzen, Sie finden diese im Programmheft im Fachbereich „Politik, Gesellschaft und Umwelt“. Weitere beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich auch in den Programmbereichen „Gesundheit“ mit Angeboten zur betrieblichen Gesundheitsvorsorge und „Sprachen“ mit berufsbezogenen Sprachkursen.

Weiterbildungsberatung

KA3015 Individuelle 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 Beratungstermine nach Vereinbarung. Hier in der vhs-FN, per Telefon oder Chat. T: 07541/203 3408, reitz@vhs-fn.de Die Beratung ist kostenlos.



Weiterbildungsberatung bei Babette Reitz

Infoseminare kompakt

KA3020 Weiterbildung clever finanzieren – Hybrid

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-FN oder live online teilnehmen.

Termin: Mi., 15.02.23, 18:00-19:00 Uhr
1 Abend (1,33 UE)

Ort: Online oder in der vhs-FN EDV-Raum 1 (2. OG)

kostenlos

Belegung: 1-20

KA3025 Weiter: Bildung FAQ rund um die Weiterbildungsberatung – Hybrid

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 LNWBB 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.

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

Termin: Mi., 08.03.23, 18:00-19:00 Uhr
1 Abend (1,33 UE)

Ort: Online oder in der vhs-FN EDV-Raum 1 (2. OG)

kostenlos

Belegung: 1-20

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.

Hybrid: vor Ort oder Online

Sie haben die Wahl, ob Sie zum Kurs in die vhs-FN kommen oder von zu Hause aus teilnehmen. Beides hat seine Vorteile. Vor Ort können Sie sich z. B. mehr mit anderen austauschen, online heißt dafür bequem zu Hause vom Sofa aus.



Zertifizierte Lehrgänge

KA1230 Ausbildung Natur- und Wildnispädagogik 2023 CORVUS Natur- und Wildnisschule

Die Ausbildung richtet sich an alle, die ihren pädagogischen Horizont erweitern möchten und sich für wildnispädagogische Arbeit interessieren. Die Teilnehmer erwerben 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.

Die Termine der Ausbildung sowie genaue Angaben zu Inhalten und Kosten werden auf unserer Webseite unter www.vhs-fn.de voraussichtlich im Januar 2023 veröffentlicht. Wer sich interessiert, kann sich per E-Mail an info@vhs-fn.de schon für die Ausbildung vormerken lassen und bekommt die Infos direkt zugeschickt.

Beginn: noch offen (240 UE)
Ort: Wildniscamp
Belegung: 15-20

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

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-FN 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.

Noch Fragen?

Zögern Sie nicht, Babette Reitz berät Sie gerne, T: 07541/203 3408, reitz@vhs-fn.de



Anmeldeschluss ist Donnerstag, 14.04.2023
Beginn: Frühjahr 2023
 100 Termine (600 UE)
Ort: vhs-FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: 3970,00 €, (Anmeldegebühr 290 € + 16 Raten à 230,00 €, exklusive Lehrmaterial, keine Vorfinanzierung)
Fördermöglichkeit: Aufstiegs-BAföG
Belegung: 9-14

KA3040A / KA3040B Infoveranstaltung Geprüfte Wirtschaftsfachwirtin/Geprüfter Wirtschaftsfachwirt (IHK) – Hybrid, d.h. in Präsenz vor Ort oder online live dabei

Investieren Sie eine Stunde Zeit und erhalten weitere Infos. Lernen Sie Dozenten, andere Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie vhs-Verantwortliche kennen. Stellen Sie Ihre Fragen, zum Inhalt, zur beruflichen Perspektive, zur Finanzierung und ... Sie wählen, ob Sie in die vhs-FN kommen oder online von zuhause aus teilnehmen möchten.

KA3040A: Mi., 01.03.23, 18:00-19:00 Uhr
 KA3040B: Mi., 05.04.23, 18:00-19:00 Uhr
 1 Termin (1,33 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 oder Online (hybrid)
 Teilnahme: kostenlos und unverbindlich



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 per-

sönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Voraussichtlicher Prüfungstermin für alle Module: Sa., 01.07.23

Anmeldeschluss zur Prüfung: 02.06.23

Die Prüfungsgebühr wird separat berechnet.

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		●		●

Xpert Business – in Präsenz

KA3102 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: 01.07.23. (siehe auch KA3120) Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. → mehr im Web

Beginn: Mo., 20.02.23, 18:30-21:30 Uhr
 12 Termine (48 UE)
Ort: vhs-FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: 360,00 €, inkl. Skript
Belegung: 6-8

KA3120 Xpert – vhs-Verbandsprüfung Ursula Mitter, N.N

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 02.06.23. Die Prüfungsgebühren liegen je nach Modul und Teilnehmerstatus zwischen 95 € - 135 €.

Termin: Sa., 01.07.23, 08:00-12:00 Uhr
 1 Termin (5 UE), Ausstellung
Ort: vhs-FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 95,00 €
Belegung: 5-16

Xpert Business – Onlinekurse

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: Mi., 01.02.23, 18:00-19:30 Uhr
 1 Termin (1 UE)
Ort: Online oder in der vhs-FN EDV-Raum 1/3.0G

Kosten: Teilnahme kostenlos und unverbindlich
Belegung: 10-20

Finanzbuchführung (1) – Online
 07.03.2023 / 18:30-20:30 > KA3107

Finanzbuchführung (2) – Online
 07.03.2023 / 18:30-20:30 > KA3108

Finanzbuchführung mit DATEV – Online
 21.03.2023 / 18:30-20:30 > KA3109

Bilanzierung – Online
 07.03.2023 / 18:30-20:30 > KA3110

Finanzwirtschaft – Online
 07.03.2023 / 18:30-20:30 > KA3111

Kosten- und Leistungsrechnung – Online
 07.03.2023 / 18:30-20:30 > KA3112

Controlling – Online
 07.03.2023 / 18:30-20:30 > KA3113

Einnahmen-Überschussrechnung – Online
 07.03.2023 / 18:30-20:30 > KA3114

Lohn und Gehalt (1) – Online
 07.03.2023 / 18:30-20:30 > KA3116

Lohn und Gehalt (2) – Online
 07.03.2023 / 18:30-20:30 > KA3117

Lohn und Gehalt mit DATEV – Online
 21.03.2023 / 18:30-20:30 > KA3118

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.
- **Mehr Interaktion:** Kursleiterinnen und Kursleiter gestalten ihren Unterricht mit zusätzlichen Materialien wie Videos und Online-Übungen. Das Lernen wird attraktiver und abwechslungsreich.



Sprachen und Mathematik für Schule und Beruf

Englisch für den Beruf

KA3401 Englisch für den Beruf A2/B1 Kleingruppenkurs

Kavya Ganeshkumar

Lehrwerk des Kurses: At Work A2/B1

In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, Ihre alltagspraktischen Englischkenntnisse zu wiederholen und in berufsorientierter Richtung auszubauen. Situationen und Themen des Lehrwerks sind der Berufswelt entnommen. Sie stellen den Rahmen, um die Grundlagen der englischen Grammatik, alltagspraktischen Wortschatz und berufsspezifisches Vokabular zu trainieren. Dabei liegt ein Schwerpunkt auf den kommunikativen Fertigkeiten wie telefonieren, E-Mails schreiben, Produkte beschreiben, Präsentationen, Small Talk. Der Kurs liegt auf A2/B1 Niveau.

Beginn: Do., 09.02.23, 18:45-20:15 Uhr
15 Abende (25 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.380

Kosten: 92,50 €, inkl. Kopien

Belegung: 7-12

KA3402 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., 08.02.23, 18:00-19:30 Uhr
5 Termine (10 UE)

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

Kosten: 60,00 €

Belegung: 5-8



KA3403 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., 19.04.23, 18:00-19:30 Uhr
5 Termine (10 UE)

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

Kosten: 60,00 €

Belegung: 5-8

Fit für die Schule: Mathematik

KA3500 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 erhältst Du nach der Anmeldung von der vhs-FN. Der erste Termin ist kostenfrei zum Schnuppern.

Die Mathematiklehrerin Monika Löhle hat jahrzehntelange Erfahrung im Unterrichten von Mathematik am Gymnasium in allen Klassenstufen.

Termine nach Vereinbarung

Ort: Online

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

Belegung: 1-1

KA3502 Vorbereitungskurs auf das Mathe-Abitur 2023

Allgemeinbildendes Gymnasium in den Faschingsferien

Monika Löhle

Dieser Intensivkurs richtet sich an Mathe-Leistungsfach Schülerinnen und Schüler. Wir üben schwerpunktmäßig Pflichtteil-Aufgaben aus den Bereichen Analysis, Geometrie und Stochastik. Du kannst hier Wissenslücken schließen, Kenntnisse vertiefen und Fragen stellen. Der Unterricht besteht aus Input, Erklärungen und Eigenarbeit, er ist interaktiv, freiwillig und ohne Bewertung. Wünsche werden soweit wie möglich berücksichtigt. Der Kurs vertieft das Verstehen, Üben und Festigen von Abiturstoff und macht dich fit für die Prüfung. Mitzubringen: Schreibzeug, WTR.

Beginn: Mo., 20.02.23, 09:00-13:00 Uhr
5 Termine (26,67 UE), Ferienkurs
Ort: vhs-FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 93,30 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 10-12

KA3503 Vorbereitungskurs auf das Mathe-Abitur 2023

Allgemeinbildendes Gymnasium in den Osterferien

Monika Löhle

Dieser Intensivkurs richtet sich an Mathe-Leistungsfach Schülerinnen und Schüler. Erarbeitet werden schwerpunktmäßig Wahlteil-Aufgaben aus den Bereichen Analysis, Geometrie und Stochastik. Ziel ist deine Mathefähigkeiten zu steigern und die maximale Punktezahl im schriftlichen Abi zu optimieren. Der Kurs vertieft das Verstehen, Üben und Festigen von Abitur-Stoff und macht dich fit für die Prüfung.

Mitzubringen: Schreibzeug, WTR

Beginn: Mo., 03.04.23, 09:00-13:00 Uhr

4 Termine (21,33 UE), Ferienkurs

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

Kosten: 74,60 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 10-12

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



Digitales

Mobile Endgeräte: Android

KA3701D 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 Funktionen und Apps für die praktische Anwendung. → mehr im Web

Beginn: Mo., 06.03.23, 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

KA3702D 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

Beginn: Do., 16.03.23, 15:00-17:15 Uhr
2 Nachmittage (6 UE)

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

Kosten: 41,40 €

Belegung: 5-8

Mobile Endgeräte: Apple

KA3703D 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 bedienen sind. Mittlerweile sind Sie auf dem besten Weg, den klassischen PC für viele Normalnutzer abzulösen.



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

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Beginn: Do., 16.03.23, 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

KA3704D 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 arbeiten 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., 28.03.23, 18:00-20:15 Uhr
2 Abende (6 UE)

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

Kosten: 41,40 €

Belegung: 5-8

Apps

KA3707D Komoot – Wandern und Radfahren mit Navigation

Harald Belz

Die Komoot App für Apple-IOS- und Android-Smartphones und Tablets ist der optimale Partner beim Wandern, Bergsteigen und Radfahren. Enthalten sind topografische Karten, Routenplanung und Navigation mit Sprachanweisung.

Während des Kurses lernen wir: eigene Touren 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: Mo., 20.03.23, 18:00-21:00 Uhr
1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 41,40 €

Belegung: 5-8





KA3707D1 Komoot – Wandern und Radfahren mit Navigation

Harald Belz

Die Komoot App für Apple-IOS- und Android-Smartphones und Tablets ist der optimale Partner beim Wandern, Bergsteigen und Radfahren. Enthalten sind topografische Karten, Routenplanung und Navigation mit Sprachanweisung.

Während des Kurses lernen wir: eigene Touren 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: Mo., 27.03.23, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 41,40 €

Belegung: 5-8

Office-Anwendungen

KA3708D Excel-Grundlagen

Werner Schmidberger

Inhalte u.a.:

Neues Tabellenblatt erstellen, Markieren und formatieren von Zellen, Zelleninhalte 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., 06.03.23, 18:00-21:00 Uhr

Mi., 08.03.23, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

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

Kosten: 91,90 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 5-12

KA3709D 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., 20.03.23, 18:00-21:00 Uhr

Mi., 22.03.23, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

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

Kosten: 77,90 €

Belegung: 5-12

KA3710D 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., 17.04.23, 18:00-21:00 Uhr

Mi., 19.04.23, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

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

Kosten: 91,90 €

Belegung: 5-12

KA3712D Word-Grundlagen

Werner Schmidberger

Inhalte:

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

Beginn: Mo., 13.02.23, 18:00-21:00 Uhr

Mi., 15.02.23, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

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

Kosten: 91,90 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 5-12

i Ehrenamtsbonus

Weitere Kurse finden Sie auf Seite 7.

Individuelle Weiterbildungsberatung

06.02.2023 / 08:00-16:00 > KA3015

Android Smartphone und Tablets - Grundlagen

06.03.2023 / 15:00-17:15 > KA3701D

Apple iPhone und iPad - Grundlagen

16.03.2023 / 18:00-20:15 > KA3703D

Excel-Grundlagen

06.03.2023 / 18:00-21:00 > KA3708D

Word-Grundlagen

13.02.2023 / 18:00-21:00 > KA3712D

Barrierefreies Publizieren von Microsoft Office-Dateien

20.06.2023 / 18:30-21:30 > KA3719D

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

16.03.2023 / 18:00-21:00 > KA3724D

Richtige und effektive Datensicherung für kleine und mittlere Unternehmen oder Privatpersonen

09.05.2023 / 18:30-21:30 > KA3733D

Computersprechstunde für Senioren

06.02.2023 / 14:00-16:15 > KA3736D

KA3713D 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., 27.02.23, 18:00-21:00 Uhr



EDV-Raum 3, vhs-FN

Mi., 01.03.23, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

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

Kosten: 91,90 €

Belegung: 5-12

KA3714D Word – Aufbau II

Werner Schmidberger

Inhalte:

Arbeiten mit umfangreichen Dokumenten (Formatvorlagen, Inhaltsverzeichnis, Fußno-

ten, 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., 13.03.23, 18:00-21:00 Uhr

Mi., 15.03.23, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

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

Kosten: 91,90 €

Belegung: 5-12

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: 04.04.2023

- 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: 04.10.2023

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

TIPP: Weitere Kurse auf der Webseite

Flexible Lernangebote sind die Antwort auf dynamische Zeiten.

Dieses Programmheft lädt zum Blättern ein und bietet einen Einblick in unser Angebot. Das Kursprogramm wird jedoch stetig ergänzt und erweitert.

Alle Kurse finden Sie tagesaktuell im Internet unter: www.vhs-fn.de.

Sie möchten zudem regelmäßig über unsere Highlights informiert werden?

Dann abonnieren Sie unseren vhs- Newsletter unter:

www.vhs-fn.de/service/newsletter

Oder folgen Sie uns auf ...

www.facebook.com/vhsfriedrichshafen

www.instagram.com/vhs_friedrichshafen

www.instagram.com/vhs_friedrichshafen





KA3715D Word-Auffrischkurs

Werner Schmidberger

In dieser Word Schulung wiederholen Sie Word-Grundlagen und ergänzen Ihr Wissen durch viele Tipps und Tricks für einen effizienteren und sicheren Umgang mit Word. Diese Word Schulung ist gut geeignet für alle, die bereits Word Kenntnisse besitzen, sich diese entweder selbst beigebracht haben, oder das Programm seit längerem nicht mehr umfassend genutzt haben. → mehr im Web

Zugangsvoraussetzungen:

Microsoft Word-Grundkenntnisse

Beginn: Mo., 24.04.23, 18:00-21:00 Uhr

Mi., 26.04.23, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

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

Kosten: 77,90 €

Belegung: 5-12

KA3717D Outlook Grundlagen

Werner Schmidberger

Inhalte:

Grundlegende Techniken, E-Mails gestalten und senden, E-Mails empfangen, Ordnung im Postfach, Kontakte verwalten, Termine ein-

tragen und bearbeiten, Kalender drucken, anpassen und senden, Aufgaben verwalten. Zugangsvoraussetzungen: Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs sowie Windows.

Beginn: Mo., 06.02.23, 18:00-21:00 Uhr

Mi., 08.02.23, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

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

Kosten: 80,00 €

Belegung: 4-12

KA3718D PowerPoint 2016 Grundlagen

Werner Schmidberger

Grundlegende Begriffe und Inhalte von PowerPoint

Die PowerPoint Hilfe

Ansichten in PowerPoint effektiv nutzen

Wiederholung der Grundlagen von Bildschirmpräsentationen

Grundlagen zu den verschiedenen Folienlayouts. → mehr im Web

Beginn: Mo., 26.06.23, 18:00-21:00 Uhr

Mi., 28.06.23, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

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

Kosten: 82,00 €, inkl. Skript

Belegung: 5-12

KA3719D Barrierefreies Publizieren von Microsoft Office-Dateien

Thomas Schwörer

Bezeichnung: Was bedeutet Barrierefreiheit? Inhalte:

- Rechtliche Grundlagen
 - Techniken zur Formatierung in MS-WORD, MS-EXCEL, MS POWERPOINT
 - Prüfung der Barrierefreiheit in den einzelnen Office-Produkten
 - Barrierefreies Publizieren von PDF-Dateien
 - Kurzbeschreibung der verwendeten Software
 - PDF-Dateien erzeugen
 - Testmöglichkeiten auf Barrierefreiheit mit dem PDF Accessibility Checker
 - Adobe Acrobat Pro
 - Optionen für Barrierefreiheitsprüfung
 - Barrierefreiheitsbericht
 - PDF bearbeiten
 - Vorgaben von BITV 2.0 und WACG
 - Funktionen von Screen-Reader vorstellen
 - Kontraste in Dateien analysieren
- Zugangsvoraussetzungen: Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs, Windows und Microsoft-Office
- Beginn: Di., 20.06.23, 18:30-21:30 Uhr
- Mi., 21.06.23, 18:30-21:30 Uhr

2 Abende (8 UE)

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

Kosten: 99,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 4-12

Online-Kommunikation

KA3724D 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 oder Vereine mit geringem Budget können die vergleichsweise kostengünstigen Werbeanzeigen nutzen. Was kann man von Facebook und Instagram Ads erwarten? → mehr im Web

Beginn: Do., 16.03.23, 18:00-21:00 Uhr

2 Termine (8 UE)

Ort: Online

Kosten: 72,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 5-10

Hybrid: vor Ort oder Online

Sie haben die Wahl, ob Sie zum Kurs in die vhs-FN kommen oder von zu Hause aus teilnehmen. Beides hat seine Vorteile. Vor Ort können Sie sich z. B. mehr mit anderen austauschen, online heißt dafür bequem zu Hause vom Sofa aus.

Desktop-Publishing

KA3725D 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

Beginn: Sa., 18.03.23, 10:00-18:00 Uhr

2 Tage (21,33 UE)

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

Kosten: 69,00 €

Belegung: 8-12

KA3727D Editorial Design: Alles rund um die Gestaltung von Drucksachen – Hybrid

Daniel Schaffer, Grafikdesigner

Sie machen Broschüren, Werbeanzeigen oder andere Publikationen? Sie haben mit Gestaltungsprozessen 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, etc. vermittelt. Im Laufe des Kurses steigt man immer tiefer in die Materie ein. → mehr im Web

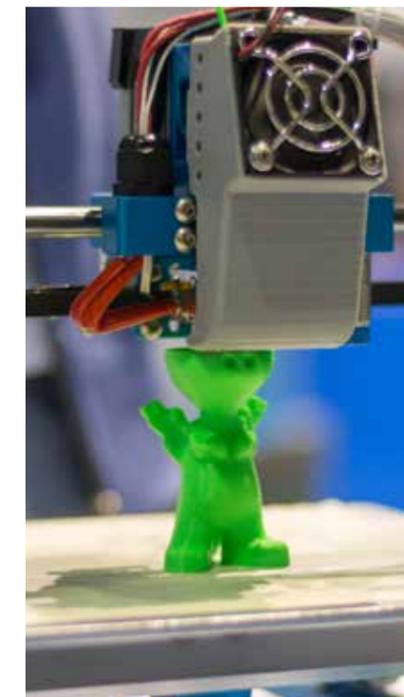
Beginn: Mo., 27.02.23, 18:00-21:00 Uhr

11 Abende (44 UE)

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

Kosten: 189,00 €

Belegung: 7-12



Sonstiges

KA3732D 3D Druck

Fabio Mario Cicchetti

Drucken mit Tinte auf Papier ist seit Jahrhunderten selbstverständlich. Doch inzwischen können wir auch in drei Dimensionen (3D) Körper und Räume drucken. Spielfiguren, Ersatzteile wie ein abgebrochener Schalter, Schmuck, Lebensmittel, ja sogar menschliche Organe. In der Industrie bereits vielseitig eingesetzt, ist der 3D-Druck heute auch privat einfach nutzbar.

Sammeln Sie Erfahrungen mit 3D-Druckern und lernen Sie diese so zu programmieren, dass Ihr erstes selbstgedrucktes Objekt aus Kunststoff entsteht.

Beginn: Sa., 20.05.23, 09:00-12:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

Ort: Wissenswerkstatt ZF Forum, Löwentalerstr. 20, 88046 Friedrichshafen

Kosten: 35,00 €, inkl. Materialkosten

Belegung: 6-8

Bei uns findet jeder Kurs statt – wenn Sie es wollen

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

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

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

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





KA3736D Computersprechstunde für Senioren

Persönliche Beratung rund um PC, Tablet und Smartphone

Harald Belz

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 à 45 min. Die vhs übernimmt die Terminvereinbarung.

Zugangsvoraussetzungen: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Beginn: Individuelle Terminvereinbarung

1 Termin (3 UE)

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

Kosten: 93,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 1-1

KA3733D 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 fehleranfälligen Komponenten des Rechners. Umso wichtiger ist eine hinreichende Vorsorge, damit bei einer Infektion oder eines Hardware-Defekts keine Dateien unrettbar verloren gehen. Eine gute geplante

und regelmäßige Datensicherung ist damit unverzichtbar, damit ein Angriff durch Locky & Co oder sonstige unvorhersehbare Ereignisse keine allzu schlimmen Folgen haben. Denn fehlerhafte Datensicherungen werden in der Regel erst entdeckt, wenn es bereits zu spät ist!
→ mehr im Web

Termin: Di., 09.05.23, 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



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



Ehrenamtsbonus

Weitere Kurse finden Sie auf Seite 7.

Individuelle Weiterbildungsberatung
06.02.2023 / 08:00-16:00 > KA3015

Android Smartphone und Tablets - Grundlagen
06.03.2023 / 15:00-17:15 > KA3701D

Apple iPhone und iPad - Grundlagen
16.03.2023 / 18:00-20:15 > KA3703D

Excel-Grundlagen
06.03.2023 / 18:00-21:00 > KA3708D

Word-Grundlagen
13.02.2023 / 18:00-21:00 > KA3712D

Barrierefreies Publizieren von Microsoft Office-Dateien
20.06.2023 / 18:30-21:30 > KA3719D

Mit Facebook- und Instagram-Werbung Kunden und Mitarbeiter gewinnen - Online
16.03.2023 / 18:00-21:00 > KA3724D

Richtige und effektive Datensicherung für kleine und mittlere Unternehmen oder Privatpersonen
09.05.2023 / 18:30-21:30 > KA3733D

Computersprechstunde für Senioren
06.02.2023 / 14:00-16:15 > KA3736D

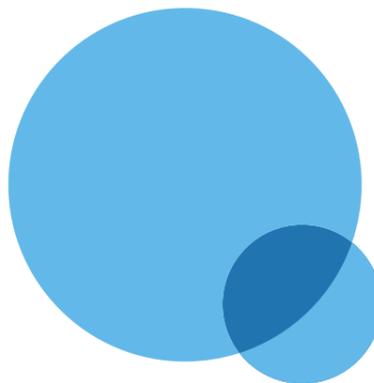


Versand von Programmheften

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 mit Ihrer Adresse oder rufen uns an unter **Tel. 07541/203 3434**.



Kultur und Gestalten



Inhaltsverzeichnis

Kunstgeschichte	52	Gitarre / Keyboard / Mundharmonika	62
Kreativangebote für Kinder	54	Literatur / Schreibwerkstatt	62
Zeichnen / Aquarell / Öl / Acryl / Seide	54	Beauty und Outfit	63
Nähen	56	Weinseminare	63
Handwerkliche Techniken	57	Kochen	64
Fotografie	59	vhs Tanztreff	70



Der Prozess der Veränderung und die Kunst des Sockenstrickens

Angebote der kulturellen Bildung dienen dem Erlernen, Erproben, Entwickeln und Erweitern der Kernkompetenzen Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Eine zunehmende Bedeutung hat dabei der Bereich der kulturellen Medienbildung, welcher sich den vielfältigen Herausforderungen der Digitalisierung widmet. Die kulturelle Bildung schafft Zugänge zur Kultur und ermöglicht darüber gesellschaftliche Teilhabe, fördert Integration und Inklusion.



Kunstgeschichte

Vorträge

KA4101 Der Bahnhof als architektonischer Typus II

Klaus Wendler

Gegen 1870 hatte sich die Eisenbahn in ganz Europa, Amerika und den wichtigsten Kolonien etabliert, und der Bahnhof war ein autonomer architektonischer Typus geworden. Vor allem die großen Städte und Residenzen gestalteten ihr ‚Tor zur Welt‘ aufwendig aus, zuweilen zu wahren Prachtbauten an prominenten Plätzen der Stadt. Für die Empfangsgebäude wurden die jeweils aktuellen Neo-Stile (besonders Neurenaissance, später Neubarock) gewählt, hier und da kamen regionale Varianten hinzu. Die technischen Anlagen entsprachen dem jeweils modernsten Standard.

Termin: Mi., 08.02.23, 18:30-20:00 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 €

KA4102 Vom Markt zum Einkaufszentrum – Eine Kulturgeschichte des Handels IX

Klaus Wendler

Nach dem tiefen Einschnitt, den der 2. Weltkrieg für den Wohlstand und damit für die Kaufkraft der Europäer brachte, entwickelte sich in Nordamerika etwas völlig Neues: das Einkaufszentrum, eine ‚Einkaufslandschaft‘ mit Unterhaltungsmöglichkeiten aller Art (Hotels, Restaurants, Kinos, Sportanlagen, Bäder etc.), zumeist am Stadtrand, hier und da auch mitten in den zumeist großflächigen Städten. Europa, mit weniger Platz gesegnet, versuchte dagegen, den innerstädtischen Handel

zugunsten der Lebensfähigkeit der Stadt beizubehalten, konnte sich jedoch der neuen Entwicklung nicht völlig entziehen.

Termin: Mi., 15.02.23, 18:30-20:00 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 €

KA4103 Das Spital in Geschichte und Kunst V

Klaus Wendler

Das 20. Jh. hat keinen grundsätzlich neuen Krankenhaus-Typus hervorgebracht, die Architektur der Hospitäler orientiert sich an der allgemeinen Stilentwicklung und - vor allem in den USA - an der Finanzkraft der Patienten. In Nordamerika reicht der Bogen vom kargen Wolkenkratzerhospital in der engen City bis zum Luxuskrankenhaus in freier Landschaft; und man kann geradezu von einer ‚Kranken-Industrie‘ sprechen, wenn sich in einzelnen Städten ein Spezialkrankenhaus an das andere, oft von Star-Architekten gestaltet, reiht. Schließlich wenden wir uns noch den historischen Spitälern der außereuropäischen Kulturen (Islam, Buddhismus) zu.

Termin: Mi., 22.03.23, 18:30-20:00 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 €

KA4104 Haar und Bart in Geschichte, Kultur und Kunst IV

Klaus Wendler

In der europäischen frühen Neuzeit waren Haar- und Barttracht mehr als je zuvor von stark und rasch wechselnden Moden abhängig. Trugen Männer seit der Renaissance unter antikem Einfluss zumeist kurzes Haar und gestutzte Bärte, so ging man im Barock bartlos, dafür kam die Allongeperücke auf;

schließlich wich diese wiederum der Zopfperücke. All dies konnte natürlich von Modegecken übertrieben werden. Selbst die hohe Geistlichkeit machte die Mode mit, nur einige Mönchsorden hielten an der Tonsur fest. In der Damenwelt wurden die Frisuren zunehmend aufwendig, bis sie geradezu architektonischen Aufbauten glichen. Die Französische Revolution beendete diese Entwicklung, kreierte aber sofort neue Moden.

Termin: Mi., 29.03.23, 18:30-20:00 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 €

KA4105 Die Treppe – Architektonischer Typus und Herrschaftszeichen

Klaus Wendler

Die Treppe ist weit mehr als ein Bauteil zur vertikalen Erschließung eines Raumes. Freitreppen - vor einer spektakulären Fassade, an einem Hang über einem Platz, als Abgang zu einem Fluss - können wichtige Elemente zur Gestaltung einer Stadt sein; monumentalisiert markieren sie in manchen Kulturen den Aufstieg zum Himmel. Innentreppen, eindrucksvoll gestaltet, können als Schauplätze von Zeremonien dienen und sind dann ausgesprochene Herrschaftssymbole. Architektonisch reicht der Bogen von der engen einläufigen Schacht- und der Wendeltreppe über die mehrläufige Kastentreppe bis hin zu den phantasievollen Barocktreppen, die in den Werken J.B. Neumanns ihren absoluten Gipfel erreichen.

Beginn: Mi., 19.04.23, 18:30-20:00 Uhr
2 Abende (4 UE), Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 €

KA4106 Der Tee – seine Rolle in der Kultur II

Klaus Wendler

In keinem Land nimmt der Tee eine derartig prägende Rolle im sozialen Leben ein wie in

Vorträge Klaus Wendler

Gerne können Sie auch spontan zu den Vorträgen kommen, eine telefonische Voranmeldung ist jedoch erwünscht:
T. 07541/203 3434, info@vhs-fn.de



Japan. Er wurde mit dem Buddhismus ‚importiert‘ und verbreitete sich rasch unter dem einheimischen Adel und (später) dem Bürgertum. Auf letztlich religiöser Basis (dem Zen-Buddhismus) entwickelte sich zum Zwecke seines Genusses eine streng durchkomponierte Zeremonie, die individuelles Auftreten in einer ausgesuchten Gesellschaft, ästhetisches Empfinden einer Persönlichkeit und Respekt vor der Religion und Tradition miteinander verbinden. Alle Künste - Architektur, Malerei, Keramik, Literatur, Teezubereitung - werden zur Schaffung eines Gesamtkunstwerkes aufgeboten.

Termin: Mi., 14.06.23, 18:30-20:00 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 €

KA4107 Mit Nadel und Faden – Frauen und Handarbeit in der Kunst IV

Klaus Wendler

Bis weit ins 19. Jh. hinein waren textile Handarbeiten in allen Schichten verbreitet. Während Spinnen vor allem in bäuerlichen Kreisen für den Hausgebrauch noch weit verbreitet war und Weberei in Heimarbeit betrieben

wurde, war in bürgerlichen Kreisen vor allem das Nähen beliebt und oft auch notwendig. Die Zahl der Gemälde, die nähende Frauen zeigt, ist Legion. Einen Aufschwung erlebte auch das Stricken in Mittel- und Unterschicht, da es überall, auch im Stehen, betrieben werden konnte. Bei Damen der oberen Schichten finden wir schließlich - als „Ausdruck weiblicher Tugend - alle „feineren“ Handarbeitskünste, vor allem das Sticken.

Termin: Mi., 28.06.23, 18:30-20:00 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 €

KA4108 Die Brücke – Architektur, Allegorie, Symbol V

Klaus Wendler

In der stilistischen Entwicklung des abendländischen Kulturkreises hat die Brücke ihren festen Platz und wird stets möglichst unter fester Verbindung von verkehrstechnischem Nutzen und ästhetischer Wirkung errichtet. Die wichtigsten grundlegenden technischen Entwicklungen fanden gegen E. 19./A. 20. Jh. statt. Das 20. Jh., das alle bekannten Brückentypen verwendet, konnte durch weitere technologische Fortschritte die Monumentalisierung der Brücke vorantreiben und - vor allem durch die Verwendung von Hängekonstruktionen größere Entfernungen als je zuvor überwinden. Während die Bildende Kunst des 19. Jh. primär die Brücke in der Landschaft darstellte, verwenden Symbolismus und Expressionismus sie auf völlig neuartige Weise.

Termin: Mi., 05.07.23, 18:30-20:00 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 €

KA4109 Das Spiel – Zeitvertreib, Unterhaltung, Verhängnis IV

Klaus Wendler

Die Menschheit ist ungeheuer erfinderisch bei der Entwicklung von Spielen. Primär sollen sie Unterhaltung und Zerstreuung bieten, darüber hinaus zum Denken anregen und Geschicklichkeit fördern. Ebenso alt wie das Spiel selbst ist der Brauch, dabei materielle Güter einzusetzen. Da der Ausgang eines Spieles vielfach vom Zufall bestimmt wird, der aber manipulierbar ist, kann Spielen zu Konflikten führen und süchtig machen und wurde daher lange Zeit von Staat und Kirche nicht gern ge-

Kunsthhaus Bregenz



KUB 2022.04

Anna Boghiguan Period of Change

21 | 10 | 2022 – 19 | 02 | 2023

KUB 2023.01

VALIE EXPORT Oh Lord, Don't Let Them Drop That Atomic Bomb on Me

04 | 03 – 10 | 04 | 2023

KUB 2023.02

Monira Al Qadiri

22 | 04 – 02 | 07 | 2023

www.kunsthhaus-bregenz.at

 #kunsthhausbregenz



sehen. Gespielt wird auch in allen überseeischen Kulturen; viele unserer geläufigen Spiele haben ihren Ursprung in der islamischen Welt, in Indien, China und Japan.

Termin: Mi., 12.07.23, 18:30-20:00 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 6,00 €

KA4111 Die Ehe in Geschichte, Literatur und Kunst I (Seminar)

Klaus Wendler

Diese förmliche Verbindung von zwei (zuweilen auch mehreren) Personen zur Bildung eines Hausstandes wird in den meisten Kulturen als in der Regel dauerhaft verstandene Keimzelle des sozialen Aufbaus der Gesellschaft durch staatliche und religiöse Rechtsnormen begründet und durch Riten geschlossen. An Hand von ausgewählten Texten und Kunstwerken kann diese Institution von der Antike bis zur Moderne in ihren vielfältigen Aspekten verfolgt werden, wobei die unterschiedlichsten Ansichten zu Wort kommen sollen: vom nüchternen Gesetzestext bis zur Klage, Kritik und Ablehnung einerseits und bis zur begeisterten und gefühlsgeladenen Befürwortung und Verherrlichung andererseits - in jedem Fall recht amüsant.

Beginn: Do., 15.06.23, 18:15-19:45 Uhr

3 Termine (6 UE)

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

Kosten: 26,40 €

Belegung: 8-20



© Thomas Pfeleiderer

Künstlerisches Gestalten

Ausstellungen

KA4200

Ausstellung Ölmalerei

In dieser Ausstellung präsentieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Ölmalkurses an der vhs-FN aktuelle Arbeiten aus den vergangenen Semestern. Ob Landschaft, Portrait, Tiere, Stilleben oder Expressives - die Arbeiten zeigen die bunte Vielfalt an Themen und Techniken, die mit Ölfarben umsetzbar sind. Teilweise sind die Teilnehmer schon seit vielen Jahren dabei und mittlerweile wahre Meister. Die Kurse werden von der Künstlerin Carla Chlebarov geleitet. Freuen Sie sich auf eine großartige Ausstellung!

Die Ausstellung ist zu sehen vom 24.03. bis 12.05.22. Eröffnet wird sie mit einer Vernissage am Donnerstag, 23. März um 18:00 Uhr. Herzliche Einladung!



© Klaus Fleig, Kursteilnehmer

Kreativangebote für Kinder

KA4201

Mal- und Zeichenschule (7 – 13 Jahre)

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Regelmäßig stattfindender Mal- und Zeichenschule nachmittags 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., 27.02.23, 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

Zeichnen / Aquarell / Öl / Acryl / Seide

KA4202

Zeichnen für Jeden – Der Vormittagskurs

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Ein Kurs für Alle, die regelmäßig in der Gruppe zeichnen möchten oder die sich einfach in die Grundlagen des Zeichnens mit unterschiedlichen Materialien einarbeiten wollen.

In diesem Kurs üben wir uns im Zeichnen mit Bleistift, Tusche, Farbstiften, aber auch auf Wunsch mit Kohle oder Pastell. Wir entdecken unser Material und seine Möglichkeiten für eigenständige Bilder oder auch als Grundlage für Arbeiten in Acryl, Aquarell, Öl oder Mixed Media. → mehr im Web

Bitte mitbringen: siehe Web

Beginn: Do., 02.03.23, 10:00-12:30 Uhr

6 Termine (20 UE)

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 122,00 €

Belegung: 7-9

KA4203

„Stift trifft Farbe“

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Das freie Malen mit Stift und Farbe bietet eine Möglichkeit, sich selbst kleinen Auszeiten im Alltag zu schaffen. Ziel ist kein konkretes Bild, sondern der Prozess des achtsamen Entspannens und des Kopf Freibekommens. Individuell ergeben sich so eigene Kreativ-Welten, die aber auch an Blumen, Gärten, Universen oder Mandalas erinnern können.

Materialvorschlag: siehe Web

Termin: Di., 07.03.23, 10:00-13:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 29,80 €, zzgl. Materialkosten nach

Verbrauch

Belegung: 5-8

KA4204

„Flotte Skizze“

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Dieser Kurs ist für Alle, die das dynamische Skizzieren lernen oder verfeinern möchten.

Wir üben, einfach und spontan Landschaften oder auch Stilleben mit dem Stift festzuhalten. Aquarellfarbe kann optional Tiefe in die Skizze bringen und die Aufmerksamkeit im Bild lenken. Wir arbeiten mit den verschiedenen Techniken des Skizzierens, reden aber auch über die Darstellung von Licht und Schatten, Komposition und Perspektive.

Materialvorschlag: siehe Web

Beginn: Fr., 16.06.23, 18:30-20:45 Uhr

Sa., 17.06.23, 10:00-14:00 Uhr

2 Termine (7 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 52,10 €, zzgl. Materialkosten nach

Verbrauch

Belegung: 5-8

KA4205

„Frühlingsgrüße“ – Florales Skizzieren mit Stift und Aquarell

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Wir lassen uns von den saisonalen Farben und Blüten inspirieren und schaffen eine Kleinserie von Aquarellen, in denen auch mit Stift und Schrift gespielt werden darf. Das Ergebnis kann als Frühlingsgruß verschenkt oder verschickt werden.

Materialvorschlag: siehe Web

Termin: Di., 28.03.23, 10:00-13:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 29,80 €, zzgl. Materialkosten nach

Verbrauch

Belegung: 5-8

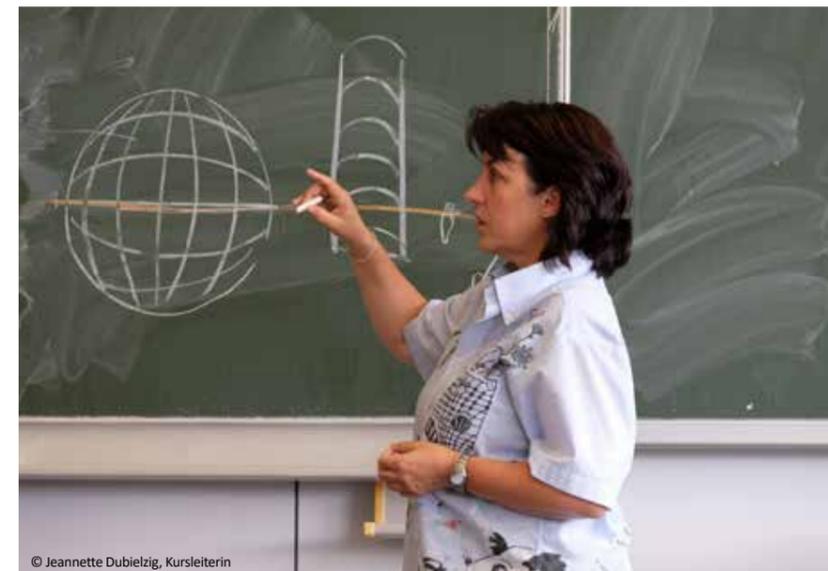


© Jeannette Dubielzig

KA4206

Arbeitskreis Zeichnen und Malen

Ein Arbeitskreis für fortgeschrittene Freizeitmaler zur gemeinsamen künstlerischen Weiterentwicklung. Ohne Dozent, aber in kreativem Austausch untereinander treffen wir uns regelmäßig zum Malen, bei guter Witterung auch draußen.



© Jeannette Dubielzig, Kursleiterin

Beginn: Di., 07.02.23, 17:00-18:30 Uhr

12 Abende (24 UE)

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

Kosten: 26,40 €

Belegung: 4-10

KA4210

Aquarell für Ein- und Umsteiger Sequenz 1

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Von luftig-zart bis farbenfroh lebendig, von detailverliebt präzise bis spontan und experimentell - jeder kann Aquarell lernen. Aber Vorsicht: man verliebt sich leicht in diese Technik.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Techniken der Aquarellmalerei, aber auch mit den Grundlagen des Zeichnens und der Malerei wie Bildaufbau, Perspektive und Tonwertgestaltung. Selbst experimentelle Techniken werden in die Arbeiten eingebaut. → mehr im Web

Bitte mitbringen: siehe Web

Beginn: Mo., 27.02.23, 18:00-20:30 Uhr

6 Termine (20 UE)

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 122,00 €

Belegung: 7-9

KA4211

Aquarell für Ein- und Umsteiger Sequenz 2

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Siehe Kurs-Nr. KA4210

Beginn: Mo., 24.04.23, 18:00-20:30 Uhr

7 Termine (23,33 UE)

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 142,30 €

Belegung: 7-9



KA4212

Semi-abstrakte (Stadt-) Landschaften mit Aquarell

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

In diesem Kurs lösen wir uns von der detailgetreuen Darstellung und lassen uns von dem Gefühl für die Landschaft inspirieren. Wir spielen mit dem freien Farbauftrag, um unsere ganz eigenen Ansichten von Stadt, Land, Fluss (See) zu schaffen.

Materialvorschlag: siehe Web

Termin: Di., 25.04.23, 10:00-13:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 29,80 €, zzgl. Materialkosten nach

Verbrauch

Belegung: 5-8

KA4213

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., 08.02.23, 09:45-12:30 Uhr

8 Termine (29,33 UE)

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 178,90 €

Belegung: 7-10

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 mit Ihrer Adresse oder rufen uns an unter **Tel. 07541/203 3434**.



KA4214 Ölmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Carla Chlebarov, Künstlerin

Siehe Kurs-Nr. KA4213

Malmaterial bitte mitbringen, gerne auch eigene Vorlagen

Beginn: Mi., 26.04.23, 09:45-12:30 Uhr
8 Termine (29,33 UE)

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 178,90 €

Belegung: 7-10

KA4215 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., 16.03.23, 18:00-20:30 Uhr

4 Termine (13,33 UE)

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 81,30 €

Belegung: 7-10

KA4254 vhs-Treff Seidenmalerei

Seidenmalerei ist eine künstlerische Form der Stoffgestaltung und geht auf die chinesische Antike zurück. In Japan, Indien aber auch Frankreich wurde die Technik perfektioniert

und ist auch in der heutigen Zeit immer noch modern. Seidenmalerei ist ein beliebtes Hobby, es lassen sich wunderbare Schals und Dekostoffe herstellen, ganz nach Ihrem eigenen Geschmack.

Der vhs-Treff Seidenmalerei ist ein Angebot ohne Kursleitung - erfahrene Teilnehmer aber auch Einsteiger können hier gemeinsam Ihrem Hobby nachgehen, sich austauschen und voneinander lernen. Bei Fragen steht Ihnen der Fachbereichsleiter Christoph Frisch gerne zur Verfügung.

Beginn: Fr., 10.03.23, 14:00-20:00 Uhr

Sa., 11.03.23, 10:00-16:00 Uhr

2 Termine (16 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)

Kosten: 28,80 €

Belegung: 4-8

Künstlerbedarf & Bastelartikel gibt es bei

Grossmann

Fritz Grossmann KG | Unterraderach
Tannenburgr. 19 | 88048 Friedrichshafen
T 07541 6036-0 | grossmann-fn.de

Nähen

KA4230 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: siehe Web

Beginn: Fr., 03.03.23, 16:30-19:00 Uhr

Fr., 24.03.23, 16:30-19:00 Uhr

Fr., 21.04.23, 16:30-19:00 Uhr

Fr., 12.05.23, 16:30-19:00 Uhr

Fr., 16.06.23, 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

KA4231 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., 06.02.23, 18:45-21:00 Uhr

6 Termine (18 UE)

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

Kosten: 104,40 €

Belegung: 6-8

KA4232 Nähkurs basic – ein Kurs nur für Anfänger

Silvia Schiliro

Siehe Kurs-Nr. KA4231

Bitte mitbringen: siehe Web

Beginn: Mo., 27.03.23, 18:45-21:00 Uhr

6 Termine (18 UE)

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

Kosten: 104,40 €

Belegung: 6-8



©Nähkurs, Teilnehmerfoto

KA4233 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., 08.02.23, 18:30-20:45 Uhr

6 Termine (18 UE)

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

Kosten: 104,40 €

Belegung: 5-7

KA4234 Nähwerkstatt

Silvia Schiliro

Siehe Kurs-Nr. KA4233

Bitte mitbringen: siehe Web

Beginn: Mi., 29.03.23, 18:30-20:45 Uhr

6 Termine (18 UE)

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

Kosten: 104,40 €

Belegung: 5-7

Handwerkliche Techniken

Töpfern / Spinnen / Knüpfen / Filzen

KA4240 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: der dritte Kurstermin findet an einem Donnerstag statt (16.03.), letzter Kurstag ist am 18.04.23 (Glasertermin).

Bitte mitbringen: Schürze oder unempfindliche Kleidung.

Beginn: Di., 28.02.23, 18:00-20:15 Uhr

6 Termine (18 UE)

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 162,60 €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

Belegung: 5-7



Christoph Frisch, Fachbereichsleiter © vhs-FN

KA4241 Töpfern: Runde Tonplatten mit Reliefeindrücken

Jutta Drexler

- Himmelscheibe von Nebra - älteste Himmelsdarstellung

- Yin und Yang Symbol - Harmonie

- Abformen eines Lieblingskrautes / Baumblattes, Natur wird verewigt

3 runde Tonplatten werden durch Eindrücke von verschiedenen Modellierhölzern oder durch Auflegen von Naturprodukten gestaltet. Diese individuellen Geschenke werden nach dem Schrühbrand farbig glasiert.

Bitte mitbringen: siehe Web

Beginn: Fr., 24.02.23, 18:00-20:15 Uhr

(Töpfern). Glasertermin:

Fr., 17.03.23, 18:00-21:00 Uhr. Abholung

der Arbeiten nach Vereinbarung

2 Termine (7 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Werkraum (EG)

Kosten: 64,40 €, zzgl. Materialkosten

Belegung: 5-8

KA4242 Wolle spinnen am Spinnrad: Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Barbara Trommer

In diesem Kurs lernen Sie das Spinnen von Schafwolle mit Handspindel und Spinnrad und erfahren, wie das Garn nach dem Spinnen weiterbehandelt wird. Außerdem



Barbara Trommer, Dozentin

werden wir uns über die Verarbeitung von Rohwolle (Sortieren, waschen, kardieren) unterhalten und auch andere Spinnfasern, wie Baumwolle, Seide, Leinen etc. kennenlernen. Handspindeln und Spinnräder stehen für den Kurs zur Verfügung, ebenso zeigt die Kursleiterin auch andere Geräte zur Wollverarbeitung wie Karden, Haspel etc. Materialkosten (für die Spinnfasern) werden direkt im Kurs abgerechnet.
Beginn: Di., 28.02.23, 19:00-21:15 Uhr
 5 Termine (15 UE)
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 94,50 €, zzgl. Materialkosten
Belegung: 5-6

KA4243 Gestalten mit Naturmaterialien: Frühlingstischkranz

Jutta Drexler
 Dekoration mit Osterglockenblüten aus einem Eierkarton.
 Materialien: Weidenzweige, Moose, Federn, Korkenzieherhaselnuss, Weide, Efeu, Buchsbaum, Heiligenkraut, vorgekeimte Frühlingsszwiebeln.
 Grundlage des Kranzes: Strohkrantz, Metall-

ring oder gebogener Weidenzweig.
 Bitte mitbringen: siehe web
Beginn: Fr., 03.03.23, 18:00-21:00 Uhr
 Fr., 10.03.23, 18:00-21:00 Uhr
 2 Termine (8 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)
Kosten: 55,20 €, zzgl. Materialkosten
Belegung: 5-8

KA4244 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 keine Grenzen gesetzt! Überraschen Sie Ihre Liebsten mit einem Unikat aus Ihrer Hand oder gestalten Sie etwas Schönes für sich selbst.
Beginn: Di., 14.03.23, 19:30-21:30 Uhr
 3 Termine (8 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 44,00 €, zzgl. Materialkosten
Belegung: 5-8

KA4245 Der Filztag

Maria Hestermann
 Für alle, die Lust haben auf Selbstgestaltetes, das unseren Alltag bunter und weicher macht. Beim Filzen können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und nach eigener Vorliebe und passend zum individuellen Arbeitstempo entweder Flies legen (z.B. Bilder, Blumen, Schmuck, Deko) oder - wenn Sie eher praktische Dinge gestalten möchten - aus Wollflies z.B. eine kleine Handtasche oder einen Hut / eine Mütze herstellen oder aus Nunofilz (einer Kombination aus Wolle und Seide) Schals oder Anderes fertigen. Bitte mitbringen: siehe Web
Termin: Sa., 04.03.23, 10:00-17:00 Uhr
 1 Termin (9 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)
Kosten: 49,50 €, zzgl. Materialkosten
Belegung: 5-7

Fahrrad-Reparatur

KA4246 Fahrrad-Reparaturkurs
Frank Müller, Zweiradmechatroniker / 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: Mi., 22.03.23, 18:00-20:45 Uhr
 1 Termin (3,67 UE)
Ort: 18° GRAD Bikestore Friedrichshafen, Metzstraße 2
Kosten: 27,10 €
Belegung: 5-10

KA4247 Fahrrad-Reparaturkurs

Frank Müller, Zweiradmechatroniker / Store Manager
 Siehe Kurs-Nr. KA4246
Beginn: Mi., 17.05.23, 18:00-20:45 Uhr
 1 Termin (3,67 UE)
Ort: 18° GRAD Bikestore Friedrichshafen, Metzstraße 2
Kosten: 27,10 €
Belegung: 5-10

KA4248 Fahrrad-Reparaturkurs

Frank Müller, Zweiradmechatroniker / Store Manager
 Siehe Kurs-Nr. KA4246
Beginn: Mi., 14.06.23, 18:00-20:45 Uhr
 1 Termin (3,67 UE)
Ort: 18° GRAD Bikestore Friedrichshafen, Metzstraße 2
Kosten: 27,10 €
Belegung: 5-10

Bildhauerei

KA4250 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., 23.06.23, 16:00-19:00 Uhr
 Sa., 24.06.23, 10:00-17:00 Uhr
 So., 25.06.23, 10:00-17:00 Uhr
 Anreise / Ankommen am Freitag ab 12 Uhr möglich.
 3 Termine (20 UE), Wochenendseminar
Ort: Dietrichsholz 1, 88410 Bad Wurzach - Wolfegg
Kosten: 218,00 €, inkl. Ü/F, zzgl. Materialkosten und weitere Verpflegung
Belegung: 5-8

KA4253 Sommer vhs: Bildhauerei
Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Waltraud Späth, Bildhauerin
 Für die spätere Arbeit mit Holz, Alabaster oder Speckstein fertigen wir zuerst eine Modell-Skizze aus Ton an, die dann auf das gewählte Material übertragen wird. Wir arbeiten je nach Wetterlage im Freien. Aufgrund des kompakten Sommerkurses, an dem auch mittags weitergearbeitet werden kann, können in einer Woche sehr schöne Skulpturen entstehen.

Beginn: Kurstermine: Mo., 31.07. bis Fr., 04.08.2023, jeweils 08.30 - 13.00 Uhr.
 Etwa 3 - 4 Wochen vor Kursbeginn findet eine individuelle Vorbesprechung (ca. 1,5 h) statt. Den Termin wird die Dozentin mit jedem Teilnehmer einzeln abstimmen.
 5 Tage (30 UE), Ferienkurs
Ort: Hof der Pestalozzischule
Kosten: 262,00 €, zzgl. ca. 30,00 EUR Materialkosten
Belegung: 8-9

Fotografie

KA4301 Fotokurs für Jugendliche in den Osterferien (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? → mehr im Web
 Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten und verschiedene Objektive, wenn vorhanden. Keine Handykamera!
Beginn: Mi., 12.04.23, 15:00-16:30 Uhr
 Do., 13.04.23, 15:00-16:30 Uhr
 Fr., 14.04.23, 15:00-16:30 Uhr
 3 Termine (4 UE), Ferienkurs
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 37,20 €
 ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 6-8

KA4302 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., 04.03.23, 10:00-15:00 Uhr
 Sa., 11.03.23, 10:00-15:00 Uhr
 2 Termine (12 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 67,20 €
Belegung: 6-8

KA4303 Fotografieren Einsteiger

Axel Kottal
 Dieser Kurs ist für Teilnehmer gedacht, die sich nicht mit bloßem „Knipsen“ zufrieden geben wollen, sondern grundlegende Informati-



TIPP: Weitere Kurse auf der Webseite

Flexible Lernangebote sind die Antwort auf dynamische Zeiten. Dieses Programmheft lädt zum Blättern ein und bietet einen Einblick in unser Angebot. Das Kursprogramm wird jedoch stetig ergänzt und erweitert. Alle Kurse finden Sie tagesaktuell im Internet unter: www.vhs-fn.de. Sie möchten zudem regelmäßig über unsere Highlights informiert werden? Dann abonnieren Sie unseren vhs- Newsletter unter: www.vhs-fn.de/service/newsletter Oder folgen Sie uns auf ...

 www.facebook.com/vhsfriedrichshafen
 www.instagram.com/vhs_friedrichshafen
 www.instagram.com/vhs_friedrichshafen






© Fotogruppe Kreativ Eriskirch e.V.

onen, Tipps und Fertigkeiten zu ihrem Hobby erwerben möchten. Dabei spielt es keine Rolle, ob eine digitale oder eine analoge Kamera benutzt wird, es wird auf beide Welten eingegangen. Behandelt werden: wichtige Grundbegriffe wie ISO, Blende, Verschlusszeit und Belichtung. die wichtigsten Punkte der Kameratechnik Grundlagen der Bildgestaltung.
Beginn: Mo., 06.02.23, 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

KA4312 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., 02.03.23, 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

KA4304 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., 20.03.23, bitte beachten Sie die weiteren Terminangaben im Web!
5 Termine (14 UE)
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 78,40 €
Belegung: 8-12

KA4305 Fotoworkshop Makrofotografie

Axel Kottal

Es gibt kaum jemanden, der sich der Faszination von Makrofotos entziehen kann: Kleinste Details werden zu imposanten Bildkompositionen, Blumen und Insekten zu formatfüllenden Sensationen. Allerdings erfordert die Makrofotografie auch einiges an Einsatz, in vielen Fällen geht ohne Stativ nicht viel, die Motive sind oft in Bodennähe und eine präzise Scharfeinstellung ist ebenfalls Grundvoraussetzung. Deshalb ist es sehr wichtig → mehr im Web
Beginn: Mo., 08.05.23, 20:00-21:30 Uhr
 Sa., 13.05.23, 10:00-13:00 Uhr
 Mo., 15.05.23, 20:00-21:30 Uhr
3 Termine (8 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 44,80 €
Belegung: 8-12

KA4306 Licht und Schatten

Thomas Pfeiderer, Fotokünstler und Fototrainer

Ohne Licht geht beim Fotografieren nichts. Und wo Licht ist, haben wir auch Schatten. Manchmal wird er als störend empfunden, aber er kann auch sehr spannend sein. Ob als harter Schlagschatten oder sanft in Grautönen verlaufend, ob als Hauptmotiv (z.B. Silhouette) oder als kompositorisches Beiwerk. Gehen Sie mit auf Entdeckungsreise und entwickeln Sie ein Verständnis für Formen und Linien, für Kontraste und Bildwirkungen. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Grundverständnis der fotografischen Begriffe. Für Einsteiger nicht geeignet. Bitte Systemblitze mitbringen, falls vorhanden.
Beginn: Sa., 01.07.23, 10:00-15:00 Uhr
 Di., 04.07.23, 18:00-21:00 Uhr
2 Termine (10 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 64,00 €
Belegung: 5-8

KA4307 Streetphotography

Thomas Pfeiderer, Fotokünstler und Fototrainer

Streetphotography ist den meisten ein Begriff, auch wenn nicht immer ganz klar ist, was sich eigentlich dahinter verbirgt. So richtig traut man sich aber nicht an die Sache, weil ja meist auch Personen auf dem Bild sind und auch weil es rechtliche Fragen gibt, über die man sich unsicher ist. Dieser Kurs führt ein in das Thema mit Bildbeispielen und geht ein auf gestalterisch-technische Fragen. Auch die rechtlichen Fragen werden besprochen, so dass wir dann gemeinsam losziehen können und uns in der spannenden Welt der urbanen Fotografie im öffentlichen Raum ausprobieren können. Der Kurs wendet sich an ambitionierte Teilnehmer, die bereits über ein solides Grundwissen in der Fotografie verfügen.
Beginn: Mi., 15.03.23, 19:00-20:30 Uhr
 Sa., 18.03.23, 10:00-15:00 Uhr
 Mi., 22.03.23, 19:00-20:30 Uhr
3 Termine (10 UE)
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 64,00 €
Belegung: 5-8

KA4308 Modelfotografie bei Sonnenaufgang an der Argen

Thomas Pfeiderer, Fotokünstler und Fototrainer

Licht ist das zentrale Arbeitsmaterial, mit dem der Fotograf seine Bilder erstellt. Egal um welches Motiv es sich handelt, mit welcher Kameratechnik man arbeitet, das Licht spielt eine entscheidende Rolle. Die ersten Sonnenstrahlen am Morgen sind meist weich und farblich eher neutral. Ideal also für Portraitaufnahmen mit intensiver und natürlicher Farbwiedergabe. Das wollen wir bei diesem Kurs ausnützen und machen ein Fotoshooting gleich zu Beginn des Sonnenaufgangs. Für unsere Portrait- und Fashionbilder steht uns ein Modell zur Verfügung. Sonnenaufgang am Sonntag, 16. Mai 2019 (MESZ) in Langenargen: 05:43 Uhr. Also rechtzeitig raus aus den Federn!
 Bitte beachten: die Anreise erfolgt individuell und auf eigenes Risiko.



Termin: Sa., 17.06.23, 05:30-10:30 Uhr
1 Termin (6 UE), Wochenendseminar
Ort: Argen-Hängebrücke, Lindauer Str. 141, 88085 Langenargen
Kosten: 43,20 €, zzgl. Kostenbeitrag für das Modell
Belegung: 5-8

KA43089 Blaue Stunde

Elke Weiss, Fotografin, Diplomdesignerin

Für das Fotografieren in der ganz speziellen Lichtstimmung der Dämmerung bietet die Stadt genau die richtige Kulisse mit seiner Architektur, den prägnanten Leuchtobjekten in der City, dem Bodensee und den Verkehrsströmen. In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, die besondere Atmosphäre der „Blauen Stunde“ einzufangen. Dabei erhalten Sie technische und gestalterische Tipps, wie es am spannendsten gelingt, das faszinierende Zusammenspiel von Rest-Tageslicht („Available Light“) und Kunstlicht festzuhalten. → mehr im Web
 Bitte mitbringen: siehe web
Beginn: Fr., 28.04.23, 20:00-21:30 Uhr
 Fr., 12.05.23, 20:30-22:00 Uhr
2 Termine (4 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 38,00 €
Belegung: 7-10

KA4310 Künstlerische Fotografie

Elke Weiss, Fotografin, Diplomdesignerin

Haben Sie Blende, Zeit, Licht und Perspektive verinnerlicht? Dann wird es mal Zeit, über diese Parameter hinaus zu wachsen und beim Fotografieren mehr dem Gefühl freien Lauf zu lassen. Wie es möglich ist mit verschiedenen Gestaltungselementen und Ausdruckweisen

Ihren eigenen Stil zu finden, lernen Sie in diesem Kurs anhand eines gestellten und eines selbst gefundenen Themas. Werden Sie kreativ und gestalten Sie Fotos, wie Sie es schon immer machen wollten. Ein sehr inspirierender Kurs, der neue Wege beschreitet.
Beginn: Di., 20.06.23, 18:00-19:30 Uhr
3 Termine (6 UE)
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 57,10 €
Belegung: 7-10

KA4311 Aktfotografie in der Natur

Elke Weiss, Fotografin, Diplomdesignerin

Die Formen eines weiblichen Körpers setzen wir in Kontrast zu den rauen Elementen in der Natur und schaffen durch die Gegensätzlichkeit unterschiedlicher Strukturen, Formen und Farben spannungsvolle Bilder. Durch das bewusste Wählen von Bildausschnitt, Proportion, Blickwinkel, Kameraeinstellungen und besonderer Lichtstimmung wollen wir das Modell ansprechend und ästhetisch in Szene setzen – egal ob in Farbe oder Schwarz-Weiß. Voraussetzung: grundlegende Kenntnisse der Kamerafunktionen, Basiswissen Fotografie. Bitte beachten: die Anreise zur Location erfolgt individuell und auf eigenes Risiko. Bitte mitbringen: Digitalkamera mit vollgeladenem Akku, Stativ.
Beginn: Termine:
 Fr., 14.07.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, vhs-FN E-Learning-Studio
 Sa., 15.07.2023, 17:00 - 19:00 Uhr, on Location (nach Absprache)
2 Termine (4,67 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 54,60 €, zzgl. Modellkosten
Belegung: 5-8

mein
cewe fotobuch
cewe.de

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



© Roland Kiefer, Kursteilnehmer

Gitarre / Keyboard / Mundharmonika

KA4501 Gitarre: Liedbegleitung Anfänger

Thomas Budsa, Musiker

Erlernen Sie anhand bekannter Lieder einfache Schlag- und Zupftechniken zur Begleitung mit offenen Akkorden. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich. Bei Interesse wird aber auch mit Noten unterrichtet.

Beginn: Mo., 06.02.23, 18:30-19:30 Uhr

12 Abende (16 UE)

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

Kosten: 108,80 €

Belegung: 5-8

KA4502 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., 06.02.23, 19:30-20:30 Uhr

12 Abende (16 UE)

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

Kosten: 108,80 €

Belegung: 5-8

KA4503 Gitarre: Freies Spiel

Thomas Budsa, Musiker

Liedbegleitung für erfahrene Spieler. Barrégriffe werden vorausgesetzt. Von einfach bis schwer, solange es uns Spaß macht. Fit bleiben im Gitarrenspiel, gerne auch mit Gesang.

Keine Notenkenntnisse erforderlich.

Beginn: Mo., 06.02.23, 20:30-21:30 Uhr

12 Abende (16 UE)

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

Kosten: 108,80 €

Belegung: 5-8

KA4504 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., 28.02.23, 18:30-19:30 Uhr

10 Termine (13,33 UE)

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

Kosten: 155,10 €

Belegung: 4-6



© Eberhard Luedecke

KA4505 „Das Orchester in der Hosentasche!“ Mundharmonika spielen für Anfänger.

Eberhard Luedecke

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., 27.02.23, 18:00-19:30 Uhr

6 Termine (12 UE)

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

Kosten: 69,60 €

Belegung: 5-10

Literatur / Schreibwerkstatt

KA4601 Kreatives Schreiben I – Einsteiger

Katharina E. Volk, Schriftstellerin

Sie möchten schreiben, wissen aber nicht, wie Sie es angehen könnten? Sie haben Ideen, können sie aber nicht umsetzen? Oder Sie haben - noch - keine Ideen, aber trotzdem Lust, das Schreiben auszuprobieren? Ihre Phantasie wartet so oder so nur darauf, zum Vorschein kommen zu dürfen!

Neben spielerischen Einstiegsübungen, die Ihre Kreativität in Schwung bringen, werden im Kurs folgende Themen erarbeitet: Positive und negative Perspektive/Emotionen, Entwurf einer Figur, Ort und Raum sowie Dialoggestaltung. → mehr im Web

Termin: Sa., 22.04.23, 10:00-17:00 Uhr

1 Termin (8 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 43,20 €

Belegung: 5-7

KA4602 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. Inspiriert durch spielerische Einstiegsübungen kann jeder Teilnehmer im Verlauf des Kurses seine eigene Geschichte schreiben. → mehr im Web

Beginn: Fr., 19.05.23, 18:00-21:00 Uhr

Sa., 20.05.23, 09:30-16:30 Uhr

2 Termine (12 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 64,80 €

Belegung: 5-7

Beauty und Outfit

KA4701 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., 25.03.23, 10:00-13:45 Uhr

1 Termin (5 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 81,90 €, inkl. Materialkosten

Belegung: 4-5

KA4702 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., 25.03.23, 14:30-18:15 Uhr

1 Termin (5 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 81,90 €, inkl. Materialkosten

Belegung: 4-5

KA4703 Imageberatung für Paare – frischer Wind für die Beziehung

Ayhan Hardaldali, Maskenbildner / Hairstylist / Imageberater / Business Coach IHK

Über Geschmack lässt sich streiten: Aber was tun, wenn der Partner sein Äußeres auch noch vernachlässigt? Bei diesem Kurs geht es Weniger um Modetrends. Es geht um Stimmigkeit, um die Harmonie von äußerem Erscheinungsbild, denn schon eine kleine Veränderung der Partner kann für die Beziehung ganz neue positive Impulse geben.

Inhalt: es geht darum, gegenseitig die attraktiven Seiten des Anderen neu zu entdecken. Unterstützung bekommen Sie dabei durch persönliche, individuelle Fachberatung.

Bitte mitbringen: Accessoires

Beginn: Sa., 15.04.23, 10:00-13:45 Uhr

1 Termin (5 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 81,90 €, inkl. Materialkosten

Belegung: 4-6

KA4704 Theater-Schmink-Workshop

Ayhan Hardaldali, Maskenbildner / Hairstylist / Imageberater / Business Coach IHK

Perfekte Verwandlungen - ein routinierter Maskenbildner macht alles möglich. Ayhan Hardaldali verrät Tipps und Tricks aus seiner langjährigen professionellen Maskenbildner-Tätigkeit. Er gibt Erfahrungen weiter, die

er bei seiner Arbeit für Fernseh- und Theaterproduktionen gesammelt hat. Es werden die Grundtechniken des Schminkens gezeigt, z.B. Alt-Schminken, Wunden schminken und Charakter-Schminken.

Bitte mitbringen: Fotoapparat und Schreibzeug.

Beginn: Sa., 15.04.23, 14:30-17:45 Uhr

1 Termin (4,33 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 74,00 €, inkl. Materialkosten

Belegung: 4-7

Weinseminare

KA4801 Wein-Basics für Frauen Britta Mangold, Dozentin für Wein- u. Genusskultur

Ein Seminar „von Frau zu Frau“, das sich speziell an Frauen richtet, die gerne mehr über Wein erfahren möchten. Wenn Sie sich Grundkenntnisse rund um das Thema Wein aneignen wollen, um in Zukunft souverän als Gastgeberin, im Restaurant oder in der Weinhandlung den passenden Wein aussuchen zu können, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Ein Abend für alle Genießerinnen und Weinliebhaberinnen oder solche, die es werden wollen. Selbstverständlich probieren wir verschiedene Weine, um gemeinsam den optimalen Weingenuss zu erleben. Außerdem werden wir uns mit Themen wie z.B. den deutschen Anbaugebieten, Weinarten und Rebsorten, der Wein- und Schaumweinherstellung, Weinsensorik (das „richtige“ Schmecken), Etikett, Trinktemperatur, Gläserwahl sowie Wein und Speisen beschäftigen.

Termin: Fr., 17.03.23, 18:00-21:30 Uhr

1 Abend (4,67 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 52,10 €, inkl. Probenkosten

Belegung: 8-12

KA4802 Weinheimat Württemberg – Köstliches aus dem Ländle

Niko Nimmerrichter, WSET-Dipl.,
Weinakademiker

Es gibt sie noch, die „Viertelessüffler“ mit dem Henkelglas voll Trollinger, aber die württembergische Weinwelt hat sich enorm nach oben entwickelt, ist vielfältiger geworden. Im Seminar erhalten Sie einen Überblick über die Wege zwischen Trend und Tradition, welche die Wengeter und Weingüter eingeschlagen haben. Ob Stuttgart und Remstal oder Unterland und Hohenlohe – die Weinberge bieten viele Gelegenheiten für Entdeckungen. Dabei sind es nicht nur Lemberger und Riesling, die in Theorie und Praxis eine Rolle spielen. Seien Sie also gespannt auf die heimischen Weine



für Alltag und Feiertag.

Termin: Do., 30.03.23, 18:30-21:30 Uhr

1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 94,80 €, Weinproben, Wasser und Brot sind in den Seminarkosten enthalten.

Belegung: 8-12

KA4803

Summertime – Summerwine: Erfrischendes für Balkon und Terrasse

Niko Nimmerrichter, WSET-Dipl., Weinakademiker

Welcher Weinliebhaber, welche Weinfreundin will schon bei sommerlichen Temperaturen auf Wein verzichten? Es versteht sich von selbst, dass an lauen Sommerabenden oder beim Grillen ein fülliger Rotwein nicht gerade Spaß macht. Dabei müssen nicht einmal Rosé und Weißwein die Alternative sein; es gibt ja durchaus genügend passende Rotweine. Auch auf „Schäumendes“ braucht nicht verzichtet zu werden.

In diesem kompakten Seminar werden Sie Kriterien erfahren und Weine probieren, die einem die Wahl erleichtern und vielleicht auch zu neuen Entdeckungen verhelfen können.

Termin: Do., 27.04.23, 18:30-21:30 Uhr

1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 79,80 €, Weinproben, Wasser und Brot sind in den Seminarkosten enthalten.

Belegung: 8-12



Kochen

Angebote für Kinder und Jugendliche

KA4810

Backen in den Osterferien für Kinder (8 – 12 Jahre)

Manuela Heigle, Konditormeisterin, Köchin
Cupcakes, Käsekuchen, Muffins, Linzertorte und Mohnschnecke sind einige der Lieblingsgebäcke von meinen Kindern. Falls Dir das auch schmeckt, bist Du in diesem Kurs goldrichtig. Hier lernen wir, wie man auch ohne Eltern selbstständig backen kann, mit allem was dazu gehört. Natürlich kommen der Spaß und das gemeinsame Genießen der Gebäcke am Ende nicht zu kurz.

Bitte Schürze, Vorratsbehälter, einen Stift und bei Bedarf Haargummi mitbringen.

Beginn: Mi., 12.04.23, 10:00-13:00 Uhr

Do., 13.04.23, 10:00-13:00 Uhr

2 Termine (8 UE), Ferienkurs

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 72,60 €, zzgl. Lebensmittelkosten

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 6-8

KA4811

Kinder kochen – mit Mama, Papa, Oma & Co. (5 – 8 Jahre)

Manuela Heigle, Konditormeisterin, Köchin

In diesem Kurs können Sie mit Ihrem Kind oder Enkelkind in unserem Kochstudio ein paar schöne Stunden verbringen, gemeinsam etwas Leckerer kochen und genießen, ohne dass Sie sich im Vorfeld um viel kümmern müssen. Im Vordergrund steht dabei, in den Kindern die Freude am „Selberkochen“ zu wecken und zu zeigen, wie viel Spaß es macht, aus wenigen frischen und gesunden Zutaten, ein paar Gewürzen und mit liebevoller Zubereitung tolle Gerichte zuzubereiten. Selbstverständlich wird auch ein leckeres Dessert dabei sein. → mehr im Web

Bitte eine Schürze und Vorratsbehälter für eventuelle Reste mitbringen.

Termin: Do., 30.03.23, 15:00-18:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 52,40 €, je Paar (EW/Kind), zzgl.

Lebensmittelkosten

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 4-6

KA4812

Kinder kochen – mit Mama, Papa, Oma & Co. (5 – 8 Jahre)

Manuela Heigle, Konditormeisterin, Köchin

Siehe Kurs-Nr. KA4811

Bitte eine Schürze und Vorratsbehälter für eventuelle Reste mitbringen.

Termin: Mo., 22.05.23, 15:00-18:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 52,40 €, je Paar (EW/Kind), zzgl.

Lebensmittelkosten

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 4-6

Internationale Küche

KA4815

Schwedische Küche

Kochkurs des EUROPE DIRECT FN zur schwedischen Ratspräsidentschaft in der EU

Manuela Heigle, Konditormeisterin, Köchin

Die Ratspräsidentschaft Schwedens nehmen wir zum Anlass, denn Kopf mal weit im Norden in die Kochtöpfe zu stecken und zu schauen, was denn den Schweden so schmeckt. Gerne isst man dort einfach und unkompliziert - neben Hausmannskost sind Gerichte mit Fisch und Hackfleisch sehr beliebt (wer kennt sie nicht, die Köttbullar), aber auch Wildgerichte stehen regelmäßig auf dem Tisch. Zudem gibt es in Schweden eine Fülle an Süßspeisen und Backwaren.

Beginn: Mi., 10.05.23, 18:00-21:00 Uhr

1 Termin (4 UE), Anmeldeschluss: 06.04.2023

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 40,40 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-10

KA4816

Wochenend-Kochworkshop Französische Küche

Ostermenü

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 Ostermenü in 5-Gängen mit Weinempfehlung vom Apéritif bis zum Dessert. Unseren zweiten Abend beenden wir mit einem gemeinsamen Abendessen, begleitet mit Anekdoten über französische Oster- und Essensbräuche.

Bitte mitbringen: Schürze und verschließbare Behälter.



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.

Beginn: Fr., 17.03.23, 18:00-21:00 Uhr

Sa., 18.03.23, 14:00-20:00 Uhr

2 Termine (12 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 86,20 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-10

KA4820

Italienische Küche I

Aurora Paragano

Entdecken Sie den wahren Geschmack Italiens und lernen Sie die originale italienische Küche kennen, wie Sie sie in keinem Restaurant finden werden. Die Dozentin, aufgewachsen in Süditalien, weicht 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: Mo., 27.03.23, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 57,90 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-10

KA4821

Italienische Küche II

Aurora Paragano

Im zweiten Kurs von Aurora erwarten Sie Gnocchi alla Sorrentina, Braciola al sugo con polpettine di carote und ein Überraschungsnachtisch. Buon appetito!

Beginn: Di., 25.04.23, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 57,90 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-10

KA4822

Türkische Küche

Hatice Özkurt

Die türkische Küche hat eine lange Geschichte und stellt eine Weiterentwicklung der ursprünglichen nomadischen Kochtradition der Türkvölker durch Vermischung mit der indischen, persischen, arabischen sowie den Kochtraditionen der Völker des Mittelmeerraums und des Kaukasus dar. → mehr im Web

Beginn: Mi., 26.04.23, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 57,90 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-10

KA4823

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, ver-



Kochkurs in der vhs-Küche

schiedenen Gemüsen und Früchten, zu einer aromatischen Sauce gekocht und serviert.

Termin: Do., 09.02.23, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 28,95 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-10

KA4824

„Mama Afrika“ – Afrikanische Küche I

Sara Mateus, Köchin

Afrikanische Menschen leben afrikanisch - das heißt, ein Leben mit Rhythmen und Ritualen und voller Wärme. Mit einer Küche, in der sich die bunte Farbe und der Geschmack in der Andersartigkeit des Mutterkontinents dieser Erde spiegeln. Ein- und Abtauchen in diese Welt können Sie in unserem neuen Kochkurs mit „Mama Afrika“ Genießen Sie in vollen Zügen afrikanisch-kulinarische Traditionen. Bitte eine Schürze, Restebehälter und ein Getränk mitbringen.

Beginn: Do., 20.04.23, 18:00-21:00 Uhr

2 Termine (8 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 65,20 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

KA4825

„Mama Afrika“ – Afrikanische Küche II

Sara Mateus, Köchin

Entdecken Sie neue und mehr Gerichte mit „Mama Afrika“. Siehe auch Kurs-Nr. KA4824 Bitte eine Schürze, Restebehälter und ein Getränk mitbringen.

Beginn: Do., 29.06.23, 18:00-21:00 Uhr

2 Termine (8 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 65,20 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

KA4826

Bangkok – Tokio – Peking 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 Soja-

produkte und natürlich Reis. Unterschiedlich sind Zubereitungen und die Verwendung von Gewürzen - und genau diese geben den Gerichten die unverwechselbaren, wunderbar exotischen Aromen. → mehr im Web

Termin: Mi., 24.05.23, 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

KA4827

Japan – Thailand – China Eine kulinarische Visite in drei Asiatischen Ländern

Xiaohong Li-Keppeler

Siehe Kurs-Nr. KA4826

Termin: Mi., 19.04.23, 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

KA4828

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., 14.02.23, 17:30-21:00 Uhr

1 Abend (4,67 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 32,85 €, zzgl. Lebensmittelkosten

(ca. 16,00 €)

Belegung: 8-10



**KA4829
Sushi****Yen-Hung Fang**

Siehe Kurs-Nr. KA4828

Beginn: Di., 14.03.23, 17:30-21:00 Uhr
1 Abend (4,67 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 32,85 €, zzgl. Lebensmittelkosten
(ca. 16,00 €)

Belegung: 8-10

**KA4830
Sushi****Yen-Hung Fang**

Siehe Kurs-Nr. KA4828

Beginn: Di., 13.06.23, 17:30-21:00 Uhr
1 Abend (4,67 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 32,85 €, zzgl. Lebensmittelkosten
(ca. 16,00 €)

Belegung: 8-10

**KA4831
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., 04.05.23, 18:00-21:00 Uhr
1 Abend (4 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 28,95 €, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8-10**KA4833
Südindischer Kochkurs mit
Fleisch****Litty Chirayil**

Waren Sie schon immer fasziniert von indischen Gewürzen? In diesem Kurs können Sie einige davon kennen lernen und erfahren, wie man sie kombiniert und beim Kochen verwendet. Wir werden ein köstliches Rindergulasch in einer würzigen Masala-Sauce und aromatischen Kurkuma-Reis zubereiten. Weitere Beilagen und ein Nachtisch runden das Menü ab.

Termin: Fr., 28.04.23, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 25,65 €, zzgl. Lebensmittelkosten
(ca. 15,00 €)

Belegung: 8-10

**Vegane, Vegetarische und
Ayurvedische Küche****KA4832
Südindischer Kochkurs
vegetarisch****Litty Chirayil**

Entdecken Sie die unvergleichlichen Aromen eines vegetarischen Menüs! Wir bereiten einfache indische vegetarische Rezepte zu, mit Linsen und verschiedenen Gemüsen, und dazu Reis, Fladenbrot und einen Nachtisch.

Beginn: Fr., 31.03.23, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 25,65 €, zzgl. Lebensmittelkosten
(ca. 15,00 €)

Belegung: 8-10

**KA4834
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

**Geschenktipp:
vhs-Gutschein**

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

Dozentenportrait**Litty Chirayil**

Litty Chirayil, geboren und aufgewachsen im südindischen Bundesstaat Kerala, lebt seit 16 Jahren in Deutschland. Sie arbeitet als Krankenschwester – ihr erlernter Beruf – und Kochen ist ihre Leidenschaft. In Indien kochte sie schon als Mädchen gerne mit ihrer Mutter und Großmutter und lernte von ihnen die Grundlagen der indischen Küche. Oft wurde sie von Freunden und Bekannten angesprochen, die alle gerne bei ihr indisch kochen lernen wollten - und so entschied sie sich, bei der vhs-FN Kochkurse anzubieten, die auf Anhieb sehr gut nachgefragt sind. Außerdem hat Litty Chirayil einen eigenen YouTube-Kanal namens „Malabar Küche“, auf dem sie indische Spezialitäten kocht. Im Kurs stellt sie vor allem die große Vielfalt an Alltagsgerichten vor, damit die Teilnehmenden ganz authentisch die Essgewohnheiten der Inder kennen lernen können. Selbstverständlich weicht sie auch in die Welt der indischen Gewürze ein und wie sie kulinarisch verwendet werden, um betörend schmackhafte Gerichte zu zaubern...



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: Mo., 12.06.23, 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

**KA4840
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: Mi., 01.03.23, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 60,90 €, inkl. Skript, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-10

**KA4814
Vegetarischer Genuss für die
Grillzeit****Manuela Heigle, Konditormeisterin, Köchin**

Grillen im Sommer macht einfach Spaß und ist auch ganz ohne Fleisch ein Genuss! In diesem Kurs erfahren Sie, wie man sich auch vegetarisch sehr ausgewogen ernähren kann (wichtig sind hier vor allem gute Protein-, Eisen- und Vitamin B12-Quellen) und bekommen viele Anregungen für ein abwechslungsreiches Grillbuffet. Damit die Gerichte ihren Geschmack optimal entfalten können, ist vor allem die richtige Verwendung von Aromen, also verschiedener Kräuter und Gewürze, wichtig. → mehr im Web

Beginn: Do., 15.06.23, 18:00-21:00 Uhr

2 Termine (8 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 66,80 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-10

**KA4846
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.

Termin: Do., 11.05.23, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 28,95 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-10

**Alltagsküche / Regional /
Hausgemacht****KA4850
Nudeln selbstgemacht****Irmgard Zeyher**

Selbstgemachte Nudeln schmecken einfach fantastisch und die Herstellung ist gar nicht so schwer, wie die meisten denken. Es gilt, ein paar Kniffe zu beachten, so z.B. den Teig in der richtigen Konsistenz zu kneten. Mit der Nudelmaschine lässt sich der Teig dann zu Platten, breiten oder feinen Nudeln verarbeiten. So lassen sich wunderbare Maultaschen, Spinatnudeln und andere Pastagerichte selbst machen.

Termin: Do., 23.03.23, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 32,60 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-10

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

**KA4851
Genuss aus der Region:
Brot und Kleingebäck aus dem
Elektroherd****Gerlinde Heumesser, Landwirtschaftsamt
Bodenseekreis**

Brot backen kann ganz einfach sein. Wir stellen verschiedene Brote und Kleingebäck nach dem Grundrezept her und wandeln dieses so ab, dass viele kreative Sorten entstehen. Auch der Hefezopf und süßes Kleingebäck dürfen nicht fehlen. Wir kneten mit handelsüblichen Maschinen bzw. von Hand und backen im Haushaltsbackofen auf dem Blech und im Römertopf. Lassen Sie sich inspirieren, Ihr Brotrezept künftig selbst zu kreieren.

Eine Kooperation mit dem Landwirtschaftsamt Bodenseekreis im Rahmen der Landesinitiative MACH'S MAHL - Selber machen, die Mahlzeiten wieder mehr in den Mittelpunkt stellen und Wert schätzen. Eine Offensive des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz für gutes Essen in Baden-Württemberg.

Bitte mitbringen: Schürze, Handtuch, Behälter für das fertige Gebäck

Beginn: Fr., 24.02.23, 14:00-19:00 Uhr

1 Termin (6,67 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 17,60 €, zzgl. Lebensmittelkosten
(ca. 10,00 EUR)

Belegung: 8-12

**KA4852
One-Pot- Bowles****Gerlinde Heumesser, Landwirtschaftsamt
Bodenseekreis**

Alles in einem Topf zubereiten, wenig Zuberei-

tungsgeschirr, vom einfachen Pastagericht mit kurzer Garzeit bis zur Mitternachtsuppe, die auch mal längere Zeit heiß gehalten werden kann, werden wir verschiedene Eintopf- und Pfannengerichte zubereiten, entsprechend der Saison.

Eine Kooperation mit dem Landwirtschaftsamt Bodenseekreis im Rahmen der Landesinitiative MACH'S MAHL – Selber machen, die Mahlzeiten wieder mehr in den Mittelpunkt stellen und Wert schätzen – ist eine Offensive des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz für gutes Essen in Baden – Württemberg.

Bitte persönliches Handtuch, Schürze und Restebehälter mitbringen.

Termin: Mo., 17.04.23, 17:00-21:00 Uhr

1 Abend (5,33 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 17,60 €, zzgl. Lebensmittelkosten

(ca. 10 - 15 EUR)

Belegung: 8-12

**KA4853
Kochen für Berufstätige –
schnell kreativ und saisonal****Gerlinde Heumesser, Landwirtschaftsamt
Bodenseekreis**

Gut essen trotz wenig Zeit zum Kochen. Dazu gibt es Tipps in diesem Workshop. Als Alternative zu den typischen Pfannengerichten, Steaks und klassischen Fertiggerichten bereiten wir auch aufwändigere Speisen zu, die sich gut zum Einfrieren eignen und so schnell zu leckeren Mahlzeiten aufbereitet werden können. z. B. Maultaschen oder Fleischgerichte. Außerdem gibt es Beilagen, Salate und Desserts, die mehrere Tage im Kühlschrank haltbar sind. Wir verwenden überwiegend frische Zutaten unserer Region.

Eine Kooperation mit dem Landwirtschaftsamt Bodenseekreis im Rahmen der Landesinitiative MACH'S MAHL – Selber machen, die Mahlzeiten wieder mehr in den Mittelpunkt stellen und Wert schätzen – ist eine Offensive des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz für gutes Essen in Baden – Württemberg.

Bitte persönliches Handtuch, Schürze und Restebehälter mitbringen.

Einen Teil der Gerichte werden wir zum Einfrieren vorbereiten. Bringen Sie dafür bitte entsprechende Behältnisse mit.

**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.



Termin: Mo., 15.05.23, 17:00-21:00 Uhr
1 Abend (5,33 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 17,60 €, zzgl. Lebensmittelkosten
(ca. 10 - 15 EUR)
Belegung: 8-12

KA4854**Genuss aus der Region:
Würz- und Wildkräuter mit
allen Sinnen - sammeln,
trocknen, aufbereiten****Gerlinde Heumesser, Landwirtschaftsamt
Bodenseekreis**

Auf dem Balkon im Hochbeet oder Garten beginnt jetzt die Hauptsaison der Kräuter, also die ideale Zeit, den Kräutervorrat für den Winter anzulegen. Es gibt Tipps zum Sammeln, Trocknen und Verarbeiten. Wir stellen unter anderem Würzöl, Kräuternessig, Sirup als Grundlage für Erfrischungsgetränke und Würzsalz her. Für das Wohlbefinden setzen wir einfache Zubereitungen aus Zutaten an, die in vielen Küchen zu finden sind, bzw. einfach zu beschaffen.

Eine Kooperation mit dem Landwirtschaftsamt Bodenseekreis im Rahmen der Landesinitiative MACH'S MAHL – einer Offensive des Ministeriums für ländlichen Raum und Verbraucherschutz.

Bitte mitbringen: 6 - 7 Gläser/ Tiegel, ca. 50 ml und ca. 3 Flaschen/ Gläser zu je 100 – 200 ml, Schürze, Handtuch.

Termin: Mo., 03.07.23, 17:00-21:00 Uhr
1 Abend (5,33 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 17,60 €, zzgl. Lebensmittelkosten (ca. 10 - 15 EUR)

Belegung: 8-12

KA4855**vhs unterwegs****Kräuter am Wegesrand – essbare Blüten
und Samen****Gerlinde Heumesser, Landwirtschaftsamt
Bodenseekreis**

Viele Wild- und Gartenkräuter sind jetzt in der Blüte. Welche sind essbar und wie erkennen wir sie? Bei dem kurzen Kräuterspaziergang (kinderwagengeeignet) geht es darum, essbare Pflanzen in der freien Natur sicher zu erkennen und von gesundheitsschädlichen Arten zu unterscheiden. Wir konzentrieren uns auf

**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.

**MACH'S MAHL**

Die sechs Kurse KA4851 bis KA4856 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 wertschätzen. Eine Offensive des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz für gutes Essen in Baden-Württemberg.

Arten, die sehr häufig vorkommen. Außerdem gibt es Tipps zum Sammeln und der jeweiligen Verwendung in der Küche.

Eine Kooperation mit dem Landwirtschaftsamt Bodenseekreis im Rahmen der Landesinitiative MACH'S MAHL - Selber machen, die Mahlzeiten wieder mehr in den Mittelpunkt stellen und Wert schätzen - ist eine Offensive des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz für gutes Essen in Baden-Württemberg.

Termin: Mo., 19.06.23, 19:00-20:30 Uhr

1 Termin (2 UE), Exkursion

Ort: Wasserturm im Riedlewald

Kosten: 6,00 €

Belegung: 12-15

KA4856**Gemüse fermentieren**

Friederike Heß-Böhlen, Dipl. Oecotrophologin
Gemüse zu fermentieren ist eine alte Methode der Haltbarmachung, die sowohl gesund als auch nachhaltig ist. So kann eine reichhaltige Ernte oder ein preisgünstiges Angebot von Gemüse als kulinarischer und gesunder Vorrat für jede Saison dienen. Außerdem braucht man für das Fermentieren weder Strom noch viele Utensilien.



Für das menschliche Immunsystem ist fermentiertes Gemüse ein echtes Superfood. Es ist reich an Vitaminen, Ballaststoffen und anderen wichtigen Inhaltsstoffen und damit ein wertvoller Bestandteil einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.

Im Kurs lernen Sie zwei verschiedenen Methoden des Fermentierens kennen und können selber zwei verschiedene Fermente mit saisonalem Gemüse herstellen.

Bitte mitbringen: Weckglas oder Bügelglas (ca. 1l), ein Beschwerstein der ins Glas passt (falls vorhanden).

Termin: Mo., 06.02.23, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 14,80 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

KA4817**Gesunde, leckere und leichte
Naturküche****Thema heute: Fermentierte
Lebensmittel****Jürgen Autenrieth, Küchenmeister, Ernährungs-
wissenschaftler und Ernährungssportler**

Die Fermentierung ist eine sehr alte und einfache Methode, um Gemüse haltbar zu machen. Bei uns wird sie vor allem bei der Herstellung von Sauerkraut eingesetzt, aber auch das bekannte koreanische Nationalgericht Kimchi basiert auf dieser Form des Gärens.

Wir bereiten in unserem Ernährungsworkshop ein fermentiertes Kimchi und fermentierte Gemüse gemeinsam zu. Das sehr aromatisch schmeckt und darüber hinaus viele wertvolle Vitamine und Mineralstoffe enthält und positive Effekte auf Ihre Magen-Darmtrakt hat. Jeder Teilnehmer kann sein eigenes Kimchi am Abend mit nach Hause nehmen. Geeignete Einmachgläser werden zur Verfügung gestellt und sind in den Kosten enthalten.

Termin: Fr., 30.06.23, 18:00-21:00 Uhr

Termin: (4 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 54,90 €, inkl. 16,00 € Lebensmittelkosten

Belegung: 8-10

**Konditorei und Backen****KA4813****Kuchen und Torten****Manuela Heigle, Konditormeisterin, Köchin**

Maracujatörtchen, Obsttörtchen, Macarons, Mohnschnecken oder Apfelstrudel... - lassen Sie sich verführen von vielerlei Kreationen, die uns die klassische Konditorei bietet.

Auf welche Feinheiten es ankommt, lernen Sie dabei von einer Konditormeisterin. So wird auch Ihr Gebäck in Zukunft etwas ganz Besonderes...

Termin: Di., 07.02.23, 18:00-21:00 Uhr

Mi., 08.02.23, 18:00-21:00 Uhr

2 Termine (8 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 59,80 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-10

KA4860**Wir backen eine Fondant-Torte!****Selen Türer**

Mit selbstgemachten Kuchen können wir unsere Tage noch schöner machen! In diesem Workshop lernst Du die Geheimnisse der Herstellung vom zwei verschiedenen Kuchen (Schokolade und Vanille) mit einer köstlichen Cremefüllung und Schokoladenganache kennen. Am nächsten Tag lernen wir dann die Tricks, wie die Torte mit Fondant gedeckt und dekoriert wird.

Vergesst nicht, eine Dose mitzubringen, um am Ende ein leckeres Stück Torte mit nach Hause zu nehmen.

Termin: Fr., 10.02.23, 18:00-21:00 Uhr

Sa., 11.02.23, 10:00-13:00 Uhr

2 Termine (8 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 52,15 €, zzgl. Lebensmittelkosten (20,00 €)

Belegung: 8-10

KA4861**Profiteroles und Eclaires****Selen Türer**

In diesem Kurs widmen wir uns einem italienischen bzw. französischen Dessert-Klassiker. Im Grunde steckt dahinter ganz einfach ein Windbeutel aus feinem Brandteig mit köstlicher Cremefüllung. Aber damit das Ganze besonders wird, gilt es ein paar Geheimnisse bei der Zubereitung zu kennen...

Bitte vergesst nicht, eine kleine Dose mitzubringen, um etwas von dem köstlichen Gebäck mit nach Hause zu nehmen...

Termin: Fr., 24.03.23, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 28,95 €, zzgl. Lebensmittelkosten

(8,00 €)

Belegung: 8-10

KA4862**Türkische Desserts****Selen Türer**

In diesem Kurs werden wir drei verschiedene, köstliche türkische Desserts zubereiten: ein Pistazien-Baklava, einen Pudding mit Fruchtsauce und ein Rosendessert mit Walnüssen, das nicht nur durch seine Optik besticht.

Termin: Fr., 21.04.23, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 28,95 €, zzgl. Lebensmittelkosten

(15,00 €)

Belegung: 8-10

KA4863**Cupcakes****Selen Türer**

Lust auf was Besonderes? Dann ist dieser Backkurs genau das richtige für Dich! Wir backen leckere kleine Kuchen ins Rosenform und werden ihn mit Schokolade in drei ver-

schiedenen Farben überziehen. Ob in einer Schachtel verpackt oder in einem Blumentopf als kleinen Strauß drapieren - und schon haben Sie ein wunderbares Geschenk oder Mitbringsel. Aber auch zum selber naschen sind sie nicht zu schade... :-)

Termin: Fr., 12.05.23, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 28,95 €, zzgl. Lebensmittelkosten

(10,00 €)

Belegung: 8-10

KA4864**Macarons****Selen Türer**

Dieser Workshop weht Sie in die Geheimnisse der Macarons ein und zeigt, wie man ein zugleich knuspriges und weiches Baiser herstellt sowie Ganache (das ist die leckere Cremefüllung aus Schokolade und Sahne). Wir backen Macarons in verschiedenen Farben und Geschmacksrichtungen.

Termin: Fr., 16.06.23, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 28,95 €, zzgl. Lebensmittelkosten

(8,00 €)

Belegung: 8-10

**Kennen Sie schon unseren
Newsletter?**

Schnell abonnieren und immer auf dem Laufenden sein.

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

www.vhs-fn.de/service/newsletter



vhs Tanztreff

KA4940 Einfachste Kreistänze ein Multiplikatorenkurs Reingard Fuchs, Lehrerin i.R., Märchenerzählerin

Einfache Kreistänze in der Frühlingszeit mit Märchen und Gedichten. Auch für Multiplikatoren im großen oder kleinen Kreis geeignet. Die Frühlingszeit ist immer wieder ein Wunder! „Das Herz geht einem auf, wenn’s ringsum blüht und duftet!“ Längst fangen die Blumen, Büsche und Bäume an, sich zu zeigen. Wir wollen es wie sie machen und uns voll Freude miteinander verbinden.

Aus der Märchenerzählerei kommt Reingard Fuchs, um an diesem Vormittag mit leichten Schritten im Kreis in fröhlicher Runde zu weiterhin bekannten Liedern mit uns zu tanzen (Viel Glück und viel Segen ..., Im Samen der Baum ..., Der Himmel geht über allen auf ..., Komm und lasst uns tanzen, singen ..., Geh aus mein Herz und suche Freud ...)

Begegnungen, Märchen und Gedichte schmücken die Tanzpausen.

Mitbringen: Weiche Kleidung und Schuhe, Getränk. Vielleicht noch ein Gedicht?

Termin: Sa., 06.05.23, 10:00-11:30 Uhr
1 Termin (2 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 24,00 €

Belegung: 6-15

KA4941 Indian Dance Yoga

Lalitha Angelica Detiege, Entspannungs-, Motivations- und Mentaltrainerin, Yogalehrerin und indische Tanzpädagogin

Möchtest Du mehr Freude und Dynamik in Deinem Leben? Indian Dance Yoga ist die Kombination zwischen klassischem Yoga und indischem Tanz. Mit vielen unterschiedlichen Rhythmen, welche mit den Füßen getanzt werden, bringst Du Lebensfreude und Energie in dein Körpersystem. Dies wirkt sich positiv auf deine Stimmung und Gesundheit aus. Außerdem ist Indian Dance Yoga eine wunderbare getanzte Meditation und ein Ankommen im Hier und Jetzt, weg von allem Alltags Geschehen.

Termin: Sa., 11.03.23, 14:00-17:00 Uhr
1 Termin (4 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 23,60 €

Belegung: 6-15



KA4950 Linedance – für Anfänger und Senioren mit Basiskenntnissen Elvira Budzwait

Wollen Sie ohne Tanzpartner, in einer Linie nebeneinander und mehrere Reihen hintereinander, dieselben Tanzschritte tanzen können? Erwerben Sie Grundschriffe 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., 06.02.23, 13:45-14:45 Uhr
10 Nachmittage (13,33 UE)

Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)

Kosten: 60,10 €

Belegung: 8-15

KA4951 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., 06.02.23, 15:00-16:30 Uhr
10 Nachmittage (20 UE)

Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)

Kosten: 90,00 €

Belegung: 8-15

KA4959 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., 21.04.23, 18:30-21:30 Uhr

Sa., 22.04.23, 09:30-16:30 Uhr

2 Termine (13,33 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 57,00 €

Belegung: 8-9

Angebote für Kinder und Jugendliche

KA4970 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., 09.03.23, 14:45-15:30 Uhr
8 Nachmittage (8 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 40,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 6-8



Gesundheit



Inhaltsverzeichnis

Gesundheit aktuell	72	Bewegung für Kinder und Jugendliche	86
Entspannungstrainings online	77	Ausgleichsgymnastik für Reifere	87
Entspannungstrainings in der vhs vor Ort	78	Rund um Ihren Rücken	87
Yoga	80	Fit für den Alltag	87
Entspannung für Kinder	82	Funktionsgymnastik	88
Entspannung in der Natur	83	Nordic Walking	89
Fitness und Kondition	84	Aqua Fitness	89



Geschmeidig, dynamisch, entspannt – Zutaten für ein gutes Wohlbefinden

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich für die eigenverantwortliche Stärkung der Gesundheit. Das Bildungsangebot vermittelt Wissen über gesunde Lebensstile, Stressabbau, positive Körperwahrnehmung, ausgewogene Ernährung, Krisenbewältigung. Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Belastbarkeit und Ressourcen für Alltag und Beruf. Dies ist unter anderem Voraussetzung für das Gelingen von Lernprozessen. Die Sachinformationen werden dabei handlungsorientiert und gruppenspezifisch vermittelt.



KA5103
Einschlafen statt Grübeln
Dr. Günter W. Kunz, Dipl. Psychologe, psychologischer Psychotherapeut
Mit aktiven Übungen Ihre Gedankenspiralen unterbrechen.
Spezielle Tapping-Techniken mit den Fingern lenken die Aufmerksamkeit weg vom Kopf und den kreisenden Gedanken hin zur Motorik. Diese können über lange Zeiträume hinweg, mühelos und ohne den Partner zu stören, in jeder Liegeposition und in völliger Dunkelheit durchgeführt werden.
Lernen Sie diese Methode kennen, erfahren Sie Hintergrundwissen und gewinnen Sie alltagspraktische Tipps.
Beginn: Mi., 01.03.23, 18:00-18:45 Uhr
Mi., 08.03.23, 18:00-18:45 Uhr
Mi., 15.03.23, 18:00-18:45 Uhr
3 Abende (3 UE)
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 17,70 €, inkl. Skript
Belegung: 6-12

Gesundheit aktuell

KA5101
In Balance bleiben: Sturzprävention – Vortrag für ältere Menschen und/ oder deren Angehörige

Michaela Gross, Physiotherapeutin und Vorsitzende der Bundesinitiative Sturzprävention

Nicht nur die Anzahl der Stürze, sondern auch das Ausmaß der sturzbedingten Verletzungen nimmt mit dem Alter zu. Gut zu wissen, dass das Sturzrisiko bis ins hohe Alter beeinflussbar

ist. Aber was genau können Sie tun um Stürze zu verhindern? In diesem Vortrag wird Ihnen ein Überblick über effektive sturzpräventive Maßnahmen gegeben. Neben einer theoretischen Einführung in die Thematik werden Situationen und Erfahrungen aus Ihrem Alltag aufgegriffen, reflektiert und konkrete Handlungsansätze aufgezeigt.
Termin: Di., 07.03.23, 19:45-21:15 Uhr
1 Abend (2 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 13,80 €
Belegung: 6-20

KA5102
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., 23.06.23, 15:00-18:00 Uhr
1 Termin (3,67 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 21,70 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich
Belegung: 6-12

JB5104 / KA5104
Selbstfürsorge und Yoga
Sabine Pfau, Heilpraktikerin, Klangtherapeutin, Yogalehrerin
An diesem Tag erarbeiten wir gemeinsam, was Selbstfürsorge ist. Sie erforschen auch, was Selbstfürsorge für Sie ganz persönlich bedeutet und wie Sie gut für sich sorgen und Stresssituationen gelassener begegnen können. Sie lernen Yogaübungen für eine aufrechte Körperhaltung, für Schultern und Nacken, Rücken- und Bauchmuskulatur, für die Augen

i Bildungszeitangebote

Nehmen Sie Bildungszeit!
Die meisten Beschäftigten haben den Anspruch, sich an bis zu fünf Tagen im Jahr von ihrem Arbeitgeber für Weiterbildung freustellen zu lassen.
Weitere Infos hierzu auf S. 7

Unser Angebot:
Wendo - Das Selbstvertrauen in die eigenen Kräfte stärken
24.06.2023 / 10:00-17:00 > KA1228
Selbstfürsorge und Yoga
29.04.2023 / 10:00-17:00 > KA5104

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

i Ehrenamtsbonus

Weitere Kurse finden Sie auf Seite 7.
Ich bin so müde - aber ich kann nicht schlafen
23.06.2023 / 15:00-18:00 > KA5102
Selbstfürsorge und Yoga
29.04.2023 / 10:00-17:00 > KA5104
Waldbaden - Natur mit allen Sinnen erleben
28.04.2023 / 15:00-18:00 > KA5108
16.06.2023 / 15:00-18:00 > KA5109
Stress-Löser Natur - Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen
14.03.2023 / 19:00-20:30 > KA5110
Geführte Meditation
10.02.2023 / 17:00-18:30 > KA5209
Entspannung mit Genuss
14.04.2023 / 17:00-18:30 > KA5210
Autogenes Training
26.04.2023 / 18:45-20:15 > KA5212
Progressive Muskelrelaxation
08.02.2023 / 18:45-20:15 > KA5213

sowie Atem- und Meditationstechniken.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen, Schreibzeug, Getränk und Mittags-Imbiss.
Webseite der Dozentin: www.sabinepfau.de
JB5104: Sa., 11.02.23, 10:00-17:00 Uhr
KA5104: Sa., 29.04.23, 10:00-17:00 Uhr
jeweils 1 Termin (9 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten pro Kurs: 62,40 €, inkl. Skript, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich
Belegung: 6-12

KA5105
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 hinausgehen. Mit unserer Umwelt- und Lebensgestaltung können wir auch unsere Genaktivität beeinflussen. Verglichen 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: Di., 13.06.23, 19:00-20:30 Uhr
1 Termin (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 11,80 €
Belegung: 6-12

KA5106
Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack – Lesung und Gespräch – Online

Birgit Schnack-Iorio, 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.
Wer das Thema vertiefen möchte, ist in dem Workshop zur Vagus-Meditation genau richtig. Siehe Kurs JB5107.
Termin: Fr., 21.04.23, 17:00-18:30 Uhr
1 Termin (2 UE), Vortrag (online)
Ort: Online
Kosten: 11,80 €
Belegung: 9-20

KA5107
Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack – Workshop – Online

Birgit Schnack-Iorio, Sozialwissenschaftlerin, Gesundheitspädagogin mit Schwerpunkt Stressprävention
Mit einfachen Übungen in 10-15 Min. komplex entspannen. Die neurophysiologisch begründete Vagus-Meditation bietet hierfür effektives Handwerkszeug. In diesem Workshop lernen Sie die Vagus-Meditation intensiv kennen und können diese danach sicher anwenden. Lassen Sie sich davon überraschen, wie un-



▶ Geschenktipp: Entspannung schenken

Diese Entspannungskurse eignen sich prima zum Verschenken. Nehmen Sie doch zusammen am Kurs teil, sozusagen im Doppel- oder Dreierpack – Spaß garantiert!

kompliziert diese kurzen Übungssequenzen in ihren Alltag integriert werden können. Der Kurs findet online statt. Den Link zur Teilnahme am Kurs erhalten Sie vor Kursbeginn von der vhs.

Termin: Fr., 28.04.23, 14:00-16:30 Uhr
1 Termin (3 UE)
Ort: Online
Kosten: 21,70 €
Belegung: 6-10

KA5108
Waldbaden – Natur mit allen Sinnen erleben

Cornelia Rick, Kursleitung für Waldbaden-Achtsamkeit im Wald
In Japan ist „Shinrin Yoku“ eine anerkannte Methode zur Erholung vom hektischen Alltag und bedeutet wörtlich übersetzt so viel wie „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“ oder kurz „Waldbaden“.
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 Spazier-





gang. 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.

Bei Rückfragen können Sie sich gerne direkt mit Frau Rick in Verbindung setzen:
Tel.: 07544 2566 und Handy 0179 523 1756
e-Mail: cornelia.rick@naturerleben-bodensee.de
Webseite der Dozentin: www.naturerleben-bodensee.de

Termin: Fr., 28.04.23, 15:00-18:00 Uhr
1 Termin (4 UE)

Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de
Ort: Trimm Dich - Pfad FN, Parkplatz bei den ehemaligen Gaskesseln

Kosten: 16,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 9-12

KA5110 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 unseren 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 Vortrag findet online statt. Den Link zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn von der vhs.

Termin: Di., 14.03.23, 19:00-20:30 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag (online)

Ort: Online

Kosten: 7,00 €

Belegung: 1-20



KA5111 Mental stark dank Resilienz Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft - Online

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement, Wildnispädagoge

Wie schaffen es manche Menschen sich einfach nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern?

Die Forschung hat beeindruckende Erkenntnisse welche Faktoren unsere Resilienz direkt beeinflussen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen diese Schutzfaktoren auf und wie es uns allen möglich ist diese zu erlernen, zu stärken und zu trainieren.

Der Vortrag findet online statt. Den Link zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn von der vhs.

Termin: Di., 07.03.23, 19:00-20:30 Uhr

1 Abend (2 UE)

Ort: Online

Belegung: 1-20

KA5112 Gelassen und souverän im stressigen Alltag – Online

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement, Wildnispädagoge

Stresskompetenz gezielt aufbauen.

Unser Körper zeigt uns mit Verspannungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Verdauungs- und Schlafstörungen ziemlich deutlich unseren Stress.

Doch es gibt viel was wir tun können um uns davon nachhaltig zu befreien. Wir können lernen unser Stresslevel zu senken, souverän mit Stress umzugehen und ihn effektiv abzubauen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen, dass nachhaltiges Stressmanagement weit über Entspannung hinausgeht und wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen können.

Der Vortrag findet online statt. Den Link zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn von der vhs.

Termin: Do., 09.03.23, 19:00-20:30 Uhr

1 Abend (2 UE)

Ort: Online

Belegung: 1-20



KA5113 Erfolg beginnt im Kopf – Online

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement, Wildnispädagoge

Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig.

Dieser Vortrag zeigt, wie so ein „Erfolgs-Mindset“ aussieht und wie wir es gezielt aufbauen können. So gehen wir unsere Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an. So können wir auch ambitionierte Ziele erreichen, weil wir es uns einerseits erlauben groß zu denken und andererseits in den entscheidenden Momenten dranbleiben und nicht aufgeben.

Der Vortrag findet online statt. Den Link zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn von der vhs.

Termin: Do., 16.03.23, 19:00-20:30 Uhr

1 Abend (2 UE)

Ort: Online

Belegung: 1-20

KA5115 Auszeittag – zur Ruhe kommen in der Stadt

Philip Heger

Einige Stunden runterkommen, sich treiben lassen und dabei ganz neu die Welt wahrnehmen. Mitten in der Stadt oder am See kann es zwar trübelig sein, aber mit Impulsen und Meditationsübungen kann man auch dort zur Ruhe kommen und das Geübte in den Alltag übertragen. Beginn ist um 10 Uhr mit einem Impuls in der Kirche, um 12 Uhr Mittagsgebet und um 14:30 Uhr Meditationsübung, dazwischen ist jede und jeder für sich allein unterwegs ob in Stadt oder am See. Dazu gibt es die Gelegenheit zum Gespräch mit Pastoralreferent Philip Heger. Auch ein Quereinstieg ist jederzeit möglich. Keine Anmeldung erforderlich.

Melden Sie sich bei Fragen bei philip.heger@drs.de oder unter 0173/4896174

Beginn: So. und Sa., 26.02.23, 10:00-15:00 Uhr
10 Abende (66,67 UE), Wochenendseminar

Ort: Kirche St. Nikolaus, Stadtmitte FN

Kosten: Eintritt frei

Belegung: 6-12

KA5116 Einführung in die Meditation – Kontemplation

Philip Heger

Die Zeit vor Ostern bewusst gestalten. Oft ist es laut um uns und noch mehr in uns – oft hängen wir noch in der Vergangenheit oder schon in der Zukunft – aber selten sind wir wirklich da, achtsam und gegenwärtig. Meditation ist eine Schule der Achtsamkeit: wir schulen unsere Wahrnehmung, um bewusster in der Gegenwart zu leben – christlich gesehen um aus der Gegenwart Gottes, aus der Kontemplation, der Betrachtung dieser Gegenwart Atem und Kraft für die Aktion, den Alltag zu schöpfen. Pastoralreferent Philip Heger hat während seiner Zeit im Orden der Kapuziner das kontemplative Gebet eingeübt und schöpft auch heute noch Kraft daraus. Der Meditationskurs orientiert sich an der kontemplativen Methode nach Franz Jalics SJ. Melden Sie sich bei Fragen bei philip.heger@drs.de oder unter 0173/4896174.

Beginn: Mi., 01.03.23, 17:45-18:30 Uhr

6 Abende (6 UE)

Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 15,00 €

Belegung: 6-12

Rundum gesund für Sie und Ihn

KA5125 Bluthochdruck, Rhythmusstörungen und Herz-Kreislauf-erkrankungen

Was kann ich selbst tun?

Simone Stoll, Heilpraktikerin, Yoga- und Atemtherapeutin

Sie suchen nach einem einfachen aber umfassenden Bild zum Herz-Kreislaufsystem, das mehr die sozialen und seelisch-geistigen Aspekte in den Mittelpunkt stellt. Neue Denkansätze hierzu schaffen die Grundlage und das Verständnis für die praktischen Übungen. Sie erlernen im praktischen Teil freie Atemübungen, einfache Körperübungen, Entspannungsmöglichkeiten und Seelenübungen. Im

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 mit Ihrer Adresse oder rufen uns an unter **Tel. 07541/203 3434**.



Zentrum dieser Übungen steht eine gezielte Aufmerksamkeitsschulung, die insgesamt ordnend und beruhigend und zentrierend auf das Nervensystem und Zirkulationssystem wirkt. Die Übungen können auch bei einer bereits medikamentösen Einstellung zur Entlastung des Herzens und der Gefäße maßgeblich beitragen.

Bitte mitbringen: Decke und Schreibzeug.

Termin: Fr., 24.03.23, 18:30-21:30 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 27,70 €

Belegung: 6-12

KA5126 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 Grifftechniken, 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., 28.02.23, 18:00-19:30 Uhr

3 Abende (6 UE)

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

Kosten: 38,40 €

Belegung: 6-8

KA5127 Fußreflexzonenmassage

Detlef Bernd Thalmann

Inhalte siehe KA5126.

Bitte bequeme Kleidung tragen und ein großes Handtuch mitbringen.

Beginn: Do., 29.06.23, 18:00-19:30 Uhr

3 Abende (6 UE)

Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 38,40 €

Belegung: 6-8

KA5129 „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., 25.05.23, 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



KA5130 Entzündungshemmende Lebensmittel

Dr. Elke Schulz

Viele Krankheiten basieren auf chronischen Entzündungsprozessen. Ob Bronchitis, Arthritis, Osteoporose, Akne, Diabetes, Bluthochdruck, Autoimmunkrankheiten - ihnen allen liegen übermäßige Entzündungsreaktionen im Körper zugrunde. Gemüse, Obst, Nüsse, Kräuter und Gewürze sind regelrechte Entzündungsschützer. Das Gewürz Curcuma zum Beispiel, das typischerweise in Curry vorhanden ist, spielt dabei in der allerersten Liga. Lernen Sie, wie die für Sie förderliche Ernährung und ein positiver Lebensstil aussieht. Entwickeln Sie Verständnis für ein gesundheitsbewusstes Handeln, indem Sie Ihr Wissen erweitern. Ohne Nebenwirkungen können Sie somit unterschwellig dauerhaften Entzündungssituationen positiv und auf natürliche Weise begegnen.

Termin: Do., 23.03.23, 19:00-21:00 Uhr
1 Abend (2,67 UE), Vortrag (mit Anmeldung)
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 19,00 €
Belegung: 6-20



KA5132 Ich bin Mama! Was ist deine Superkraft?

Agathe Krohmer

Erfahre wie du mit ätherischen Ölen im Mami-Alltag zur Superheldin wirst, deine HappyVibes und dich selbst körperlich und emotional high hältst. Freue dich auf deinen persönlichen Superwoman-Roll On, Anwendungstipps und eine entspannende Duftreise, bei der du ganz abschalten und deinen Fokus wieder neu setzen darfst.

Termin: Mo., 03.04.23, 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

KA5133 Saisonelle Beschwerden – Hilfe aus der Natur!

Agathe Krohmer

Der blühende Frühling bringt für viele schneifende Nasen und juckende Augen. Erfahre wie du dich mit ätherischen Ölen im Frühjahr super unterstützen kannst und nimm dir deinen selbst hergestellten Season-Roll On mit um ihn direkt anzuwenden. Spüre die Kraft der Natur!

Termin: Do., 16.03.23, 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

KA5140 / KA5141 / KA5142 Brain-Power - das Fitnesspro- gramm 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.

Die Zugangsdaten werden Ihnen entsprechend zugesandt. Danach stehen Ihnen die Übungen nach Freischaltung für einen Zeitraum von einem Jahr zur Verfügung.

KA5140: Starter
KA5141: Fortgeschrittene

Es gibt viele Folgekurse!

Bei den Kursdaten finden Sie oft den Hinweis auf einen Folgekurs. Die genauen Kursdaten finden Sie unter www.vhs-fn.de/programm/vhs-gesundheitszentrum. Wenn Sie den ersten Kurs gebucht haben und weitermachen möchten, müssen Sie nichts weiter tun als auf der Weitermeldeliste im Kurs zu unterschreiben. Dann sind Sie automatisch im Folgekurs. Buchbare Folgekurse für Neueinsteiger finden Sie auf unserer tagesaktuellen Website.

KA5142: Experten
je 6 Termine (8 UE), ab 06.02.2023 jederzeit online abrufbar
Ort: Online
Kosten pro Kurs: 39,00 €, 6 Kurseinheiten à 4 Videos (Übungszeit ca. 1 Stunde pro Kurseinheit), ist zu jeder Zeit buchbar und findet bequem bei Ihnen zu Hause statt.
Belegung: 1-100

KA5143 / KA5144 / KA5145 Brain Power zu ZWEIT- Starter – Das Fitnessstudio für Ihr Gehirn! – Online

Markus Wachter

Bringen Sie mit unseren Online-Partnerübungen Ihre grauen Zellen in Schwung und machen Sie sich fit für die kleinen und großen Herausforderungen des Alltags.

Weitere Informationen auf unserer Website und unter 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.

KA5143: Starter
KA5144: Fortgeschrittene
KA5145: Experten
je 4 Termine (5,33 UE), ab 06.02.2023 jederzeit online abrufbar
Ort: Online
Kosten pro Kurs: 29,00 €, 4 Kurseinheiten à 4 Videos (Übungszeit ca. 1 Stunde pro Kurseinheit), ist zu jeder Zeit buchbar und findet bequem bei Ihnen zu Hause statt.
Belegung: 1-100

Entspannung

Entspannungstrainings online

KA5201 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.

Weitere Infos siehe Webseite.
Beginn: jederzeit, flexibel durchführbar
8 Wochen
Ort: Online
Kosten: 119,00 €
Belegung: 1-20

KA5202 Geh glückwärts 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.



32 Videolektionen und ein umfangreiches Arbeitsheft helfen die Dinge zu erkennen und zu lösen. Zahlreiche Achtsamkeitsmeditationen sorgen für Entspannung.

Weitere Infos siehe Webseite.

Beginn: jederzeit, flexibel durchführbar
8 Wochen
Ort: Online
Kosten: 119,00 €
Belegung: 1-20

KA5203 Stress-Löser Natur – Online

Julia Windisch, Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement, Wildnispädagoge

Aus der Überforderung in den Flow. Lernen Sie, wie Sie besser mit Stress umgehen können und mit Naturerlebnissen Ihre eigene Natur entdecken. So können Sie Ihren Körper in eine gesunde Balance bringen, neues Selbstbewusstsein tanken und zuversichtlich Ihren Weg gehen. Dieser Kurs beinhaltet 36 anschauliche Lehrvideos, ein umfangreiches PDF-Arbeitsbuch und besteht aus:

1. Stresskompetenz-Training
2. Training zur Stärkung der Naturverbundenheit
3. Einführung in „Essbare Wildkräuter“
4. Einführung ins „Spurenlesen“

Weitere Infos siehe Webseite.
Beginn: jederzeit, flexibel durchführbar
8 Wochen
Ort: Online
Kosten: 95,00 €

KA5204 Chill mal zu Hause Tiefenentspannung – Online

Sandra Kircher

Eine kleine Auszeit von den Anforderungen des Tages. Erleben Sie, wie Sie Stress abstreifen, achtsamer mit sich selbst umgehen und dabei Ihre Konzentrations- und Schlafähigkeit verbessern. In der Tiefenentspannung befinden Sie sich in einem Zustand erhöhter Aufmerksamkeit mit einer starken Konzentration und Fokussierung nach innen. Puls und Blutdruck

Dozentenportrait

Sandra Kircher



„Wenn man die Ruhe nicht in sich selbst findet, ist es vergeblich, sie anderswo zu suchen“ (François Rochefoucauld). Tja, vielleicht denkt sich jetzt manche: „Jetzt weiß ich wo – nur wie, weiß ich immer noch nicht.“ Dann ist Sandra Kircher, Expertin für Entspannung, für Sie ein Tipp. Sandra Kircher begann ihre Karriere im Life Science-Bereich in globalen und leitenden Funktionen. Work Life Balance war dabei immer ein wichtiges Thema, um die täglichen Herausforderungen in allen Bereichen zu meistern. Durch die Beschäftigung mit verschiedenen Entspannungstechniken kam Sie schließlich zur Hypnose. Sie ist inzwischen Hypnose Master, zertifizierte Hypnose Coach und hat eine eigene Praxis (www.protrance.de). Sandra Kircher brennt dafür, den Menschen ihr Wissen weiterzugeben und sie in herausfordernden Lebenslagen zu unterstützen. In ihren Kursen legt sie besonderen Wert darauf, dass alle Teilnehmenden sich selbst etwas näherkommen, eine kleine Auszeit im Alltag finden und sich eine wohlige Leichtigkeit einstellen darf.

werden auf natürliche Art gesenkt und Sie laden Ihre Akkus wieder auf. Wir beginnen mit Atemübungen, Körperwahrnehmung und enden mit harmonisierenden, tief entspannenden Visualisierungen.

Webseite der Dozentin: www.protrance.de
Beginn: Di., 07.03.23, 19:30-20:15 Uhr
4 Abende (4 UE)
Ort: Online
Kosten: 23,60 €
Belegung: 6-9

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.
- **Mehr Interaktion:** Kursleiterinnen und Kursleiter gestalten ihren Unterricht mit zusätzlichen Materialien wie Videos und Online-Übungen. Das Lernen wird attraktiver und abwechslungsreich.

Dozentenportrait**Marion Stingel**

„Selbstfürsorge, Gelassenheit und Selbstschutz sind erlernbar. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, Sie auf diesem Weg sowohl fachlich professionell, als auch menschlich wertschätzend zu begleiten“, sagt Marion Stingel. Die erfahrene Dozentin war 20 Jahre im sozialpädagogischen Bereich tätig. Themen wie Achtsamkeit, Hochsensibilität und das Innere Erleben führten sie in den Bereich der Stressbewältigung und Tiefenentspannung.

Als Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie, hat sie einen guten Einblick in die psychologischen Muster und Möglichkeiten des Menschen. Als zertifizierte Kursleiterin für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung konzentriert sie sich auf verschiedene Entspannungstechniken. Ihr Lieblingszitat von Oscar Wilde „Das ist eines der Geheimnisse des Lebens: Die Seele mittels der Sinne und die Sinne mittels der Seele zu heilen“ spiegelt ihre Überzeugung treffend wider.

Seit Januar 2018 bietet sie ihre Kurse „Geführte Meditation“, „Autogenes Training“, „Entspannung mit Genuss“, „Progressive Muskelentspannung“ auch an der vhs Friedrichshafen an.

Weitere Informationen zu Marion Stingel finden Sie unter www.sinnesreisen-meditation.de

**Entspannungstrainings in der vhs vor Ort****KA5209 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 Verwöhnbilder 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., 10.02.23, 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

KA5210 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 neu 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., 21.04.23, 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

KA5212 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 Einschlafschwierigkeiten 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., 26.04.23, 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

KA5213 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., 08.02.23, 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

KA5214 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., 09.02.23, 18:00-19:30 Uhr

5 Vormittage (10 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)

Kosten: 59,00 €

Belegung: 6-9

Atemtraining**KA5216 Atemtraining nach Middendorf Anfängerinnen und 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., 18.04.23, 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**KA5220 T'ai Chi Ch'uan****Anfängerinnen und Anfänger am Abend****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. Sie werden die Kurzform des Yang Stils nach Professor Chen Man Ch'ing üben, wie diese von Ben Lo gelehrt wird. Die 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., 08.02.23, 19:00-20:00 Uhr

15 Abende (20 UE)

Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)

Kosten: 118,00 €

Belegung: 6-9

Es gibt viele Folgekurse!

Bei den Kursdaten finden Sie oft den Hinweis auf einen Folgekurs. Die genauen Kursdaten finden Sie unter www.vhs-fn.de/programm/vhs-gesundheitszentrum

Wenn Sie den ersten Kurs gebucht haben und weitermachen möchten, müssen Sie nichts weiter tun als auf der Weitermeldeliste im Kurs zu unterschreiben. Dann sind Sie automatisch im Folgekurs.

Buchbare Folgekurse für Neueinsteiger finden Sie auf unserer tagesaktuellen Website.

**KA5220A 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 wirken 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., 08.02.23, 20:15-21:15 Uhr

15 Abende (20 UE)

Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)

Kosten: 118,00 €

Belegung: 6-9

KA5222 T'ai Chi Ch'uan Fortgeschrittenen I Seniorinnen und Senioren am Vormittag**Elisabeth Eckardt, Lehrerin für T'ai Chi Ch'uan und Übungsleiterin Orthopädische Knieschule**

siehe KA5220A

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Beginn: Di., 07.02.23, 10:30-11:30 Uhr

15 Abende (20 UE)

Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)

Kosten: 100,20 €

Belegung: 6-9

Qi Gong für alle Übungslevels**KA5225 Qi Gong****Claudia Kallfass, 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.

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., 10.02.23, 11:30-12:30 Uhr

5 Vormittage (6,67 UE)

Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 46,00 €

Belegung: 6-9

KA5226 AOK – Qi Gong im Yogahaus Hotel Gerbe**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.

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., 18.04.23, 18:00-19:30 Uhr

10 Abende (20 UE)

Ort: Hotel Gerbe, Hirschlatler Str. 14, 88048 Friedrichshafen

Kosten: 118,00 €

Belegung: 2-3





KA5227

AOK – Qi Gong mit Tiefenentspannung

im Yogahaus Hotel Gerbe

Rüdiger Breustedt, Psychologische Beratung, Gesundheitscoaching

Im Mittelpunkt stehen meditative Arbeiten mit der uns innewohnenden Kraft des Qi (Lebensenergie) und imaginative Entspannungsübungen im Liegen.

Sie lernen einfache Übungen aus der Reihe der 18 Taiji-Qigong-Bewegungen, um in den Fluss der langsam und schonend ausgeführten Qigongübungen zu gelangen. Sanfte Entspannungs- und Dehnübungen im Liegen und Stehen unterstützen das wieder Mobilwerden des Beckenbereichs. Geführte Mentalreisen bringen Sie an Ihre Kraft- und Energiezentren. 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., 18.04.23, 19:45-21:15 Uhr
10 Abende (20 UE)

Ort: Hotel Gerbe, Hirschlatler Str. 14, 88048 Friedrichshafen

Kosten: 118,00 €

Belegung: 2-3

Yoga für Einsteiger

KA5233

AOK – Hatha-Yoga**Lalitha Angelica Detiege, Entspannungs-, Motivations- und Mentaltrainerin, Yogalehrerin und indische Tanzpädagogin**

In diesem Kurs führen Sie sowohl ruhige, sammelnde als auch dynamische Yogaübungen aus. Es entsteht einerseits Kräftigung, andererseits Entspannung. Innere Ruhe und Achtsamkeit gegenüber uns und unserer Umwelt nehmen zu. 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: Mi., 01.03.23, 09:00-10:15 Uhr
8 Vormittage (13,33 UE)

Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 78,70 €

Belegung: 4-5

Yoga für alle Übungslevels

KA5250

Sanfte Yogapraxis**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.

Beginn: Di., 07.02.23, 16:30-17:45 Uhr

8 Nachmittage (13,33 UE)

Folgkurs: Termine unter www.vhs-fn.de

Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 78,70 €

Belegung: 6-9

KA5252

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 ins Wochenende starten.

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch und etwas zu trinken mit.

Beginn: Fr., 10.02.23, 17:15-18:15 Uhr

7 Nachmittage (9,33 UE)

Folgkurs: Termine unter www.vhs-fn.de

Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)

Kosten: 55,10 €

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.

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, reitz@vhs-fn.de

Dozentenportrait**Mirka Šobáňová**

Yoga ist für Mirka vor allem die Freude an jedem Moment. Yoga begleitet sie bei allem, was sie auf und neben der Yogamatte tut. Sie betrachtet ihre eigene Yogapraxis als absolut notwendigen Teil ihres Lebens, um ihr geistiges und körperliches Wohlbefinden zu erhalten.

Ihre erste Begegnung mit Yoga hatte sie im Alter von 15 Jahren, als sie eine Möglichkeit suchte, sich nach dem Sporttraining zu dehnen. Die Liebe zum Yoga vertiefte sich sehr schnell. 2014 schloss sie den Yogalehrer-Kurs ab und begann in einem Yogastudio in Brünn (Tschechien) zu unterrichten. 2019 kam sie nach Deutschland. Inzwischen unterrichtet sie Power Vinyasa Yoga, Hatha Yoga, Yin Yoga, Schwangerschafts- und Teen Yoga.

Mirka ist es besonders wichtig, dass die Teilnehmenden lernen, auf ihren Körper zu hören und gleichzeitig jede Bewegung und jeden Atemzug zu genießen. Als Physiotherapeutin achtet sie darauf, dass die Positionen richtig ausgeführt werden. Die größte Freude am Unterrichten hat sie, wenn sie nach der Yoga-Stunde zufriedene Schülerinnen und Schüler mit einem Lächeln im Gesicht sieht. Und gerade die Freude an der Bewegung und eine positive, fröhliche Stimmung sind es, auf die Sie sich im Unterricht bei Mirka freuen können.

KA5253

Power-Yoga**Miroslava Sobanova, Physiotherapeutin, Yogalehrerin**

Nach der Aufwärmung bewegen Sie sich frei von einer Position zur nächsten. In jeder Stunde gehen Sie Schritt für Schritt zu anspruchsvolleren Positionen über, während Sie den ganzen Körper stärken und dehnen. Indem Sie bewusst bei Ihrem Atem bleiben, spüren Sie die Meditation in der Bewegung. Jede Unterrichtsstunde fordert Ihre Konzentration und bietet im Gegenzug Energie, Ruhe und Freude. Am Ende der Stunde gibt es eine Entspannung, die Körper und Geist beruhigt. Bitte bringen Sie ein großes Handtuch und etwas zu trinken mit.

Beginn: Do., 09.02.23, 18:00-19:15 Uhr

7 Abende (11,67 UE)

Folgkurs: Termine unter www.vhs-fn.de

Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 68,90 €

Belegung: 6-9

KA5257

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 Bitte essen Sie 1-2 Stunden zuvor nichts mehr und bringen Sie eine Decke und etwas zu trinken mit.

Beginn: Do., 09.02.23, 16:15-17:45 Uhr

5 Nachmittage (10 UE)

Folgkurs: Termine unter www.vhs-fn.de

Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 59,00 €

Belegung: 6-9

Yoga online

KA5258

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., 08.02.23, 07:30-08:15 Uhr
8 Vormittage (8 UE)

Folgkurs: Termine unter www.vhs-fn.de

Ort: Online

Kosten: 47,30 €

Belegung: 6-12

Yoga für Frauen

KA5260

Luna-Yoga**Margarete Bröcker, Luna Yoga-Lehrerin, Dipl. Sozialarbeiterin**

Luna Yoga vereint Körper- und Atemübungen sowie Tanelemente 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., 06.02.23, 09:30-11:00 Uhr

7 Vormittage (14 UE)

Folgkurs: Termine unter www.vhs-fn.de

Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 82,60 €

Belegung: 6-9



**KA5262
Luna-Yoga****Margarete Bröcker, Luna Yoga-Lehrerin,
Dipl. Sozialarbeiterin**

Inhalte siehe KA5260

Beginn: Di., 07.02.23, 18:00-19:30 Uhr
7 Abende (14 UE)Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 82,60 €

Belegung: 6-9

Entspannung für Kinder**KA5270
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 Yoga-
übungen, 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 Ein-
führung statt, bei der sich der Dozent vorstellt
und Fragen gestellt werden können.Bitte mitbringen: dicke Socken und eine Decke
Beginn: Sa., 04.03.23, 10:00-10:45 Uhr
5 Vormittage (5 UE)Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 27,70 €ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 6-9**KA5271
Kinder Yoga
8 – 11 Jahre****Gerhard Thiel, Psychologischer Berater
(vfp), Trainer für Kinderyoga, Achtsamkeit,
Fitness, Hypnotiseur (TMI)**

Inhalte siehe KA5270.

Bitte mitbringen: dicke Socken und eine Decke
Beginn: Sa., 04.03.23, 11:00-11:45 Uhr
5 Vormittage (5 UE)

Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)

Kosten: 27,70 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 6-9

**KA5273
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 Entspan-
nungs- und Atemübungen. Jeder Nachmittag
beginnt mit einem ruhigen Ankommen und
endet mit einer kreativen Reflexion.

Webseite der Dozentin:

www.cornelia-dietsche.deBitte mitbringen: ein großes Handtuch, ein
kleines Kissen, eine Decke, festere Malunter-
lage, Mappe für das Bild, Bleistift, Holzstifte,
Radiergummi.

Beginn: Di., 14.03.23, 17:00-18:15 Uhr

6 Termine (10 UE)

Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)

Kosten: 50,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 6-12

**Yoga für spezielle
Interessen****KA5280
Yoga
für einen entspannten Nacken- und
Rücken****Anita Klein, Yogalehrerin, freie Fotografin**
Verspannungen lösen und Beweglichkeit ver-
bessern.Entspannung und individuell dosierte Bewe-
gung sind ein guter Weg um Schulter, Nacken
und Rücken zu entlasten. Darüber hinaus
stärken Sie mit Atem-, Körper- und Mental-
übungen 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.comBitte bringen Sie ein großes Handtuch und
etwas zu trinken mit. Zusätzlich benötigen Sie
ein kleines, festes, längliches Kissen und einen
langen Schal.Beginn: Mo., 06.02.23, 18:00-19:30 Uhr
5 Abende (10 UE)Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 59,00 €

Belegung: 6-9

**KA5281
Detox mit Kundalini-Yoga****Ulrike Haberkern, Kundalini-Yoga-Lehrerin**Die Frühjahrskur für einen vitalen Körper, ein-
nen klaren Geist und pure Lebensenergie.
In diesem Kurs zielen die ausgewählten
Übungsreihen aus dem Kundalini-Yoga be-
sonders darauf ab, den Körper in den unter-
schiedlichen Organen zu entlasten und mit
neuer Energie aufzuladen. Die Yogastunde
besteht aus Einstimmung, Übungsreihe, Tie-
fenentspannung und Meditation.Bitte bringen Sie ein großes Handtuch, eine
Decke, etwas zu trinken und evtl. ein Medita-
tionskissen mit.

Beginn: Di., 07.02.23, 18:00-19:30 Uhr

4 Abende (8 UE)

Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)

Kosten: 47,20 €

Belegung: 6-9

i Für alle Kurse gilt:Kommen Sie in bequemer Kleidung, bringen
sicht etwas zu trinken mit und ein Handtuch
als Mattenaufgabe.**KA5282
Flexibler Rücken mit Kundalini
Yoga****Ulrike Haberkern, Kundalini-Yoga-Lehrerin**Ein guter Ausgleich zu sitzender Tätigkeiten
und zur Aktivierung der Rückenmuskulatur.In diesem Kurs zielen die ausgewählten
Übungsreihen aus dem Kundalini-Yoga be-
sonders darauf ab, den in Zeiten von viel Bild-
schirmarbeit und einseitigen Bewegungsab-
läufen beanspruchten Rücken zu bewegen,
mobilisieren und zu stärken. Die Yogastunde
besteht aus Einstimmung, Übungsreihe, Tie-
fenentspannung und Meditation.Bitte bringen Sie ein großes Handtuch, eine
Decke, etwas zu trinken und evtl. ein Medita-
tionskissen mit.

Beginn: Di., 14.03.23, 18:00-19:30 Uhr

4 Abende (8 UE)

Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)

Kosten: 47,20 €

Belegung: 6-9

**KA5283
Entschleunigung mit Kundalini
Yoga****Ulrike Haberkern, Kundalini-Yoga-Lehrerin**Übungen zum Ankommen, Runterkommen,
Loslassen und Entspannen.In diesem Kurs zielen die ausgewählten
Übungsreihen besonders darauf ab, den Kör-
per durch bewussten und kraftvollen Atem
wahrzunehmen, zu erden und dabei den All-
tag loszulassen und zu entspannen. Die Yoga-
stunde besteht aus Einstimmung, Übungsrei-
he, Tiefenentspannung und Meditation.Bitte bringen Sie ein großes Handtuch, eine
Decke, etwas zu trinken und evtl. ein Medita-
tionskissen mit.

Beginn: Di., 18.04.23, 18:00-19:30 Uhr

4 Abende (8 UE)

Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)

Kosten: 47,20 €

Belegung: 6-9

**KA5284
Harmonie für Körper und Seele
mit Kundalini Yoga****Ulrike Haberkern, Kundalini-Yoga-Lehrerin**Eine Reise durch die Chakren und Aktivierung
der Chakren-Energie.In diesem Kurs zielen die ausgewählten Übungs-
reihen aus dem Kundalini-Yoga besonders darauf
ab, eine Reise durch den Körper über alle Chakren
aufsteigend zu machen und uns mit den jeweils
zugehörigen Themen zu beschäftigen, um alltäg-
lichen Stress abzubauen und das Gleichgewicht
der Chakren (wieder-)herzustellen. Eine typische
Yogastunde besteht aus Einstimmung, Übungs-
reihe, Tiefenentspannung und Meditation.
Bitte bringen Sie ein großes Handtuch, eine
Decke, etwas zu trinken und evtl. ein Medita-
tionskissen mit.

Beginn: Di., 16.05.23, 18:00-19:30 Uhr

7 Abende (14 UE)

Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de

Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)

Kosten: 82,60 €

Belegung: 6-9

**KA5285
Hormon Yoga – Workshop****Anja Satow, Yoga-Lehrerin**Ein behutsamer Weg zur Balancierung der
Hormone.Die spezielle Übungsreihe nach Dinah Rodri-
gues wird Schritt für Schritt gelernt, so dass
Sie diese danach eigenständig und effektiv zu-
hause anwenden können.Die Übungen sollen bei regelmäßiger Praxis
über mehrere Monate hinweg das endokrine
weibliche Hormonsystem positiv beeinflus-
sen. Die sanfte und vitalisierende Yoga Form
lindert Beschwerden in den Wechseljahren,
steigert aber auch das allgemeine Wohlbe-
finden. Und sogar bei Stress, Hektik und Lei-
stungsdruck wirkt Hormon-Yoga in jedem Alter
harmonisierend.

Wann besser nicht:

Nicht geeignet für Schwangere, bis zu 3 Mo-
nate nach der Geburt, bei größeren Myomen,
Endometriose, vorausgegangener oder be-
stehende (hormonell bedingter) Krebserkran-
kung. Bei Osteoporose, kleineren Myomen,
Schilddrüsenüberfunktion und Herz- Kreis-
lauferkrankungen bitte vor Teilnahme den
Arzt befragen.Webseite der Dozentin: www.shakti-mond.de
Bitte bringen Sie ein großes Handtuch und et-
was zu trinken mit.

Beginn: Fr., 31.03.23, 14:00-17:00 Uhr

3 Termine (12 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 70,80 €

Belegung: 6-9

**Entspannung in der Natur****KA5291 / KA5292
Yoga – Wandern – Wildcamping****Anita Klein, Yogalehrerin, freie Fotografin**Erleben Sie ein Wochenende im Einklang mit
der Natur in den Alpen nahe Chiavenna. Ent-
spannen Sie bei einer 2-3 stündigen Wande-
rung in ein igriges Bergdorf und übernachten
Sie in einem Zelt inmitten einer herrlichen
Bergkulisse an einem Bergfluss. Beginnen und
beenden Sie ihren Tag mit einer Yogastunde
und genießen Sie ihre Mahlzeiten als Picknick
in der freien Natur. Dieses „back to nature“
Wochenende stärkt Ihre psychischen und
physischen Ressourcen für den (Berufs-)All-
tag. Weitere Infos unter www.vhs-fn.de

KA5291: Sa., 24.06.23 - So., 25.06.23

KA5292: Sa., 22.07.23 - So., 23.07.23

jeweils 2 Tage (42,67 UE), Wochenendseminar

Ort: Chiavenna, Norditalien

Kosten pro Kurs: 99,00 €, pro Person

Belegung: 6-8

Bewegung**KA5300
Sport mit Baby****Eva Schnellbach**Sport mit Baby macht fit und bringt den Kreis-
lauf in Schwung! Sie trainieren den After-Ba-
by-Body schonend. Durch das Gewicht des
Babys stärken Sie Ihre Muskulatur und straf-
fen Ihren Körper. Im Kurs wird es für Mama
und Kind nicht langweilig und Sie können mit
viel Spaß trainieren. Bitte denken Sie daran
zuerst die Rückbildungsgymnastik zu besu-
chen und bringen Sie ein Tragesystem bzw.
Tragetuch mit.

Beginn: Di., 07.02.23, 09:15-10:15 Uhr

10 Vormittage (13,33 UE)

Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 92,00 €

Belegung: 6-16



Fitness und Kondition

KA5301 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., 09.02.23, 18:45-19:30 Uhr
12 Abende (12 UE)

Ort: Grundschule Schnetzenhausen

Kosten: 38,40 €

Belegung: 8-15

KA5302 Pilates

Ellen Pottschie

Inhalte siehe KA5301.

Beginn: Mo., 06.02.23, 15:15-16:15 Uhr
15 Nachmittage (20 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 78,00 €

Belegung: 9-15

KA5303 Pilates

Raphaella Damiano, Trainer B-Lizenz der BSA-Akademie, Übungsleiter C beim STB, VHS-Physiotherapeutin, Pilatetrainerin Matte und Allegro

Inhalte siehe KA5301.

Bitte bequeme Kleidung, Socken mit Noppen, evtl. Gymnastikmatte oder großes Handtuch und ein 50 x 90 cm großes Handtuch mitbringen.

Beginn: Mi., 08.02.23, 09:00-10:00 Uhr
14 Vormittage (18,67 UE)

Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)

Kosten: 84,00 €

Belegung: 8-15

KA5305 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.



Pilates hybrid: Die Online-Teilnehmenden werden dazugeschaltet

Bei einer Anmeldung zur online-Teilnahme melden wir uns mit den Zugangsdaten ca. 3 Tage vor Kursbeginn nochmals bei Ihnen.

Beginn: Fr., 10.02.23, 09:30-10:15 Uhr
15 Vormittage (15 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG) oder online

Kosten: 58,50 €

Belegung: 9-15

KA5307 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., 09.02.23, 17:30-18:30 Uhr
12 Abende (16 UE)

Ort: Grundschule Schnetzenhausen

Kosten: 51,20 €

Belegung: 8-15

KA5315 Tabata-Training Hochintensives Intervalltraining in 4 Minuten

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., 07.02.23, 18:45-19:45 Uhr
15 Abende (20 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 78,00 €

Belegung: 8-15

KA5316 Tabata-Training

Ekaterina Finke, Dipl. Sport- und Fitnessbetriebswirtin

Inhalte siehe KA5315.

Beginn: Di., 07.02.23, 20:00-21:00 Uhr
15 Abende (20 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 78,00 €

Belegung: 9-15

KA5317 Tabata-Training

Ina Dietrich, Personal Trainer, Fitnesstrainer B-Lizenz

Inhalte siehe KA5315.

Beginn: Do., 09.02.23, 19:30-20:30 Uhr
15 Abende (20 UE)

Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)

Kosten: 118,00 €

Belegung: 6-15

KA5318 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. → mehr im Web Trainiert wird barfuß - das stabilisiert die Fußgelenke und erdet.

Beginn: Do., 09.02.23, 19:00-20:00 Uhr
15 Abende (20 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 78,00 €

Belegung: 6-15

KA5319 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! → mehr im Web 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., 09.02.23, 20:15-21:15 Uhr
15 Abende (20 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 78,00 €

Belegung: 6-15

KA5320 deepWORK®

Neele Onnen, Sportlehrerin

Inhalte siehe KA5319.

Beginn: Fr., 10.02.23, 17:15-18:15 Uhr
15 Abende (20 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 118,10 €

Belegung: 9-15

KA5321 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., 06.02.23, 19:00-20:00 Uhr
15 Abende (20 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 117,90 €

Belegung: 8-15

KA5322 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

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.

die Natur als Ihr Fitnessstudio. Sie verbessern Ihre Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit. Kommen Sie vorbei und probieren Sie aus.

Beginn: Do., 09.02.23, 18:00-19:00 Uhr
15 Abende (20 UE)

Ort: Fischbach, Alter Campingplatz Treffpunkt Kiosk

Kosten: 118,00 €

Belegung: 6-15

KA5328 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 Ausdauer-elementen, die federnd, schwungvoll und mit kleinen Sprüngen richtig Spaß machen. Dies ist kombiniert mit statischen Dehnübungen aus dem Yoga und Rollmassagen zur Entspannung der Muskeln und Faszien.

Beginn: Do., 09.02.23, 18:00-18:45 Uhr
15 Abende (15 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 58,50 €

Belegung: 8-15

KA5329 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. Treffpunkt: Eugenstr. 37 zum Weiterlaufen am See und Königsweg; Hanteln werden zur Verfügung gestellt.

Beginn: Sa., 11.02.23, 09:00-10:00 Uhr
15 Vormittage (20 UE)

Ort: Treffpunkt: Eugenstr. 37

Kosten: 64,00 €

Belegung: 9-15

KA5330 Faszien mit Bällen, Rollen und Flexibar

Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. STB Trainerin Turnen/Aerobic, Yoga-

lehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.

Suchen Sie nach Übungen, die Ihre Faszien mobilisieren und zu Ihrer Regeneration bei-

Dozentenportrait

Ina Dietrich

Ina Dietrich ist Personal Trainerin und Ernährungsberaterin aus Friedrichshafen. Abwechslungsreicher Sport und gesunde Ernährung gehören seit ihrer Kindheit zu ihrem Leben. Besonders in den letzten Jahren hat sich diese Lebensweise zu einer Leidenschaft entwickelt. Diese gibt sie sowohl beim Personal Training aber auch bei den Kursen in der vhs-FN an ihre Teilnehmenden weiter.



Ihr sportliches Know-how hat sie in den letzten 10 Jahren aufgrund verschiedener Lizenzen (Personal Trainer Lizenz, Fitnesstrainer B-Lizenz, Jumping Trainer B-Lizenz, Functional Trainer Lizenz, zertifizierte Vinyasa Power Yoga Trainerin) sowie bei der Leitung unterschiedlichster Gruppenfitnesskurse auf- und ausgebaut.

Den Outdoorkurs der vhs-FN gibt sie, da die Natur das beste und gesündeste Fitnessstudio ist und man das Training hier sehr vielfältig gestalten kann. Mit ihrer offenen und freundlichen Art motiviert sie die Gruppe und sorgt für gute Stimmung während dem Training. Ganz getreu ihres Mottos „Leben ist Bewegung, Bewegung belebt Körper und Geist“ gestaltet sie ihre Kurse und motiviert ihre Teilnehmenden Bewegung zu lieben.

tragen. Mit Yin-Elementen und sanftem Bewegen dehnen und kräftigen Sie Ihre Faszien und aktivieren Ihren Parasympathikus.

→ mehr im Web

Beginn: Mo., 06.02.23, 16:45-17:45 Uhr
15 Nachmittage (20 UE)

Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)

Kosten: 78,00 €

Belegung: 9-15

KA5331 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., 06.02.23, 20:15-21:15 Uhr
15 Abende (20 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 117,90 €

Belegung: 8-15

**KA5334
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., 06.02.23, 19:00-20:00 Uhr
15 Abende (20 UE)

Ort: Tannenhag-Schule, Turnhalle

Kosten: 84,00 €

Belegung: 8-16

**KA5335
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 effizienten 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., 06.02.23, 20:00-21:00 Uhr
15 Abende (20 UE)

Ort: Tannenhag-Schule, Turnhalle

Kosten: 84,00 €

Belegung: 8-16

Angebote für Kinder und Jugendliche**KA5336
Der gesunde Kinderrücken – Online**

Info Abend zum Kurs
Rückengesundheit Kinder

Michaela Gross, Physiotherapeutin

Rückenschmerzen treten bereits immer häufiger auch bei kleineren Kindern auf – Tendenz mit dem Alter steigend. Diese Rückenschmerzen sind jedoch häufig vermeidbar. Im Kindesalter werden bereits die Grundsteine für die spätere Gesundheit gelegt. Eine wichtige Rolle beim Thema Rückengesundheit von Kindern und Jugendlichen spielen die Eltern. Aber was genau können Sie als Eltern bereits jetzt tun um zu einem gesunden Rücken ihres Kindes beizutragen und (spätere) Haltungsschäden oder Rückenschmerzen zu verhindern?

In diesem Vortrag wird Ihnen ein Überblick über effektive Maßnahmen gegeben. Neben einer theoretischen Einführung in die Thematik werden Situationen und Erfahrungen aus



ihrem Alltag aufgegriffen, reflektiert und konkrete Handlungsansätze aufgezeigt.

Der Vortrag findet online statt. Den Link zur Teilnahme an der Veranstaltung erhalten Sie vor Kursbeginn von der vhs.

Termin: Di., 28.02.23, 19:30-21:00 Uhr

1 Abend (2 UE)

Ort: Online

Kosten: 16,20 €

Belegung: 8-20

**KA5337
Rückengesundheit Kinder
ab 6 Jahren****Michaela Gross, Physiotherapeutin und
Vorsitzende der Bundesinitiative Sturzprävention**

Ziel des Kurses ist es, den Kindern eine positive Einstellung zum Thema Bewegung und Gesundheit zu vermitteln. Kindgerecht werden Themen wie Wirbelsäule, Muskulatur, Herz-Kreislauf, aber auch das „Tragen“ (Schultasche) vermittelt und der besondere Zusam-

menhang mit den positiven Effekten durch Sport und Bewegung hergestellt. Kräftigungs- und Stabilisationsübungen vor allem für die Rumpfmuskulatur bilden den Hauptteil der Praxisübungen für Kinder. Interaktions- und Koordinationsaufgaben, Wahrnehmungsübungen und Spiele in der Gruppe ohne Wettkampfcharakter, als auch Entspannungsübungen sind weitere Bestandteile dieses Kurses.

Beginn: Di. und Do., 07.03.23, 16:30-17:30 Uhr
10 Nachmittage (13,33 UE)

Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)

Kosten: 108,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 9-15

**KA5338
Kraftprotze: CrossFit für Kinder
8 – 12 Jahre****CrossFit am See**

Schon im Kindesalter werden die Weichen für die körperliche Entwicklung gestellt. Je abwechslungsreicher die Bewegungen sind, desto umfangreicher ist der motorische und kognitive Übertrag. Ihre Kinder werden körperlich belastbarer und schaffen eine gute Grundlage für die Zukunft. Das Programm für unsere Kraftprotze ist abgestimmt auf die Bedürfnisse von Kindern. Fundamentale Bewegungen wie Heben, Laufen, Turnen, Springen decken ein breites Spektrum ab und werden gemeinsam mit der Philosophie von CrossFit spielerisch vermittelt.

Beginn: Mi., 01.03.23, 16:30-17:30 Uhr

10 Nachmittage (13,33 UE)

Ort: CrossFit am See, Anton-Sommer-Str. 7

Kosten: 108,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 6-12

**Ausgleichsgymnastik für
Reifere****KA5339
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., 09.02.23, 17:45-18:45 Uhr

15 Abende (20 UE)

Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Haus

Kosten: 64,00 €

Belegung: 9-15

**KA5340
Ausgleichsgymnastik –
mit Spaß fit und gesund bleiben****Renate Mayer-Kiemel, Übungsleiterin STB;
Rückenschullehrerin**

Inhalte siehe KA5339.

Beginn: Do., 09.02.23, 19:00-20:00 Uhr

15 Abende (20 UE)

Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Haus

Kosten: 64,00 €

Belegung: 9-15

Rund um Ihren Rücken**KA5345
Rückhalt-Ganzheitliche
Rückenschule****Christina Helmer, 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: Mi., 29.03.23, 18:00-19:00 Uhr
10 Abende (13,33 UE)

Ort: Tannenhag-Schule, Turnhalle

Kosten: 42,70 €

Belegung: 8-15

**KA5346
Rückhalt – Ganzheitliche
Rückenschule
für Senioren****Ellen Pottschiern**

Inhalte siehe KA5345.

Beginn: Mo., 06.02.23, 14:00-15:00 Uhr

15 Nachmittage (20 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 78,00 €

Belegung: 9-15

**KA5347
Rückenfit – Rückenkräftigung****Christine Ederer, Sportlehrerin (Gym.), Nor-
dic Walking Ausbildung, Rückenschulleiterin**

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: Mi., 08.02.23, 18:50-20:20 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 117,00 €

Belegung: 8-15

**KA5372
Rückenfit – Rückenkräftigung****Renate Moritz, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin,
Rückenschullehrerin**

Inhalte siehe KA5347.

eher für ältere Menschen

Beginn: Mi., 26.04.23, 11:00-12:00 Uhr

5 Vormittage (6,67 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 52,00 €

Belegung: 8-15

**i Gesundheitsvorsorge
nach § 20 SGB V**

Viele Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen nach § 20 SGB V und übernehmen teilweise oder vollständig die Gebühr. Voraussetzung für die Teilnehmerförderung ist, dass die Kursleitenden in ihrer Grund- und Zusatzqualifikation von der zentralen 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.

**KA5375
Rückenfit – Rückenkräftigung
Michael Höllwarth, Master of Arts Sport-
wissenschaften (Gesundheitsport und
Sporttherapie)**

Inhalte siehe KA5347.

Beginn: Mi., 26.04.23, 16:30-17:30 Uhr

10 Nachmittage (13,33 UE)

Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)

Kosten: 52,00 €

Belegung: 8-15

Fit für den Alltag**KA5381
Beweglich durch den Alltag
CrossFit am See**

Sie suchen einen Ausgleich zu eintönigen Bewegungsmustern und andauerndem Sitzen und möchten weniger steif und unbeweglich sein. Beugen Sie Bewegungseinschränkungen vor und stärken Sie Ihre individuellen gesundheitsförderlichen Ressourcen. Sie lernen Übungen für die Mobilisation, Kräftigung, Dehnung, Koordination, Beweglichkeit und erfahren wie Sie Ihre Gelenksgesundheit erhalten können.

Trainieren Sie mit und erlangen Sie wieder die Freiheit, Bewegungen uneingeschränkt auszuüben.

Beginn: Di., 28.02.23, 17:30-18:30 Uhr

10 Nachmittage (13,33 UE)

Ort: CrossFit am See, Anton-Sommer-Str. 7

Kosten: 108,00 €

Belegung: 6-12

i Für alle Kurse gilt:

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



Funktionsgymnastik

KA5385 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 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 stehen und gehen fähig bleiben. → mehr im Web

Beginn: Do., 09.02.23, 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

KA5388 Trittsicher durchs Leben – Selbstständig und unabhängig bis ins hohe Alter

Michaela Gross, Physiotherapeutin und Vorsitzende der Bundesinitiative Sturzprävention

Wesentliche Voraussetzungen für Mobilität und sicheres Gehen im Alltag sind körperliche Fitness, Kraft und Gleichgewicht. Genau hier setzt das Trittsicher-Programm an. Trittsicher durchs Leben unterstützt ältere Menschen dabei, ihre Selbstständigkeit und Unabhängigkeit zu erhalten. Der Kurs fördert die körperliche Fitness, verbessert die Balance und den Muskelaufbau und hilft damit auch, Stürze zu vermeiden.

Mitmachen kann jeder interessierte ältere Mensch. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

KA5382 Crossfit für Einsteiger

CrossFit am See

CrossFit ist ein Fitnessprogramm, das sich an den Bewegungen orientiert, die Sie auch in der realen Welt machen. Jeden Tag bücken Sie sich und heben Dinge auf, Sie gehen in die Hocke, Sie stehen auf, Sie rennen Ihren Kindern hinterher oder springen über eine Pfütze. CrossFit steigert Ihre Leistungsfähigkeit im Alltag und bereitet Sie auf all das und noch mehr vor, indem Sie genau diese Bewegungen in unseren Workouts üben. Wir bedienen uns an Übungen aus dem Gewichtheben, dem Turnen und der Leichtathletik. Wir kombinieren und mischen diese Übungen in jedem Training neu, damit sich Ihr Körper ständig anpasst und dabei stärker, schneller und besser konditioniert wird.

Beginn: Mi., 01.03.23, 18:00-19:00 Uhr
10 Nachmittage (13,33 UE)
Ort: CrossFit am See, Anton-Sommer-Str. 7
Kosten: 108,00 €
Belegung: 6-12

KA5383 Funktionelles Training ab 50

CrossFit am See

Funktionelles Training ist der Schlüssel zu mehr Gesundheit, Fitness und einem nachhaltigen Lebensstil. Vor allem mit zunehmendem Alter ist ausreichend Bewegung ein entscheidender Faktor dafür.

Diese Trainingsform mit alltagsnahen Übungen ist für jeden Menschen geeignet, egal ob absoluter Sportanfänger oder langjährigen Leistungssportler. Es ist also völlig egal welche Ziele Sie haben, ob Sie einen Ausgleich zum Alltag benötigen, ein paar Kilogramm an Gewicht verlieren, einfach „nur“ fitter werden oder „endlich was tun möchten“.

Beginn: Mo., 27.02.23, 16:30-17:30 Uhr
10 Nachmittage (13,33 UE)
Ort: CrossFit am See, Anton-Sommer-Str. 7
Kosten: 108,00 €
Belegung: 6-12



TIPP: Weitere Kurse auf der Webseite

Flexible Lernangebote sind die Antwort auf dynamische Zeiten.

Dieses Programmheft lädt zum Blättern ein und bietet einen Einblick in unser Angebot. Das Kursprogramm wird jedoch stetig ergänzt und erweitert.

Alle Kurse finden Sie tagesaktuell im Internet unter: www.vhs-fn.de.

Sie möchten zudem regelmäßig über unsere Highlights informiert werden?

Dann abonnieren Sie unseren vhs- Newsletter unter:

www.vhs-fn.de/service/newsletter

Oder folgen Sie uns auf ...



www.facebook.com/vhsfriedrichshafen



www.instagram.com/vhs_friedrichshafen



www.instagram.com/vhs_friedrichshafen



Es gibt viele Folgekurse!

Bei den Kursdaten finden Sie oft den Hinweis auf einen Folgekurs. Die genauen Kursdaten finden Sie unter www.vhs-fn.de/programm/vhs-gesundheitszentrum

Wenn Sie den ersten Kurs gebucht haben und weitermachen möchten, müssen Sie nichts weiter tun als auf der Weitermeldeliste im Kurs zu unterschreiben. Dann sind Sie automatisch im Folgekurs.
Buchbare Folgekurse für Neueinsteiger finden Sie auf unserer tagesaktuellen Website.

derlich. Auch wenn Sie unsicher auf den Beinen oder bereits gestürzt sind: Im Kurs gewinnen Sie neue Sicherheit.

Die Übungen sind einfach durchzuführen. Teilnehmende erlernen zudem ein Heimtrainingsprogramm, um auch langfristig fit zu bleiben.

Beginn: Do., 16.03.23, 10:45-12:15 Uhr
6 Vormittage (12 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 97,20 €
Belegung: 8-15

Nordic Walking

KA5401 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 Muskel-

gruppen und wirkt entspannend und stimmungsaufhellend durch das Training in der freien Natur. → mehr im Web

Erster Treffpunkt ist der Parkplatz beim CAP-Rotach Campingplatz.

Beginn: Di., 18.04.23, 17:00-19:00 Uhr
6 Termine (16 UE)

Kosten: 51,20 €
Belegung: 8-12

Ort: Parkplatz, CAP-Rotach Campingplatz
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.

KA5403 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. → mehr im Web
Anmeldeschluss: bis 01. April 2023.

Beginn: Fr., 05.05.23 ab 15:00 Uhr Check in, So., 07.05.23 um 15:00 Uhr Ende
3 Termine (24 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.

KA5429 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., 09.02.23, 11:00-11:45 Uhr
12 Termine (12 UE)
Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7
Kosten: 152,00 €, inkl. Eintritt Schwimmbad 74,00 €
Belegung: 5-8

KA5430 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 KA5429.
Beginn: Do., 09.02.23, 11:45-12:30 Uhr
12 Termine (12 UE)
Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7
Kosten: 152,00 €, inkl. Eintritt Schwimmbad 74,00 €
Belegung: 5-8

KA5431 Aqua Fit: für den Rücken

Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. STB Trainerin Turnen/Aerobic, Yoga-lehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.

Inhalte siehe KA5429.
Beginn: Mi., 08.02.23, 11:45-12:30 Uhr
12 Termine (12 UE)
Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7
Kosten: 152,00 €, inkl. Eintritt Schwimmbad 74,00 €
Belegung: 5-8



KA5432
Aqua Fit:
 für den Rücken
Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. STB Trainerin Turnen/Aerobic, Yoga-Lehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.
 Inhalte siehe KA5429.
 Beginn: Mi., 08.02.23, 12:30-13:15 Uhr
 12 Termine (12 UE)
 Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7
 Kosten: 152,00 €, inkl. Eintritt Schwimmbad 74,00 €
 Belegung: 5-8

KA5433
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., 09.02.23, 12:30-13:15 Uhr
 12 Termine (12 UE)
 Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7
 Kosten: 152,00 €, inkl. Eintritt Schwimmbad 74,00 €
 Belegung: 5-8

KA5470
Aquafitness
Eva Schnellbach
 Aquafitness ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Sie bringen schonend das Herz-Kreislaufsystem in Schwung, stärken die Muskulatur und verbessern Ihr Gleichgewicht. Durch die Verwendung verschiedener Kleingeräte ist es abwechslungsreich, gesundheitsfördernd und Spaß zugleich. Der Wasserwiderstand und Auftrieb hilft uns effektiv zu trainieren, ohne dass die Gelenke zu sehr beansprucht werden. Ein perfektes Training für Jung und Alt.
 Beginn: Di., 25.04.23, 16:45-17:30 Uhr
 6 Termine (6 UE)
 Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de
 Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken
 Kosten: 82,00 €
 Belegung: 8-12

KA5475
Aquarider
Ann-Kathrin Müller
 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: So., 05.03.23, 10:30-11:15 Uhr
 6 Termine (6 UE)
 Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken
 Kosten: 118,50 €
 Belegung: 7-12

KA5478
Aquafitness
Ann-Kathrin Müller
 Wasser leistet Widerstand, aber auch Auftrieb. Darum ist Training im Wasser ideal für ein gelenkschonendes und effektives Herz-Kreislauf-Training. Fordern und kräftigen Sie den ganzen Körper. Bitte melden Sie sich am Eingang. Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.
 Beginn: So., 05.03.23, 09:30-10:15 Uhr
 6 Termine (6 UE)
 Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken
 Kosten: 88,50 €
 Belegung: 9-12



vhs online

Auch online sind wir immer an Ihrer Seite



TAGESAKTUELLE WEBSEITE
 Besuchen Sie uns unter:
www.vhs-fn.de

NEWSLETTER!
 Abonieren Sie uns und bleiben immer auf dem Laufenden:
www.vhs-fn.de/service/newsletter



www.facebook.com/vhsfriedrichshafen



www.instagram.com/vhs_friedrichshafen



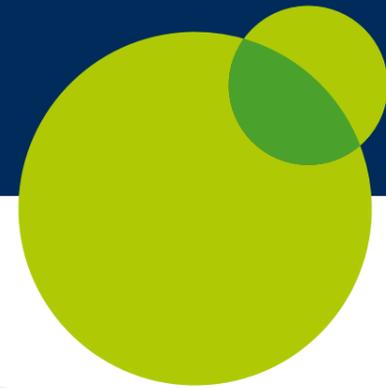
www.youtube.com/@vhs-fn2002



DAUMEN HOCH!
 Wir freuen uns über neue Follower:



Die junge vhs



KA1229 Find your vision! Was will ich wirklich wirklich leben?

(17 bis etwa 35 Jahre)

Philip Heger, Pastoralreferent in Friedrichshafen (jung.kath.kirche.fn)

Berufungscoaching WaVe® in der Gruppe im Kloster Sießen: Leben in Fülle (Joh 10,10) ist uns verheißen, nur was heißt das für dich persönlich? Was brauchst du? Was kannst du? Was willst du?

Das kannst du an diesem verlängerten Wochenende für dich persönlich herausfinden und dabei Zeit haben für Begegnung und Gemeinschaft, für dich allein, in der Natur, im Gebet ...

Termin: Fr., 24.03.23 - Mo., 27.03.23

Anmeldeschluss: 03.03.2023

4 Tage (1 UE), Wochenendseminar

Ort: Kloster Sießen, Bad Saulgau

Kosten: 125,00 €, (Material, Übernachtung und Vollpension)

Belegung: 2-12



KA4810 Backen in den Osterferien für Kinder

(8 - 12 Jahre)
Manuela Heigle, Konditormeisterin, Köchin

Cupcakes, Käsekuchen, Muffins, Linzertorte und Mohnschnecke sind einige der Lieblingsgebäcke von meinen Kindern. Falls Dir das auch schmeckt, bist Du in diesem Kurs goldrichtig. Hier lernen wir, wie man auch ohne Eltern selbstständig backen kann, mit allem was dazu gehört. Natürlich kommen der Spaß und das gemeinsame Genießen der Gebäcke am Ende nicht zu kurz.

Termin: Mi., 12.04 u. Do. 13.04.23, 10:00-13:00 Uhr

2 Termine (8 UE), Ferienkurs

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 72,60 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 6-8



KA5270 Kinder Yoga

(4 - 7 Jahre)

Gerhard Thiel, 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.

Beginn: Sa., 04.03.23, 10:00-10:45 Uhr

5 Vormittage (5 UE)

Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)

Kosten: 27,70 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 6-9

KA5338 Kraftprotze:

Crossfit für Kinder 8 - 12 Jahre

CrossFit am See

Schon im Kindesalter werden die Weichen für die körperliche Entwicklung gestellt. Je abwechslungsreicher die Bewegungen sind, desto umfangreicher ist der motorische und kognitive Übertrag. Ihre Kinder werden körperlich belastbarer und schaffen eine gute Grundlage für die Zukunft. Das Programm für unsere Kraftprotze deckt fundamentale Bewegungen wie Heben, Laufen, Turnen und Springen ab.

Beginn: Mi., 01.03.23, 16:30-17:30 Uhr

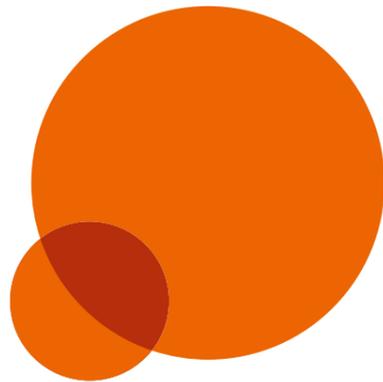
10 Nachmittage (13,33 UE)

Ort: CrossFit am See, Anton-Sommer-Str. 7

Kosten: 108,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 6-1



Die ausführlichen Kursbeschreibungen und weitere Kurse findest du hier:

<https://www.vhs-fn.de/programm/fuer-besondere-interessen/die-junge-vhs>



Für besondere Interessen

Online-Angebote

vhs.wissen live: Das digitale Wissenschaftsprogramm
Auflistung der Vorträge siehe Seite 13

Schwierigkeiten von Eltern mit behinderten Kindern im Alltag
30.03.2023 / 19:30-21:45 > [KA1222](#)

Vorbereitung auf das Goethe-Zertifikat C2
27.02.2023 / 18:00-19:30 > [KA2191](#)

Italienisch Grundstufe 2 / 3 am Vormittag
Teil 1: 15.02.2023 / 10:00-11:30 > [KA2403](#)
Teil 2: 19.04.2023 / 10:00-11:30 > [KA2404](#)
Teil 3: 15.06.2023 / 10:00-11:30 > [KA2405](#)

Japanisch für Teilnehmende mit festen Vorkenntnissen
07.02.2023 / 19:45-21:00 > [KA2704](#)

Finanzbuchführung (1)
07.03.2023 / 18:30-20:30 > [KA3107](#)

Finanzbuchführung (2)
07.03.2023 / 18:30-20:30 > [KA3108](#)

Finanzbuchführung mit DATEV
21.03.2023 / 18:30-20:30 > [KA3109](#)

Bilanzierung
07.03.2023 / 18:30-20:30 > [KA3110](#)

Finanzwirtschaft
07.03.2023 / 18:30-20:30 > [KA3111](#)

Kosten- und Leistungsrechnung
07.03.2023 / 18:30-20:30 > [KA3112](#)

Controlling
07.03.2023 / 18:30-20:30 > [KA3113](#)

Einnahmen-Überschussrechnung
07.03.2023 / 18:30-20:30 > [KA3114](#)

Lohn und Gehalt (1)
07.03.2023 / 18:30-20:30 > [KA3116](#)

Lohn und Gehalt (2)
07.03.2023 / 18:30-20:30 > [KA3117](#)

Lohn und Gehalt mit DATEV
21.03.2023 / 18:30-20:30 > [KA3118](#)

Mathe-Einzeltraining für die gymnasiale Oberstufe
06.02.2023 / 08:00-17:00 > [KA3500](#)

Mit Facebook- und Instagram-Werbung Kunden und Mitarbeiter gewinnen
16.03.2023 / 18:00-21:00 > [KA3724D](#)

Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack: Lesung und Gespräch
21.04.2023 / 17:00-18:30 > [KA5106](#)

Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack: Workshop
28.04.2023 / 14:00-16:30 > [KA5107](#)

Stress-Löser Natur
14.03.2023 / 19:00-20:30 > [KA5110](#)

Mental stark dank Resilienz
07.03.2023 / 19:00-20:30 > [KA5111](#)

Gelassen und souverän im stressigen Alltag
09.03.2023 / 19:00-20:30 > [KA5112](#)

Erfolg beginnt im Kopf
16.03.2023 / 19:00-20:30 > [KA5113](#)

Brain-Power – das Fitnessprogramm für Ihr Gehirn!
Starter:
06.02.2023 / 17:00-18:00 > [KA5140](#)
Fortgeschrittene:
06.02.2023 / 18:00-19:00 > [KA5141](#)
Experten:
06.02.2023 / 19:00-20:00 > [KA5142](#)

Brain Power zu ZWEIT – Das Fitnessstudio für Ihr Gehirn!
Starter:
06.02.2023 / 17:00-18:00 > [KA5143](#)
Fortgeschrittene:
06.02.2023 / 17:00-18:00 > [KA5144](#)
Experten:
06.02.2023 / 17:00-18:00 > [KA5145](#)

Innere Stärke dank Resilienz
06.02.2023 / 08:00-20:00 > [KA5201](#)

Geh glückwärts - Leichtigkeit fürs Leben
06.02.2023 / 08:00-20:00 > [KA5202](#)

Stress-Löser Natur
06.02.2023 / 08:00-20:00 > [KA5203](#)

Chill mal zu Hause: Tiefenentspannung
07.03.2023 / 19:30-20:15 > [KA5204](#)

Mindful Morning
08.02.2023 / 07:30-08:15 > [KA5258](#)
26.04.2023 / 07:30-08:15 > [KA5258A](#)

Der gesunde Kinderrücken
28.02.2023 / 19:30-21:00 > [KA5336](#)

Hybride Angebote

Sie entscheiden, ob in der vhs-FN oder online

Weiterbildung clever finanzieren
15.02.2023 / 18:00-19:00 > [KA3020](#)

FAQ rund um die Weiterbildungsberatung
08.03.2023 / 18:00-19:00 > [KA3025](#)

Geprüfte Wirtschaftsfachwirtin/Geprüfter Wirtschaftsfachwirt (IHK)
21.04.2023 / 13:30-18:00 > [KA3040](#)

Geprüfte/r Wirtschaftsfachwirt/n (IHK) – Infoabend
01.03.2023 / 18:00-19:00 > [KA3040A](#)
05.04.2023 / 18:00-19:00 > [KA3040B](#)

Xpert Business Onlinekurse – Infoabend
01.02.2023 / 18:00-19:30 > [KA3106](#)

Adobe InDesign Grundlagen
18.03.2023 / 10:00-18:00 > [KA3725D](#)

Editorial Design
27.02.2023 / 18:00-21:00 > [KA3727D](#)

Pilates plus Rücken
10.02.2023 / 09:30-10:15 > [KA5305](#)

Fitness und Pilates
10.02.2023 / 08:15-09:15 > [KA5306](#)

junge vhs: Angebote für Kinder und Jugendliche

Find your vision! Was will ich wirklich wirklich leben?
24.03.2023 / 15:00-13:00 > [KA1229](#)

Neugriechisch für Schülerinnen und Schüler
04.03.2023 / 10:00-11:00 > [KA2706](#)
04.03.2023 / 11:15-12:15 > [KA2707](#)

Mathe-Einzeltraining für die gymnasiale Oberstufe – Online
nach Vereinbarung > [KA3500](#)

Vorbereitungskurs auf das Mathe-Abitur 2023
20.02.2023 / 09:00-13:00 > [KA3502](#)
03.04.2023 / 09:00-13:00 > [KA3503](#)

Mal- und Zeichenschule (7 – 13 Jahre)
27.02.2023 / 16:00-17:30 > [KA4201](#)

vhs-Nähclub für Jugendliche ab 10 Jahre
03.03.2023 / 16:30-19:00 > [KA4230](#)

Fotokurs für Jugendliche (12 – 17 Jahre)
12.04.2023 / 15:00-16:30 > [KA4301](#)

Backen in den Osterferien für Kinder (8 – 12 Jahre)
12.04.2023 / 10:00-13:00 > [KA4810](#)

Kinder kochen – mit Mama, Papa, Oma & Co. (5 – 8 Jahre)
30.03.2023 / 15:00-18:00 > [KA4811](#)
22.05.2023 / 15:00-18:00 > [KA4812](#)

Mit Rhythmik erziehen, mit Musik und Bewegung fördern
09.03.2023 / 14:45-15:30 > [KA4970](#)

Kinder Yoga: 4 – 7 Jahre
04.03.2023 / 10:00-10:45 > [KA5270](#)

Kinder Yoga: 8 – 11 Jahre
04.03.2023 / 11:00-11:45 > [KA5271](#)

Traumreisen für Kinder: 6 – 10 Jahre
14.03.2023 / 17:00-18:15 > [KA5273](#)
02.05.2023 / 17:00-18:15 > [KA5273A](#)

Rückengesundheit Kinder
07.03.2023 / 16:30-17:30 > [KA5337](#)

Kraftprotze: Crossfit für Kinder 8 – 12 Jahre
01.03.2023 / 16:30-17:30 > [KA5338](#)

Frauen vhs

Wendo – Das Selbstvertrauen in die eigenen Kräfte stärken
24.06.2023 / 10:00-17:00 > [KA1228](#)

Vorher – nachher, ein neuer Typ: Schminkkurs für Frauen
25.03.2023 / 10:00-13:45 > [KA4701](#)

Wein-Basics für Frauen
17.03.2023 / 18:00-21:30 > [KA4801](#)

Luna-Yoga
06.02.2023 / 09:30-11:00 > [KA5260](#)
07.02.2023 / 18:00-19:30 > [KA5262](#)
03.04.2023 / 09:30-11:00 > [KA5260A](#)
04.04.2023 / 18:00-19:30 > [KA5262A](#)

Sport mit Baby
07.02.2023 / 09:15-10:15 > [KA5300](#)

Der Beckenboden – ein starkes Stück Frau
10.02.2023 / 10:30-11:15 > [KA5391](#)

Senioren vhs

Englisch f. Senioren, Konversationskurs
06.02.2023 / 16:00-17:30 > [KA2241](#)

Computersprechstunde für Senioren
nach Vereinbarung > [KA3736D](#)

Erstellen eines Fotobuchs mit dem Layout-Programm CEWE
02.03.2023 / 18:30-20:45 > [KA4312](#)

60 – na und? Lust auf mehr Ausstrahlung!
25.03.2023 / 14:30-18:15 > [KA4702](#)

Imageberatung für Paare – frischer Wind für die Beziehung
15.04.2023 / 10:00-13:45 > [KA4703](#)

Theater-Schmink-Workshop
15.04.2023 / 14:30-17:45 > [KA4704](#)

T'ai Chi Ch'uan: Fortgeschrittene II Seniorinnen und Senioren
09.02.2023 / 10:30-11:30 > [KA5222A](#)

T'ai Chi Ch'uan: Anfängerinnen und Anfänger
09.02.2023 / 09:15-10:15 > [KA5222B](#)

Pilates
06.02.2023 / 15:15-16:15 > [KA5302](#)

Ausgleichsgymnastik für Ältere
09.02.2023 / 17:45-18:45 > [KA5339](#)

Ausgleichsgymnastik
09.02.2023 / 19:00-20:00 > [KA5340](#)

Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule
06.02.2023 / 14:00-15:00 > [KA5346](#)

Rückenfit – Rückenkräftigung
27.03.2023 / 10:20-11:05 > [KA5356](#)
26.04.2023 / 11:00-12:00 > [KA5372](#)

Sturzprophylaxe
09.02.2023 / 14:30-15:30 > [KA5385](#)
04.04.2023 / 09:15-10:15 > [KA5386A](#)
04.04.2023 / 10:30-11:30 > [KA5387A](#)
27.04.2023 / 14:30-15:30 > [KA5385A](#)
20.06.2023 / 09:15-10:15 > [KA5386B](#)
20.06.2023 / 10:30-11:30 > [KA5387B](#)
13.07.2023 / 14:30-15:30 > [KA5385B](#)

Vorträge / Abendveranstaltungen

vhs.wissen live: Das digitale Wissenschaftsprogramm – Online
Auflistung der Vorträge siehe Seite 13

Diagnose Hochbegabung bei Kindern und Jugendlichen
17.03.2023 / 19:00-21:00 > [KA1223](#)

Pasta, Papst und Politik – Italien verstehen und lieben
21.04.2023 / 18:00-20:30 > [KA1601](#)

Die globalisierte Welt kontra das Selbstbestimmungsrecht der Völker
12.05.2023 / 18:00-21:00 > [KA1602](#)

China und Russland – Zwei Autokraten gegen den Rest der Welt
17.03.2023 / 18:00-21:00 > [KA1603](#)

Geschichte Europas von den Anfängen bis zur Gegenwart – ein Überblick
28.02.2023 / 18:30-21:00 > [KA1604](#)

Flucht und Fluchtbewegungen
07.07.2023 / 18:00-21:00 > [KA1605](#)

Der Bahnhof als architektonischer Typus II
08.02.2023 / 18:30-20:00 > [KA4101](#)

Vom Markt zum Einkaufszentrum – Eine Kulturgeschichte des Handels IX
15.02.2023 / 18:30-20:00 > [KA4102](#)

Das Spital in Geschichte und Kunst V
22.03.2023 / 18:30-20:00 > [KA4103](#)

Haar und Bart in Geschichte, Kultur und Kunst IV
29.03.2023 / 18:30-20:00 > [KA4104](#)

Die Treppe – Architektonischer Typus und Herrschaftszeichen
19.04.2023 / 18:30-20:00 > [KA4105](#)

Der Tee – seine Rolle in der Kultur II
14.06.2023 / 18:30-20:00 > [KA4106](#)

Mit Nadel und Faden – Frauen und Handarbeit in der Kunst IV
28.06.2023 / 18:30-20:00 > [KA4107](#)

Die Brücke – Architektur, Allegorie, Symbol V
05.07.2023 / 18:30-20:00 > [KA4108](#)

Das Spiel – Zeitvertreib, Unterhaltung, Verhängnis IV
12.07.2023 / 18:30-20:00 > [KA4109](#)

Da kann ich nichts machen, das habe ich geerbt
13.06.2023 / 19:00-20:30 > [KA5105](#)

Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack: Lesung und Gespräch – Online
21.04.2023 / 17:00-18:30 > [KA5106](#)

Stress-Löser Natur – Online
14.03.2023 / 19:00-20:30 > [KA5110](#)

vhs unterwegs: Exkursionen

Geologische Exkursion auf die Schwäbische Alb
10.06.2023 / 09:30-18:30 > [KA1402](#)

Kräuter am Wegesrand
19.06.2023 / 19:00-20:30 > [KA4855](#)

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Städtischen vhs Friedrichshafen

Die Volkshochschule ist eine Bildungseinrichtung, die allen offensteht.

Anmeldung/Einschreibung

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule zustande. Mit der Anmeldung werden die allgemeinen Geschäftsbedingungen Vertragsbestandteil.

Die Anmeldung erfolgt durch Abgabe des Anmeldevordrucks persönlich, per Post oder durch Dritte bzw. durch Onlineanmeldung über www.vhs-fn.de oder Anmeldung mittels E-Mail. Die Datenübertragung erfolgt bei der Onlineanmeldung verschlüsselt und abhörsicher mit dem HTTPS-Protokoll. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge angenommen. Eine Benachrichtigung durch die vhs erfolgt nur bei Änderungen, Überbelegungen oder Absage der Kurse. Diese Informationen kann die vhs per SMS, E-Mail, Telefon oder Brief mitteilen.

Telefonische Anmeldungen können bei Stammesuchern, 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 einer Lehrkraft 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 Lehrkräften 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 Lehrkräfte sind zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform. Für Studienreisen und mehrtägige Exkursionen gelten besondere Vereinbarungen.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie die vhs Friedrichshafen, (Charlottenstr. 12/2, 88045 Friedrichshafen, T: 07541/203 3434, Fax: 203 3435, info@vhs-fn.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür den Widerrufsvordruck auf unserer Website (www.vhs-fn.de) oder eine andere eindeutige Erklärung verwenden. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Städtische vhs Friedrichshafen, Charlottenstr. 12/2, 88045 Friedrichshafen, nachfolgend vhs-FN genannt, ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer E-Mail-Adresse und Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben.

Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs FN zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mail-Adresse nicht für diesen Zweck nutzen. **Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.**

Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mail-Adresse und - soweit angegeben - Telefonnummer, an die jeweilige Lehrkraft 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 Interessentin/Interessent oder Kursteilnehmerin/Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs-FN gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Kontaktdaten des Ansprechpartners

Datenschutz und Datenspeicherung:
Externer behördlicher Datenschutzbeauftragter der Stadt Friedrichshafen
Krailenshaldenstr. 44, 70469 Stuttgart
T: 0711 / 8108 - 11 472
datenschutz@friedrichshafen.de



Semesterkalender Frühjahr / Sommer 2023

Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
1 Mi	1 Mi	1 Sa	1 Mo Tag der Arbeit 18	1 Do	1 Sa
2 Do	2 Do	2 So	2 Di	2 Fr	2 So
3 Fr	3 Fr	3 Mo 14	3 Mi	3 Sa	3 Mo 27
4 Sa	4 Sa	4 Di	4 Do	4 So	4 Di
5 So	5 So	5 Mi	5 Fr	5 Mo 23	5 Mi
6 Mo Semesterstart 6	6 Mo 10	6 Do	6 Sa	6 Di	6 Do
7 Di	7 Di	7 Fr Karfreitag	7 So	7 Mi	7 Fr
8 Mi	8 Mi	8 Sa	8 Mo 19	8 Do Fronleichnam	8 Sa
9 Do	9 Do	9 So Ostern	9 Di	9 Fr	9 So
10 Fr	10 Fr	10 Mo Ostermontag 15	10 Mi	10 Sa	10 Mo 28
11 Sa	11 Sa	11 Di	11 Do	11 So	11 Di
12 So	12 So	12 Mi	12 Fr	12 Mo 24	12 Mi
13 Mo 7	13 Mo 11	13 Do	13 Sa	13 Di	13 Do
14 Di	14 Di	14 Fr	14 So Muttertag	14 Mi	14 Fr
15 Mi	15 Mi	15 Sa	15 Mo 20	15 Do	15 Sa
16 Do Schmotziger Dunschtig	16 Do	16 So	16 Di	16 Fr	16 So
17 Fr	17 Fr	17 Mo 16	17 Mi	17 Sa	17 Mo Seehasen-Montag 29
18 Sa	18 Sa	18 Di	18 Do Christi Himmelfahrt	18 So	18 Di
19 So	19 So	19 Mi	19 Fr	19 Mo 25	19 Mi
20 Mo Rosenmontag 8	20 Mo 12	20 Do	20 Sa	20 Di	20 Do
21 Di	21 Di	21 Fr	21 So	21 Mi	21 Fr
22 Mi	22 Mi	22 Sa	22 Mo 21	22 Do	22 Sa Semesterende
23 Do	23 Do	23 So	23 Di	23 Fr	23 So
24 Fr	24 Fr	24 Mo 17	24 Mi	24 Sa	24 Mo 30
25 Sa	25 Sa	25 Di	25 Do	25 So	25 Di
26 So	26 So Beginn der Sommerzeit	26 Mi	26 Fr	26 Mo 26	26 Mi
27 Mo 9	27 Mo 13	27 Do	27 Sa	27 Di	27 Do
28 Di	28 Di	28 Fr	28 So Pfingsten	28 Mi	28 Fr
	29 Mi	29 Sa	29 Mo Pfingstmontag 22	29 Do	29 Sa
	30 Do	30 So	30 Di	30 Fr	30 So
	31 Fr		31 Mi		31 Mo 31

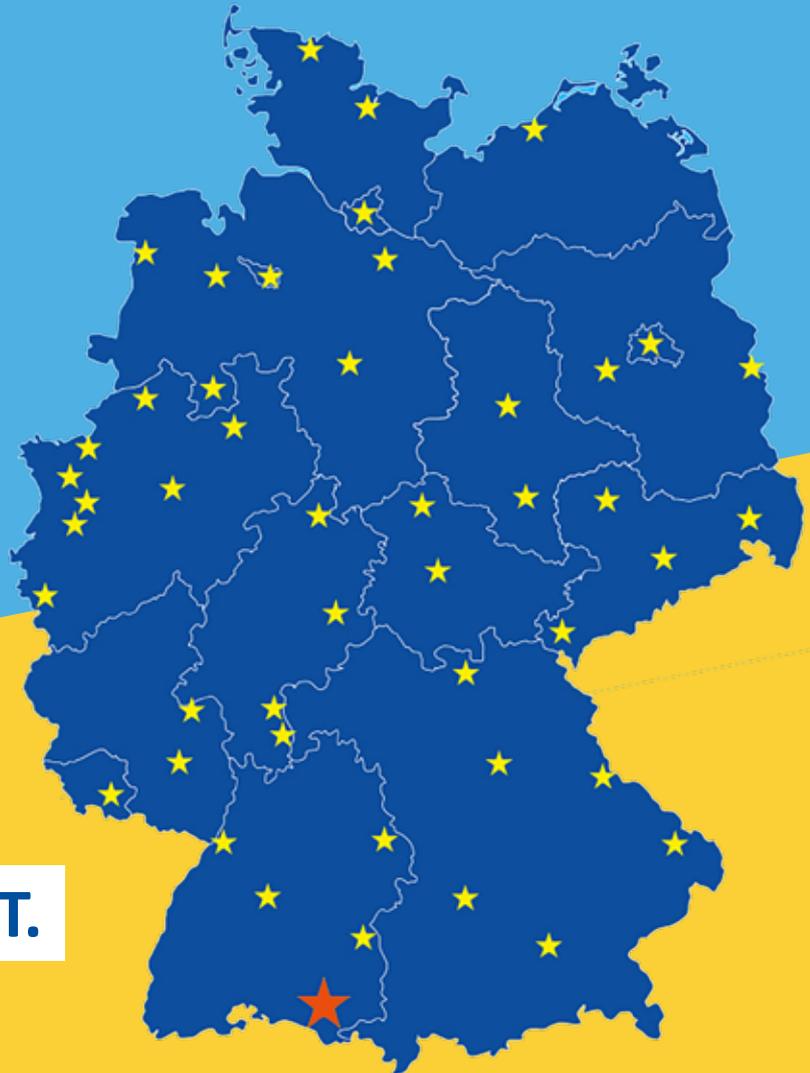
Die Europäische Union vor Ort – hier in Friedrichshafen



Treffen Sie uns.
Fragen Sie uns.

Reden Sie mit.

50x EUROPE DIRECT.



EUROPE DIRECT
Friedrichshafen

in der vhs-FN
europa@friedrichshafen.de
www.vhs-fn.de/service/ed