

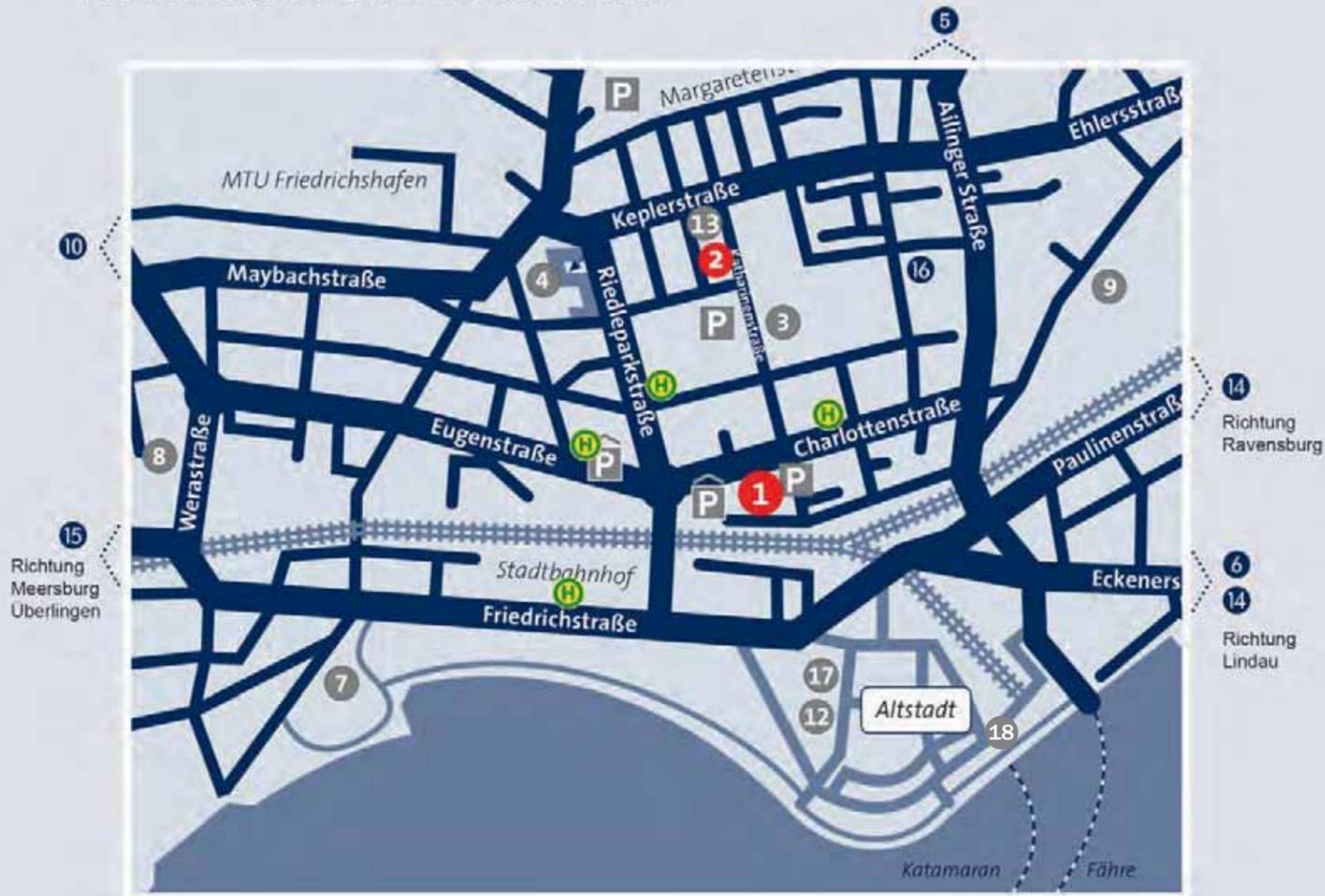
miteinander voneinander lernen

Häfler Programm
Februar bis Juli 2025

im Blick: Künstliche Intelligenz



Veranstaltungsorte der vhs Friedrichshafen



1. vhs Friedrichshafen
Charlottenstr. 12/2

2. Zweigstelle K55
im Max-Grünbeck-Haus
mit Bodenseebibliothek
und Stadtarchiv
Katharinenstr. 55

3. Graf-Zeppelin-Gymnasium (GZG)
Katharinenstr. 20

4. Karl-Maybach-Gymnasium (KMG)
Maybach-Platz 2

5. Sportbad Friedrichshafen
Sportpark 1

6. Dieter-Bonhoeffer-Haus
Stauffenbergerstr. 8

7. Graf-Zeppelin-Haus (GHZ)
Olgastr. 20

8. Merianschule
Merianstr. 1-2

9. Wissenswerkstatt
ZF Forum, Löwentaler Str. 20

10. Grundschule Schnetzenhausen
Manzeller St. 23

12. Stadtkasse

Schanzstr. 5
Öffnungszeiten:
Mi, Do, Fr: 08-12:00 Uhr,
Do: 14-18:00 Uhr

13. Stadtarchiv

Katharinenstr. 55
im K55, Max-Grünbeck-Haus

14. Kreismedienzentrum

Steinbeißstr. 22-26

15. Tannenhagschule

Zeppelinstr. 244/1, Fischbach

16. Allmand-Carré

Allmandstr. 18

17. Hotel City Krone

Schanzstr. 7

18. Kiesel

Karlstr. 42

P gebührenpflichtige
Parkmöglichkeiten

Wie finde ich meinen Raum?

Übersichtsplan von Hauptgebäude
und Zweigstelle unter
<https://vhs.link/uebersichtsplan>



Liebe Bürgerinnen und Bürger aus Friedrichshafen und den umliegenden Gemeinden,

es ist mir eine große Freude, Ihnen das neue Programm unserer Volkshochschule vorzustellen. Die vhs-FN ist nicht nur ein Ort des Lernens, sondern auch ein Treffpunkt für Austausch, Inspiration und das Entdecken neuer Perspektiven.

Das Programm beeindruckt durch eine gelungene Mischung aus Tradition und Moderne. Bewährte Klassiker, die seit Generationen das Fundament für lebenslanges Lernen bilden, finden sich ebenso wie innovative Formate. Ob Sprachkurse, kulturelle Veranstaltungen, berufliche Weiterbildung oder kreative Workshops – das Angebot spiegelt die Vielfalt und die Dynamik unserer Gesellschaft wider. Mit viel Engagement und Fachwissen wurde es zusammengestellt, um den Bedürfnissen und Interessen unserer Teilnehmenden gerecht zu werden. Digitalisierung wird in unserer vhs-FN großgeschrieben und doch bleibt der persönliche Austausch und das direkte Miteinander der zentrale Bestandteil unserer Erwachsenenbildung.

Unsere vhs-FN leistet einen unschätzbaren Beitrag zur Förderung von Bildung und Teilhabe. Sie ist der Ort, an dem Menschen aus verschiedenen Generationen, Kulturen und sozialen Hintergründen zusammenkommen, um Neues zu lernen und Gemeinschaft zu erleben. In einer zunehmend komplexen Welt ist das wichtiger denn je.

Ich lade Sie herzlich ein, das vielfältige Angebot zu entdecken, sich inspirieren, überraschen und bereichern zu lassen – für sich selbst, aber auch für unsere Zivilgesellschaft.

Mein Dank gilt dem gesamten Team der Volkshochschule, insbesondere den Kursleitungen, die mit viel Herzblut und Engagement ein so vielfältiges Angebot mit Leben füllen. Möge es Sie bereichern und motivieren, neue Wege zu gehen.

Ihr

Simon Blümcke
Oberbürgermeister



Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule Friedrichshafen, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

„Dank Ihnen, lieber Herr Müller, haben wir die Angst vor der Naturwissenschaft verloren und unsere Prüfungen erfolgreich bestanden. Nun können wir unsere zukünftigen Pläne umsetzen.“ – Solche Rückmeldungen, wie aus unserem Mathematik-Vorbereitungskurs für Abiturienten, motivieren uns immer wieder. Wir freuen uns, dass wir dazu beitragen können, Hemmungen abzubauen und Perspektiven zu eröffnen.

Auch im kommenden Herbst wird der Kurs wieder in unserem schönen Haus am Charlottenplatz stattfinden – in Präsenz, wie gewohnt. Doch bei der vhs-FN geht es nicht nur darum, Altbewährtes fortzuführen. Unser Anspruch ist es, mit jedem neuen Semesterprogramm aktuelle Themen aufzugreifen, die unsere Gesellschaft bewegen. Im kommenden Jahr steht dabei ein Thema im Mittelpunkt, das nicht aktueller sein könnte: Künstliche Intelligenz (KI).

KI ist in aller Munde und beeinflusst, wie wir leben, arbeiten und lernen. Doch was genau steckt hinter dieser Technologie? Welche Chancen eröffnet sie, welche Risiken birgt sie? Diese Fragen möchten wir gemeinsam

mit Ihnen erkunden. Unser Angebot richtet sich an alle: Ob Sie erste Einblicke in die Welt der KI gewinnen oder bereits vorhandenes Wissen vertiefen möchten. Neben praxisnahen Kursen erwarten Sie spannende Vorträge und Diskussionen, in denen wir die gesellschaftlichen, beruflichen und ethischen Dimensionen von KI beleuchten. Mit diesem Semesterschwerpunkt möchten wir nicht nur informieren, sondern auch den Austausch fördern. Denn wir sind überzeugt: Nur gemeinsam können wir die Chancen der KI nutzen, um eine bessere Zukunft zu gestalten.

Wir laden Sie herzlich ein, mit uns neugierig zu bleiben, Neues zu entdecken und Ihre Perspektiven zu erweitern.

Herzlich willkommen zu unserem neuen Semester!

Ihr

Detlev Maaß
Leitung vhs-FN



Servicebüro

Verwaltungsleitung

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

Hatice Bayram

T: 203 3400 | bayram@vhs-fn.de

Susanne Breiing

T: 203 3401 | breiing@vhs-fn.de

Christine Härle

T: 203 3401 | haerle@vhs-fn.de

Karin Lehmann

T: 203 3400 | lehmann@vhs-fn.de

Katharina Scherer

T: 203 3401 | scherer@vhs-fn.de

Sabine Wagner

T: 203 3401 | wagner@vhs-fn.de

vhs-Leitung

Detlev Maaß

Dipl.-Soz.päd., MBA
Fachbereichsleitung Politik und Gesellschaft
Leitung EUROPE DIRECT Zentrum
T: 07541 203 3434 | maass@vhs-fn.de

Fachbereichsleitung

Christoph Frisch

Fachbereichsleitung Kultur und Gestalten
Fachbereichsleitung Pädagogik, Psychologie und Tanz
T: 07541 203 3405 | frisch@vhs-fn.de

Lea Gottschick

Fachbereichsleitung Grundbildung
Fachbereichsleitung Deutsch
T: 07541 203 3406 | gottschick@vhs-fn.de

Taisa Maurer

M.A. Sprachwiss.
Fachbereichsleitung Integration und Berufssprachkurse
T: 07541 203 3411 | maurer@vhs-fn.de

Babette Reitz

stellvertretende vhs-Leitung
Fachbereichsleitung Beruf
Fachbereichsleitung Entspannung
Bildungsberatung
Projektmanagement
T: 07541 203 3408 | reitz@vhs-fn.de

Bernhard Rosa

Fachbereichsleitung Digitales
Digitale Infrastruktur
T: 07541 203 3409 | rosa@vhs-fn.de

Patricia Unflat

M.A. Dipl. Dolm. (FH)
Fachbereichsleitung Sprachen
Fachbereichsleitung Bewegung
T: 07541 203 3407 | unflat@vhs-fn.de

Öffentlichkeitsarbeit, Kommunikation

Sandra Friedrich

T: 203 3410 | friedrich@vhs-fn.de

Hausmeister

Alfred Schuller

I: 203 4841 | M: 0160 8866478
a.schuller@friedrichshafen.de

vhs-Öffnungszeiten

Mo. 8–12 Uhr / 14–16 Uhr
Di. 8–12 Uhr
Mi. 8–12 Uhr / 14–16 Uhr
Do. 8–12 Uhr / 14–18 Uhr
Fr. 8–12 Uhr

Basisservice während des Semesters:
Mo. bis Fr. 18–20 Uhr / Sa. 8–12 Uhr

Bankverbindung

Sparkasse Bodensee

IBAN: DE88 6905 0001 0020 1050 94
BIC: SOLADES1KNZ

Volksbank Bodensee-Oberschwaben eG

IBAN: DE43 6519 1500 0101 1000 00
BIC: GENODES1TET

Semester Frühjahr / Sommer 25-1

Mo., 10.02.25 – Sa., 26.07.25

Ferien und unterrichtsfreie Tage

Fasnetsferien:

Do., 27.02.2025 – Sa., 08.03.2025

Osterferien:

Mo., 14.04.2025 – Sa., 26.04.2025

Tag der Arbeit:

Do., 01.05.2025

Christi Himmelfahrt:

Do., 29.05.2025

Pfingstferien:

Mo., 09.06.2025 – Sa., 21.06.2025

Seehasentag:

Mo., 21.07.2025

Sommerferien:

Do., 31.07.2025 – So., 14.09.2025

Anmeldung

Sie können sich anmelden:

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

Information: Anmeldungen werden nicht bestätigt

Die vhs informiert Sie bei Änderungen, Überbelegung oder Absage der Kurse. Ausführliche Geschäftsbedingungen finden Sie auf Seite 104.

Information: Newsletter

Einmal im Monat erhalten Sie Kurs- und Veranstaltungstipps sowie alles Wichtige rund um die vhs-FN. Melden Sie sich gleich an unter

www.vhs-fn.de/service/newsletter

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



Satz, Gestaltung und Druck
Druckhaus Müller OHG, Langenargen
Titelbild: Credit ZF

Information: Versand von Programmheften

Möchten Sie nach wie vor etwas in Händen halten, in unserem Katalog schmökern, Kurse ankreuzen oder Tipps ausschneiden? 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

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 Beraterinnen und Berater 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 unterstützt. Die vhs Friedrichshafen ist Mitglied im Landesnetzwerk.

Weitere Informationen unter www.lnwbb.de

Haben Sie weitere Fragen?

Kontakt:

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

Beratungstermine nach Vereinbarung



© vhs-FN

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

oder

Lea Gottschick, gottschick@vhs-fn.de
T: 07541/203 3406

Termine nach Vereinbarung,
immer vormittags

BAMF Berufssprachkurse B2, Integrationskurse und Sprachprüfungen

Gerne beraten wir Sie. Die Anmeldung für einen B2-Berufssprachkurs, einen Integrationskurs oder für Sprachprüfungen wie telc B1 oder telc B2 ist nur persönlich möglich.

Sprechzeiten und Kontakt

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

Mo., Di. und Mi. 8.00 bis 11:00 Uhr
oder nach Terminvereinbarung

Unterlagen für die Anmeldung von Integrationskursen und Berufssprachkursen B2 (BAMF)

- Berechtigung / Verpflichtung (Original)
- Für BAMF-Berufssprachkurse B2 das aktuellste B1-Zertifikat
- Ausweis (Personalausweis, Reisepass, Aufenthaltstitel)
- falls vorhanden: Bescheinigung / Nachweis über den Leistungsbezug nach SGB II (Bürgergeld) oder SGB III (Arbeitslosengeld I) oder SGB XII (Leistungen zum Lebensunterhalt) oder finanzielle Bedürftigkeit (Wohngeld, Befreiung von den Rundfunk-Gebühren)
- aktuelle Gehaltsabrechnung

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.



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!



Kurse mit Ehrenamtsbonus

Von den Japanern lernen
05.05.2025 / 19:30-21:00 > MA1604

Französisch A1+/A2 Intermezzo
- Kleingruppe
12.02.2025 / 19:00-20:30 > MA2323

NEU: Spanisch - Einfache Konversation
- Kleingruppe am Vormittag
12.02.2025 / 08:30-10:00 > MA2661

Android Smartphone und Tablets
- Grundlagen
10.02.2025 / 15:00-17:15 > MA3701

Apple iPhone und iPad - Grundlagen
18.02.2025 / 18:00-20:15 > MA3703

Mit dem Smartphone und Tablet auf Reisen
11.03.2025 / 18:00-20:15 > MA3705

Outlook - Grundlagen
23.06.2025 / 18:00-21:00 > MA3714

Canva für Anfängerinnen und Anfänger
12.03.2025 / 18:00-21:00 > MA3716

Canva Bewegtbilder für Instagram und Co.
19.03.2025 / 18:00-21:00 > MA3717

Barrierefreie Onlineshops / Einführung in die Barrierefreiheit für Webseiten
13.03.2025 / 18:00-21:00 > MA3722

Computersprechstunde für Seniorinnen und Senioren
nach Vereinbarung > MA3723

Gesundheitswochenende im Schwarzwald - mit Nordic Walking, Qi Gong, etc.
16.05.2025 / 10:00-16:00 > MA5331

Künstliche Intelligenz im Arbeitsalltag nutzen
06.05.2025 / 18:00-21:00 > MA7301

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

www.vhs-fn.de/service/ehrenamtsbonus



Förderung sichern!



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:

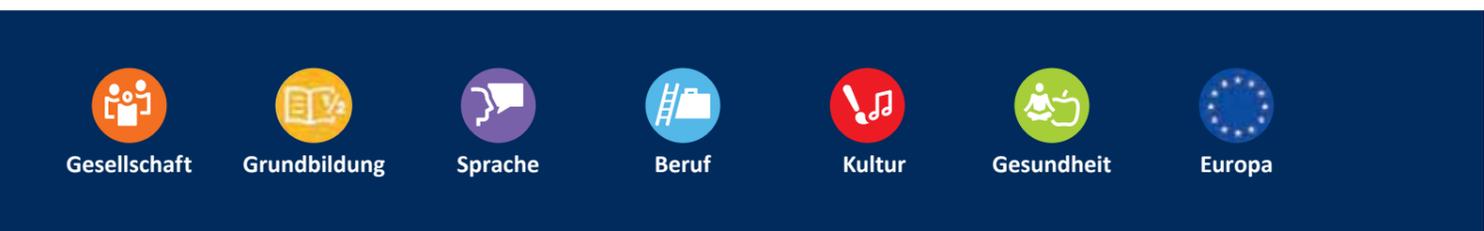
Die meisten Kurse in der vhs-FN kosten Geld.
Menschen, die nur wenig Geld haben, können trotzdem mitmachen.
Sie stellen einen Antrag:
Sie fragen, ob sie für weniger Geld mitmachen können.

Welche Kurse gibt es an der vhs-FN?

Sie finden die Kurse im Internet auf der Seite:
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

	Im Blick: Künstliche Intelligenz	10 – 12
	Politik, Gesellschaft und Umwelt	13 – 26
	Grundbildung	27 – 30
	Sprachen	31 – 49
	Beruf und Digitales	51 – 61
	Kultur und Gestalten	63 – 80
	Gesundheit	81 – 99
Spezielle Interessen		
	Junge vhs – für Kinder und Jugendliche	100 – 101
	Online-Angebote	102
	Frauen vhs	102
	Senioren vhs	102
	Vorträge und Abendveranstaltungen	103
	Exkursionen	103
Service-Seiten		
	Veranstaltungsorte	2
	Ansprechpartner / allg. Informationen	4 – 5
	Weiterbildungsberatung und Fördermöglichkeiten	6 – 7
	Für Kursleitungen – und die es werden möchten	50
	Tipp und Tricks für Online-Veranstaltungen	99
	Datenschutzbestimmungen / AGBs / Widerruf	104 – 105
	Semester-Kalender	106





Im Blick: Künstliche Intelligenz Die Zukunft gemeinsam entdecken

Ein Semester rund um das Thema Künstliche Intelligenz (KI) eröffnet spannende, interdisziplinäre Perspektiven. In einer Reihe von Veranstaltungen widmen wir uns zentralen Fragen: Wie wird KI die Arbeitswelt verändern? Welche Rolle spielt sie in der modernen Kriegsführung? Wie beeinflusst sie die Kunstszene – und welche kritischen Debatten löst sie aus? Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der KI, diskutieren Sie mit Expertinnen und Experten, mit anderen Teilnehmenden und gestalten Sie Ihren Blick auf die Zukunft.

Künstliche Intelligenz an der vhs-FN – Warum wir uns mit ihr auseinandersetzen sollten

Künstliche Intelligenz (KI) prägt zunehmend unser Leben und unsere Gesellschaft. Sie hilft uns, Texte zu schreiben, Daten zu analysieren, Autos zu steuern – und stellt dabei grundlegende Fragen an unser Zusammenleben. Was kann KI? Wo hilft sie uns? Wo müssen wir Grenzen ziehen? Die vhs-FN möchte Ihnen im neuen Semesterprogramm mit dem Schwerpunkt „Künstliche Intelligenz“ Antworten auf einige Fragen bieten – und mit Ihnen die spannende Welt der KI erkunden.

Warum ist KI wichtig?

Der Einfluss von KI ist bereits heute enorm. Sie kann komplexe Muster in riesigen Datenmengen erkennen, die menschliche Fähigkeiten übersteigen. Damit ermöglicht sie uns Dinge, die vor wenigen Jahren noch undenkbar waren:

- **Gesundheitswesen:** KI hilft, Krankheiten schneller und präziser zu diagnostizieren. Sie kann beispielsweise in Sekunden Millionen von Röntgenbildern analysieren.
- **Arbeitswelt:** KI automatisiert wiederkehrende Aufgaben und eröffnet neue Möglichkeiten in Bereichen wie Logistik, De-

sign und Produktion. Der Copilot in der aktuellen Version von Windows erleichtert unsere Arbeitsprozesse. Gleichzeitig unterstützt KI Menschen als kreativer oder organisatorischer Assistent.

- **Alltag:** Sprachassistenten wie Alexa oder Siri, Navigationssysteme und personalisierte Empfehlungen auf Plattformen wie Netflix oder Spotify machen KI zu einem selbstverständlichen Teil unseres Lebens.



Die Bilder sind bei der Klausurtagung des vhs-Teams entstanden. Die Frage war: „Wie stellen wir uns unsere vhs im Jahr 2035 vor?“ Anhand der vom vhs-Team gestellten Bedingungen, lieferte die KI, ChatGPT, diese Vorschläge. Zum einen unser Servicebüro, modern, mit Sitzmöglichkeiten, freundlichen Mitarbeitenden und angenehmer Atmosphäre. Zum anderen den Charlottenhof, einladend zum Verweilen, mit Liegestühlen, Büchern, Boule-Bahn, Kinderspielplatz, einem Laden mit Kunsthandwerk aus den Kursen und Blick auf die transparenten Seminarräume.

Diese Entwicklungen versprechen mehr Effizienz, Komfort und auch Fortschritte in Bereichen wie Klimaschutz oder Bildung. KI kann also das Potenzial haben, die Lebensqualität zu steigern und globale Herausforderungen zu bewältigen.

Die Grenzen und Gefahren der KI

Doch wo Chancen liegen, gibt es auch Risiken – und die gilt es nicht zu unterschätzen:

- **Bias und Diskriminierung:** KI-Systeme lernen aus Daten, und wenn diese Daten Vorurteile enthalten, reproduziert oder verstärkt die KI diese. Ein Beispiel sind Algorithmen, die Frauen in technischen Berufen seltener fördern, weil historische Daten ihnen falsche Muster vorgeben.
- **Datenschutz:** KI benötigt riesige Mengen an Informationen, oft auch persönliche Daten. Wer kontrolliert, wie diese Daten genutzt werden?
- **Arbeitsplätze:** Die Automatisierung durch KI wird viele Jobs verändern oder ersetzen. Dies könnte soziale Ungleichheiten verschärfen, wenn keine entsprechenden Bildungs- und Umschulungsprogramme bereitstehen.

- **Ethische Fragen:** Ob KI in autonomen Waffensystemen, auf dem Gefechtsfeld oder in der medizinischen Entscheidungsfindung – immer wieder taucht die Frage auf, wer die Verantwortung für Fehlentscheidungen übernimmt. Außerdem stellt sich die Frage, wie KI unsere Wirtschaft verändert, welche Machtverhältnisse sie prägt und wie sie unsere globale Gesellschaft beeinflusst.

Warum sollten wir uns mit KI beschäftigen?

Je besser wir KI verstehen, desto besser können wir sie gestalten. Diese Technologie wird nicht nur von Entwicklern und Entwicklerinnen sowie Unternehmen geformt, sondern von der Gesellschaft als Ganzes. Deshalb ist es wichtig, dass möglichst viele Menschen ein Grundverständnis von KI entwickeln und aktiv an der Diskussion teilnehmen.

- **Bildung und Aufklärung:** Nur wenn wir die Funktionsweise von KI verstehen, können wir ihre Chancen und Risiken realistisch einschätzen.

- **Mitbestimmung:** Ob in der Politik, am Arbeitsplatz oder im privaten Umfeld: Wenn wir wissen, was KI kann (und was nicht), können wir mitentscheiden, wie sie eingesetzt wird.
- **Verantwortung:** Technik ist niemals neutral. Es liegt an uns, sicherzustellen, dass KI-Systeme ethischen und gesellschaftlichen Prinzipien folgen.

Ein gemeinsamer Weg in die Zukunft

KI ist weder Heilsbringer noch Bedrohung per se – sie ist ein Werkzeug, das wir formen müssen. Dies erfordert einen offenen Dialog zwischen Wissenschaft, Wirtschaft, Politik und Gesellschaft. Wenn wir die Chancen der KI nutzen und ihre Risiken begrenzen wollen, müssen wir heute anfangen, uns damit zu beschäftigen. Damit ist der Grundstein für eine verantwortungsvolle und menschenfreundliche Entwicklung gelegt – eine Welt, in der uns die künstliche Intelligenz dabei unterstützt, gut miteinander umzugehen, den Frieden sichert und die bevorstehenden Veränderungen gut zu gestalten.

MA7301

Künstliche Intelligenz im Arbeitsalltag nutzen

Katrin Nägele, Lektorin

Sie haben schon von ChatGPT oder Perplexity gehört und möchten künstliche Intelligenz (KI) für Ihren Arbeitsalltag nutzen? Der Kurs ist ein erster Einstieg im Umgang mit KI für E-Mails, Social Media oder Recherche. Sie lernen, wie Sie eine gute Anfrage an die Chatbots stellen und worauf Sie achten müssen. Zudem können Sie weitere KI-Anwendungen beispielsweise für Übersetzungen direkt im Workshop ausprobieren. Im Anschluss an den Kurs erhalten Sie ein Handout, damit Sie das Gelernte vertiefen können

Termin: Di., 06.05.25, 18:00-21:00 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: vhs-FN, EDV-Raum 2 (2. OG)
Kosten: 80,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich
Belegung: 4-10

MA7302

Künstliche Intelligenz und Wikipedia

Stefan Mey, Freier Journalist, Buchautor

Die Frage, wie Wikipedia mit KI umgeht. Das ist ziemlich spannend. Zum einen kann KI beim Schreiben von Artikeln helfen, bei der Recherche, beim Schreiben, Korrigieren und Fehlerfinden. Auf der anderen Seite ist KI gerade für Wikipedia eine existenzielle Bedrohung. Als Konkurrenz, weil Leute zunehmend nicht mehr zu Wikipedia, sondern zu ChatGPT und Co. gehen. Das kostet Leser

und infolge dessen werden weniger Leser auch zu aktiven Autoren. Und KI kann es noch leichter als bisher machen, sogenannte Sockenpuppen zu erstellen. Sockenpuppen sind quasi die Hauptfeinde von Wikipedia: eine Person oder ein Unternehmen betreibt Dutzende Wikipedia-Profile und kann so unbemerkt Artikeldiskussionen, Abstimmungen und Wahlen innerhalb der Wikipedia-Community manipulieren. Zum Verhältnis Wikipedia/KI gibt es viele Überlegungen und Planungen innerhalb von Wikipedia und auch einige wissenschaftliche Forschungen. Stefan Mey ist freier Journalist und Buchautor.

Termin: Mi., 18.06.25, 18:30-20:30 Uhr
1 Abend (2,67 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)
Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: kostenfrei
Belegung: 6-50

MA7303 / MA7303-1

Künstliche Intelligenz - Gamechanger in der Arbeitswelt?

Ralf Risch

Wie die Copiloten in Windows und für M365 die Arbeits- und Lehrwelt verändern. Effizientes und sicheres Arbeiten mit Windows 11 und dem Copilot in Windows. Wie der Copilot fürs Web und die Copiloten für M365 die Unterrichtsvorbereitung, das Arbeiten und die Lehre maßgeblich beeinflussen. Live Demos zu den Copiloten fürs Web, in Windows und in M365. (Herr Ralf Risch, Microsoft DPSS Master Trainer D/A/CH, Dozent der IHK

für München und Oberbayern und Dozent der IU Internationale Hochschule).

MA7303: Mi., 28.05.25, 09:00-11:00 Uhr
MA7303-1: Mi., 28.05.25, 13:00-15:00 Uhr
1 Termin (2,67 UE)
Ort: vhs-FN, EDV-Raum 2 (2. OG)
Kosten: kostenfrei
Belegung: je 5-25

MA7304

KI auf dem Gefechtsfeld

Markus Kribelbauer

Vortrag an der VHS Friedrichshafen Am 07.05.2025 zeigt Jugendoffizier Hauptmann Markus Kribelbauer aus Ulm in 90 Minuten, wie künstliche Intelligenz den militärischen Einsatz revolutioniert. Erfahren Sie

Dozentenportrait

Markus Kribelbauer

„Als Jugendoffizier und Referent für Sicherheitspolitik vermittele ich sicherheits- und außenpolitische Themen an verschiedene Zielgruppen, insbesondere durch Schulvorträge, Truppenbesuche und Messeeinsätze. Ich fördere den Dialog über sicherheitspolitische Fragestellungen und vertere die Bundeswehr in öffentlichen Diskussionen. Mein Ziel ist es, komplexe Themen verständlich zu erklären und das Verständnis für sicherheitsrelevante Themen in der Gesellschaft zu stärken.“





mehr über die aktuellen Einsatzmöglichkeiten, Taktiken und mögliche Zukunftsperspektiven. Jetzt anmelden und einen Blick in die Welt von heute und morgen werfen!
 Termin: Mi., 07.05.25, 10:00-11:30 Uhr
 1 Termin (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)
 Ort: vhs-FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
 Kosten: kostenfrei
 Belegung: 6-25

i Ehrenamtsbonus

Weitere Kurse finden Sie auf Seite 7.

Künstliche Intelligenz im Arbeitsalltag nutzen
 06.05.2025 / 18:00-21:00 > MA7301

MA7305
Zur politischen Ökonomie der künstlichen Intelligenz

Peter Schadt
 In diesem Vortrag soll - mit viel Raum für Diskussion und Einspruch in 90 Minuten - eine kritische Analyse der politischen Ökonomie der künstlichen Intelligenz unternommen werden. Diese beginnt, so der Sozialwissenschaftler und Autor Peter Schadt, beim Abbau seltener Erden in China und reicht über die Chipproduktion in Taiwan, die als materielle Grundlage der KI dient. Sie umfasst die Programmierung und das Training der Modelle in Clickworker-Farmen in Nairobi und endet bei den Industriearbeitern und Angestellten in den Büros des Westens. Künstliche Intelligenz soll spätestens dort unsere Arbeit erleichtern. Aber was passiert, wenn

Angestellte dank ChatGPT ihre Mails doppelt so schnell verfassen können? Dürfen sie dann früher in den Feierabend oder einfach mehr Mails in der gleichen Zeit schreiben? Wenn die Arbeitsgeschwindigkeit steigt, aber die Arbeitszeit gleichbleibt und dadurch die Arbeitsmenge verdoppelt wird, dann - so die These - schlägt die versprochene Erleichterung in ihr Gegenteil um: Arbeitsverdichtung. Im Vortrag soll einerseits auch die angebliche Möglichkeit einer „Verselbstständigung“ der KI kritisiert werden. Andererseits sollte das kein Grund zur Beruhigung sein, wenn man sich einmal Rechenschaft darüber ablegt, für welche Zwecke die künstliche Intelligenz heute ein sehr kontrolliertes und gar nicht selbstdenkendes Mittel ist.

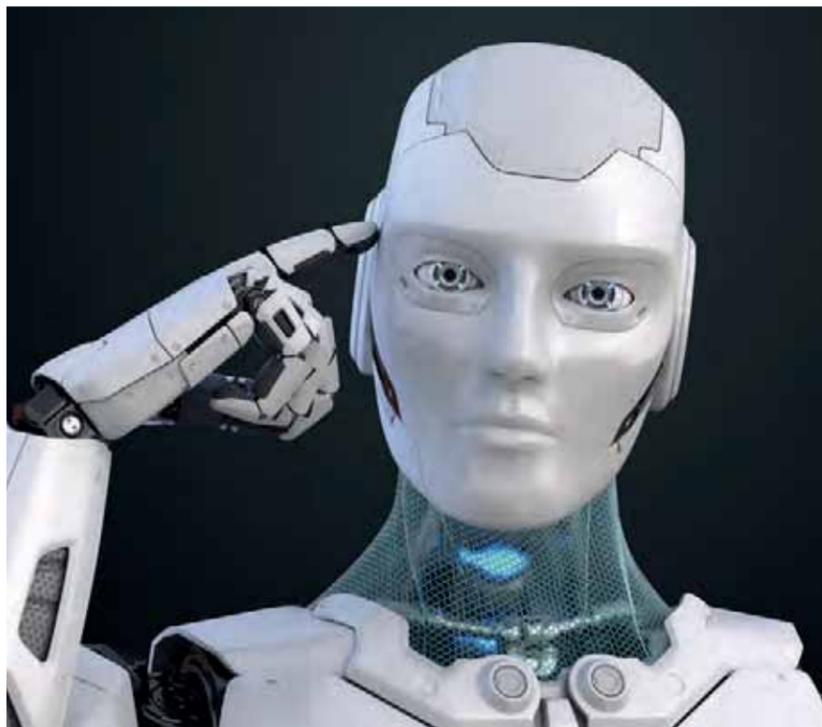
Termin: Mi., 12.03.25,
 18:30-21:00 Uhr
 1 Abend (2,67 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)
 Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)
 Kosten: kostenfrei
 Belegung: 6-50

MA7306
KI kann mich mal! Kultur in Zeiten des digitalen Sturms

Alexander Ries
 Wir kaufen KI-geschriebene Bücher, hören künstliche Sängerinnen und schauen auf Fake-Bilder im Internet. Digitale Kultur ist alltäglich und begleitet uns überall, was bedeutet noch Kreativität? Wilde Zeiten - gefährlich oder formbar?

Der Kulturwissenschaftler und Amerikanist Alexander v. Ries hält ein Licht in die Vermischung von Kultur und Technik und die Auswirkungen auf uns Menschen.

Termin: Di., 20.05.25, 18:30-21:00 Uhr
 1 Abend (3,33 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)
 Ort: vhs-FN, EDV-Raum 2 (2. OG)
 Kosten: kostenfrei
 Belegung: 6-18



Politik, Gesellschaft und Umwelt



Inhaltsverzeichnis

EUROPE DIRECT	12	Persönlichkeitsentwicklung /	23
Für Wissbegierige	20	Psychologie	
		Philosophie	26



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, juristische, historische, psychologische und pädagogische Themen.



Ausschnitt aus der Standesscheibe © Stadt Überlingen, Foto: Jonathan Leliveldt / Alexander Lohmann

EUROPE DIRECT

MA1000

Warum gibt es Kriege?

Vortrag für Kinder

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

Immer wieder hören und lesen wir von Kriegen, die es auf der Welt gibt. Aber warum gibt es eigentlich Krieg? Was waren und was sind die Gründe für Menschen, Kriege zu



führen, wo doch jeder weiß, wie schlimm solche Kriege für alle sind, vor allem für die unbeteiligten Menschen? Gibt es überhaupt Möglichkeiten, zukünftig Kriege zu vermeiden? Im Vortrag wird mit einfachen Beispielen versucht, die Ursachen für Kriege zu erklären.

Termin: Fr., 14.03.25, 16:00-17:00 Uhr
1 Termin (1,33 UE), kostenfrei,
Anmeldung erforderlich!
Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: Eintritt frei
Belegung: 8-18

MA1001

Der Bauernkrieg 1524-26 Vor 500 Jahren tobte der Bauernkrieg im Deutschen Reich

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

Schon oftmals gab es im Mittelalter und auch in der frühen Neuzeit Aufstände von den kleinen Leuten - Bauern, Städtern und Bergleuten - aber der Bauernkrieg zwischen 1524-26 war ein flächendeckender Aufstand in ganz Süddeutschland mit Ausnahme von Bayern. Das Buch „Von der Freyheit eines



**Europa vor Ort:
Das EUROPE DIRECT Friedrichshafen**

Wir sind erste Anlaufstelle für Fragen zu EU-Themen, bieten Informationsmaterialien an und organisieren Veranstaltungen, um das Verständnis für die EU und ihre Politik zu fördern. **Die Materialien und Veranstaltungen sind stets kostenfrei.**

Besonders wichtig ist uns die Verbindung der EU aufzuzeigen zu regionalen und lokalen Themen in Friedrichshafen und in der Region Bodensee-Oberschwaben. 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.

Ein EUROPE DIRECT Zentrum ist eine Einrichtung der Europäischen Kommission, deutschlandweit gibt es hiervon 50 Zentren, europaweit 424. Träger des EUROPE DIRECT Friedrichshafen ist die vhs-FN.

Haben Sie Fragen, benötigen Materialien für z. B. Ihre Schulklasse oder möchten eine Veranstaltung zum Thema EU planen? 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

EUROPE DIRECT Friedrichshafen
Kofinanziert durch die Europäische Union



Christenmenschen“ (1520) von Martin Luther, der kurz zuvor entwickelte Buchdruck mit beweglichen Lettern und die herbeigeführte Inflation durch die Entdeckung von Amerikas taten ihr Übriges. Die Welt war in Unordnung geraten. Man könnte sogar sagen, dass der Bauernkrieg das eigentliche Ende des Mittelalters im Deutschen Reich herbeigeführt hatte.

Termin: Fr., 14.03.25, 18:00-21:00 Uhr
1 Abend (4 UE), kostenfrei,
Anmeldung erforderlich!
Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: Eintritt frei
Belegung: 8-18

MA1002

Krieg und Frieden - Wie sicher ist die Welt?

Mit einem Schwerpunkt in der Ukraine und in Nahost

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

Wie können Frieden und Sicherheit in Zukunft gewährleistet werden? Bewaffnete Konflikte, Stellvertreterkriege, knapper werdende Ressourcen und Klimawandel fordern die Weltgemeinschaft in besonderer Weise heraus. Zudem ist der Sicherheitsbegriff seit dem Ende des Ost-West-Konflikts vielschichtiger und komplexer geworden. Eine Welt ohne gewaltsame Auseinandersetzungen scheint nach wie vor unvorstellbar. Welche Möglichkeiten hat die UN heute noch auf Konfliktparteien zu wirken? Inwieweit wird die UN überhaupt noch wahrgenommen?

Termin: Fr., 04.04.25, 18:00-21:00 Uhr
1 Abend (4 UE), kostenfrei,
Anmeldung erforderlich!
Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: Eintritt frei
Belegung: 8-18



MA7304

KI auf dem Gefechtsfeld

Markus Kribelbauer

Vortrag an der vhs Friedrichshafen
Am 07.05.2025 zeigt Jugendoffizier Hauptmann Markus Kribelbauer aus Ulm in 90 Minuten, wie künstliche Intelligenz den militärischen Einsatz revolutioniert. Erfahren Sie mehr über die aktuellen Einsatzmöglichkeiten, Taktiken und mögliche Zukunftsperspektiven. Jetzt anmelden und einen Blick in die Welt von heute und morgen werfen!

Termin: Mi., 07.05.25, 10:00-11:30 Uhr
1 Termin (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)
Ort: vhs-FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: kostenfrei
Belegung: 6-25



MA1003

Geopolitik aktuell

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

Ständig ist die Menschheit dabei sich zu

wandeln und zu verändern, einen technologischen Stillstand hat es noch nie gegeben. Allerdings haben die politischen Akteure in den letzten 20 Jahren deutlich zu-

genommen, so dass regionale Veränderungen, sehr schnell zu globalen Interessenproblemen führen können. Versuchen wir einmal die wichtigsten politischen Akteure

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



Grüner Kolonialismus – wie eine NGO große Teile Afrikas beherrscht
12.02.2025 / 19:30-21:00 > MA1101

Schönheit der Astrophysik
17.02.2025 / 19:30-21:00 > MA1102

Dürer im Zeitalter der Wunder: Kunst und Gesellschaft an der Schwelle zur globalen Welt
25.02.2025 / 19:30-21:00 > MA1103

Die drei Ringe. Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind – vhs.wissen live
09.03.2025 / 19:30-21:00 > MA1104

Pop-up-Propaganda: Epikrise der russischen Selbstvergiftung
16.03.2025 / 19:30-21:00 > MA1105

Wasser für die Welt – klimaresilientes Wassermanagement angesichts klimatischer und geopolitischer Herausforderungen
25.03.2025 / 19:30-21:00 > MA1106

Wenn Russland gewinnt: Ein Szenario
27.03.2025 / 19:30-21:00 > MA1107

Raus aus der Abhängigkeit: Wie sichern wir die Rohstoffversorgung für Deutschland?
08.04.2025 / 19:30-21:00 > MA1108

A matter of taste. Wie kommt der Geschmack in unser Essen?
10.04.2025 / 19:30-21:00 > MA1109

Dialektik der Hure: Von der „Prostitution“ zur „Sex-Arbeit“
27.04.2025 / 19:30-21:00 > MA1110

Tiere in der antiken und islamischen Philosophie
04.05.2025 / 19:30-21:00 > MA1111

Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr: Psychologie der Internetnutzungsstörungen
07.05.2025 / 19:30-21:00 > MA1112

Der Zeitpächter. Einiges über Goethe und Italien
14.05.2025 / 19:30-21:00 > MA1113

Papst und Zeit. Vom Weltreich zur Weltkirche?
15.05.2025 / 19:30-21:00 > MA1114

Der jiddische Witz
02.06.2025 / 19:30-21:00 > MA1115



zu nennen und ihre Absichten zu erklären.
Termin: Fr., 16.05.25, 18:00-21:00 Uhr
 1 Abend (4 UE), kostenfrei,
 Anmeldung erforderlich!
Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: Eintritt frei
Belegung: 8-18

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>

MA1004 “Mein-Gemeinwohl“ - für ein gutes Leben für uns Alle!

Info-Veranstaltung
Thomas Henne

Eine Seminarreihe für Menschen mit dem Blick auf nachhaltiges Leben. Können wir angesichts der aktuellen Krisen zuschauen und einfach so weitermachen? Der Schlüssel für eine lebenswerte Zukunft liegt auch in unserem Verhalten. An fünf interaktiven Abenden spornen wir uns gegenseitig zu Verän-

derungen an. Mit Lust und Neugierde machen wir uns auf den Weg zu einem enkeltauglichen und nachhaltigen Leben. TU DU's - wir miteinander! Eine kostenlose Information über Ziele und Inhalte des Kurses. Die Infoveranstaltung findet zweimal statt, einmal online und einmal in Präsenz an der vhs-FN (Kurs-Nr. MA1004A). Suchen Sie sich aus, was besser für Sie passt...

Die für den Online-Abend angemeldeten Teilnehmenden erhalten rechtzeitig per E-Mail die Zugangsdaten zur Zoom-Konferenz geschickt.

Beginn: Mo., 17.02.25, 19:00-20:00 Uhr
 1 Termin, kostenfrei,
 Anmeldung erforderlich!
Ort: Online
Belegung: 1-100

MA1004A “Mein-Gemeinwohl“ - für ein gutes Leben für uns Alle!

Info-Veranstaltung
Thomas Henne

Siehe Kurs-Nr. MA1004

Die Infoveranstaltung findet zweimal statt, einmal online (Kurs-Nr. MA1004) und einmal in Präsenz an der vhs-FN. Suchen Sie sich aus, was besser für Sie passt...

Beginn: Do., 13.03.25, 19:00-20:00 Uhr
 1 Termin, kostenfrei,
 Anmeldung erforderlich!
Ort: vhs-FN, Seminarraum 8 (2. OG)
Belegung: 9-16

Dozentenportrait

Thomas Henne

Thomas Henne geht auf gesellschaftliche Gruppierungen zu und überzeugt Unternehmen und Kommunen in der Bodensee-region von den Vorteilen eines ethischen Gesellschafts- und Wirtschaftsmodells anhand der Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ, www.germany.econgood.org). Die GWÖ als wertorientiertes Konzept bietet eine ideale Orientierungsmöglichkeit für den Wunsch nach verantwortlichem Handeln für unsere Mitmenschen und Umwelt. Thomas Henne weist eine langjährige Berufserfahrung in der Unternehmenssteuerung im privatwirtschaftlichen Konzernumfeld auf und ist im Verein zur Förderung der Gemeinwohl-Ökonomie e.V. seit 2018 in verschiedenen Rollen aktiv. Zudem engagiert er sich auch als Begleiter in Seminarreihen wie „Mein-Gemeinwohl“ für Privatpersonen, die schon immer mal ins TUN kommen wollten. Der zertifizierte GWÖ-Berater und Referent gibt Einblicke in die Idee der Gemeinwohl-Orientierung und begleitet Interessierte über fünf Abende, die Lust machen den eigenen Alltag auf nachhaltige Weise zu ändern! Er fördert den Austausch der Teilnehmenden untereinander, gibt Anregungen und Beispiele der kleinen Schritte. Der Spaß am Miteinander und am Tun kommt dabei nicht zu kurz.



MA1005 Mein-Gemeinwohl Inspiration für ein nachhaltiges Leben für uns als Privatpersonen

Thomas Henne

Wir laden Sie ein, sich mit den Herausforderungen unserer Gesellschaft zum Thema Nachhaltigkeit vertraut zu machen. Wir bieten dazu einen Einblick in das wertebasierte Gesellschaftskonzept der Gemeinwohl-Ökonomie e.V. (www.germany.econgood.org). Diese Seminarreihe ist Mutmacher und Motivator für die eigenen Vorhaben. Sie erleben Freude und Motivation, um Zukunft zu gestalten. Die Seminarreihe richtet sich an Menschen, die sich für ein enkeltaugliches Leben verantwortlich fühlen. Sie reflektieren sich selbst mit Ihren Lebensentwürfen mit Blick auf die Nachhaltigkeitsziele und sind nicht alleine in ihrem Bemühen. Sie erkennen mögliche Veränderungen und leiten erste Schritte und Maßnahmen ein. Im Austausch mit anderen Teilnehmenden sammeln Sie wertvolle Erfahrungen und geben sich gegenseitig Tipps um ihren Alltag nachhaltig im Sinne des Gemeinwohls zu verbessern. Tu Du's – wir miteinander! Die Workshopteilnahme an 5 Abenden umfasst insgesamt 15 Stunden. Kalkulieren Sie bitte für Vor- und Nachbereitung zwischen den Terminen ca. eine halbe Stunde zusätzlich ein. Das Format lebt vom Mitmachen und der Offenheit der Teilnehmenden untereinander.

Beginn: Di., 13.05.25, 18:00-21:00 Uhr
 5 Abende (13,33 UE)
Ort: vhs-FN, Seminarraum 1 (1.OG)
Kosten: 98,60 €, inkl. Arbeitsbuch
Belegung: 9-16

MA7305 Zur politischen Ökonomie der künstlichen Intelligenz

Peter Schadt

In diesem Vortrag soll - mit viel Raum für Diskussion und Einspruch in 90 Minuten - eine kritische Analyse der politischen Ökonomie der künstlichen Intelligenz unternommen werden. Diese beginnt, so der Sozialwissenschaftler und Autor Peter Schadt, beim Abbau seltener Erden in China und reicht über die Chipproduktion in Taiwan, die als materielle Grundlage der KI dient. Sie umfasst die Programmierung und das Training der Modelle in Clickworker-Farmen in Nairobi und endet bei den Industriearbeitern und Angestellten in den Büros des Westens. Künstliche Intelligenz soll spätestens dort unsere Arbeit erleichtern. Aber was passiert, wenn Angestellte dank ChatGPT ihre Mails doppelt so schnell verfassen können? Dürfen sie dann früher in den Feierabend oder einfach mehr Mails in der gleichen Zeit schreiben? Wenn die Arbeitsgeschwindigkeit steigt, aber die Arbeitszeit gleichbleibt und dadurch die Arbeitsmenge verdoppelt wird, dann - so die These - schlägt die versprochene Erleichte-

rung in ihr Gegenteil um: Arbeitsverdichtung. Im Vortrag soll einerseits auch die angebliche Möglichkeit einer „Verselbstständigung“ der KI kritisiert werden. Andererseits sollte das kein Grund zur Beruhigung sein, wenn man sich einmal Rechenschaft darüber ablegt, für welche Zwecke die KI heute ein sehr kontrolliertes und gar nicht selbstdenkendes Mittel ist.

Termin: Mi., 12.03.25, 18:30-21:00 Uhr
 1 Abend (2,67 UE), Vortrag
 (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)
Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 €
Belegung: 6-50

MA1006 Schulmuseum Friedrichshafen - Direktorinnenführung Zum Denken erziehen! Bildung soll nicht Untertanen schaffen

Dr. Friederike Lutz

Auf einer Reise durch die Schulgeschichte seit dem Mittelalter erkunden wir gemeinsam, welche Rolle die Schule für das Entstehen eines demokratischen Bewusstseins spielt. In den historischen Klassenzimmern des Schulmuseums Friedrichshafen suchen wir Zeugnisse für undemokratische und demokratische Aspekte des Schul- und Kinderalltags im Laufe der Jahrhunderte. Wir streifen auf unserer Reise Aspekte der Kinderarbeit, des Paukens und Parierens, der Strafenpraxis anno dazumal und der Erziehung zur Selbsttätigkeit. Und wir werfen einen kurzen Blick auf die Zeit des Nationalsozialismus, um zu erkennen, wie Diktaturen den Totalitarismus in Schule und Kindheit pflanzen.

Eine Kooperation von vhs Friedrichshafen und Schulmuseum Friedrichshafen. Anmeldung über die vhs Friedrichshafen, info@vhs-fn.de oder Tel. 07541/203 3434.

Termin: Sa., 05.04.25, 15:00-16:30 Uhr
 1 Termin (2 UE), kostenfrei,
 Anmeldung erforderlich!
Ort: Schulmuseum Friedrichshafen,
 Friedrichstraße 14, 88045 FN
Kosten: Eintritt frei
Belegung: 5-20

MA1007 Schulmuseum Friedrichshafen - Direktorinnenführung Zum Denken erziehen! Bildung soll nicht Untertanen schaffen

Dr. Friederike Lutz

Siehe Kurs-Nr. MA1006
Termin: Di., 03.06.25, 18:30-20:00 Uhr
 1 Termin (2 UE), kostenfrei, Anmeldung erforderlich!
Ort: Schulmuseum Friedrichshafen, Friedrichstraße 14, 88045 FN
Kosten: Eintritt frei
Belegung: 5-20



FRIEDRICHSHAFEN
 Stadtarchiv

Stadtarchiv mit Bodensee- bibliothek

Sie finden bei uns:

- Literatur zur Stadtgeschichte, Zeitungen und Amtsdrukschriften
- Archivalien der Stadt Friedrichshafen und ihrer Ortsteile (bis ca. 1700)
- Ansichten, Fotos, Karten und private Nachlässe
- Dokumentation/Digitalisate 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

Öffnungszeiten Ausstellungen:

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

Stadtarchiv mit Bodenseebibliothek, Katharinenstr. 55
 88045 Friedrichshafen
 Tel. +49 7541 203-55100
stadtarchiv@friedrichshafen.de
stadtarchiv.friedrichshafen.de

Gemeinsam die Vielfalt feiern

**Am 28. Juni wird es wieder bunt im Charlottenhof.
 Von 10 bis 14 Uhr feiern wir das Fest der Vielfalt.**

Von Glücksrad über Kinderschminken, zu traditionellen Tänzen, landestypischen Liedern und speziellen Leckereien ist alles dabei.

Weitere Mitwirkende werden voraussichtlich wieder die Kulturvereine, das grüne Klassenzimmer, das globale Klassenzimmer oder der Weltladen sein. Natürlich dürfen Kreativangebote und unsere Straßenmusikerin Gisella mit ihrem Akkordeon nicht fehlen.

Merken Sie sich den Samstag vor, Details erfahren Sie ab Anfang Mai auf unserer Webseite unter

www.vhs-fn.de/programm/kurs/MA2000



EUROPE DIRECT
 Friedrichshafen
 Kofinanziert durch die
 Europäische Union



TIPP: Weitere Kurse im Web

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



MA1008

Die Bodenseebibliothek präsentiert:

Das Eriskircher Ried

Zwischen Land und See – Wie der Klimawandel das Ried beeinflusst und wie Naturschutzflächen bei der Klimaanpassung helfen

Naomi Barker, Ökologin MSc, Leiterin Naturschutzzentrum Eriskirch

Das Eriskircher Ried ist das größte Naturschutzgebiet am nördlichen Bodenseeufer und erstreckt sich von der Rotachmündung zur Schussenmündung. Bereits im Jahr 1939 ausgewiesen, ist es eins der ältesten Naturschutzgebiete Deutschlands. Das Ried befindet sich im Zwischenraum von Land und Wasser und genau aus diesem Grund sind die extensiven Streuwiesen, die Schilfflächen und die Auenwälder entstanden. Das Artenspektrum, welches sich hier über die Jahrtausende angesiedelt hat, ist also auf die Feuchtigkeit und die schwankenden Wasserstände angepasst. Aber wie gehen die Pflanzen und Tiere mit den häufiger auftretenden Dürren und Hochwassern um? Und inwieweit helfen diese Naturschutzflächen dem Menschen dabei, sich an die Folgen des Klimawandels anzupassen?

Naomi Barker geht in ihrem Vortrag auf diese Fragen ein. Als gelernte Ökologin ist sie davon fasziniert, wie die Lebewesen miteinander und ihrer Umwelt verknüpft sind. Keine Art steht allein, jede hat einen Bezug

zu anderen Arten und zu ihrem Lebensraum. Wenn sich diese rasch ändern, hat das Konsequenzen, die weit über die jeweilige Art hinausgehen können. Gleichzeitig sind intakte Ökosysteme sehr resilient und können somit Veränderungen im System zu einem gewissen Grad auffangen. Dieses Spannungsfeld wird an diesem Abend betrachtet.

Termin: Fr., 04.04.25, 18:00-19:30 Uhr

1 Abend (2 UE), kostenfrei,

Anmeldung erforderlich!

Ort: Bodenseebibliothek im Stadtarchiv,

Katharinenstr. 55, 88045 FN

Belegung: 5-50

MA1009

Stadtarchiv - Schatzwächter der Geschichte

Jenny Krez, M.A., stellv. Archivleitung

Das Archiv ist das „Gedächtnis der Stadt“. Aber wissen Sie, was wir alles in unserem Magazin bewahren? Dass wir eine Pflichtaufgabe der Stadt sind?

Welche spannenden und kuriosen Geschichten wir zu erzählen haben?

Erfahren Sie, wie vielfältig die Aufgaben hier sind und wie die Arbeit der Stadtverwaltung für künftige Generationen erhalten wird.

Sehen Sie, wie wir die Geschichte Friedrichshafens sammeln und zugänglich machen. Diese und andere wichtige Fragen beantworten wir Ihnen bei einem Rundgang durch

das Archivgebäude, bei dem Sie einen Blick hinter die Kulissen werfen können.

Termin: Do., 13.03.25, 16:00-17:30 Uhr

1 Termin (2 UE), kostenfrei,

Anmeldung erforderlich!

Ort: vhs-FN K55, Stadtarchiv Vortragsraum

Belegung: 2-20

MA1010

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

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 der Region und können sich vorstellen, Ihr Wissen an andere weiterzugeben? Dann gibt Ihnen dieser Arbeitskreis wertvolle Anregungen. Unter sachkundiger Anleitung und Moderation bringen sich die Teilnehmenden - auch weniger bekannte - Objekte und Plätze in Stadt und Umkreis von Friedrichshafen nahe. In der ersten Sitzung wird das Semesterprogramm festgelegt.

Die Teilnahme am Arbeitskreis ist kostenfrei. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Tourist Information.

Beginn: Mi., 12.03.25, 18:30-20:45 Uhr

3 Abende (9 UE), Arbeitskreis (gebührenfrei)

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

Belegung: 8-12

MA1201

Das Geheimnis der „Dunklen Materie“

Die Weltraumteleskope Herschel, XMM-Newton und eRosita

Dr. Wolfgang Hartmann

Am 14. Mai 2009 wurde mit einer Ariane-5 Rakete das ESA-Teleskop Herschel in den Weltraum geschossen. Vom 3,5 Meter Infrarot- und Submillimeter-Teleskop Herschel wurde die interstellare Materie in und außerhalb der Galaxien vermessen. Dieses Teleskop wurde im sogenannten Langrange-



© Naturschutzzentrum Eriskircher Ried

MA1614 / MA1615 / MA1616

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) – Thementag

Der GFK Tag bietet einen Einblick in die GFK und ihre Anwendung in verschiedenen Lebensbereichen. In den Workshops wird durch einfache praktische Übungen die Wirkung der GFK erfahrbar gemacht. Der Tag bietet die Möglichkeit verschiedene Trainerinnen und Trainer kennen zu lernen und sich mit Gleichgesinnten zu vernetzen.

Was ist Gewaltfreie Kommunikation?

Die Antwort auf die Frage nach der Ursache von Gewalt liegt in der Art und Weise, wie wir gelernt haben zu denken, zu kommunizieren und mit Macht umzugehen. (Marshall B. Rosenberg) Die Intention der Gewaltfreien Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg besteht darin, uns an die menschliche Verbundenheit zu erinnern, an das, was uns als Menschen gemeinsam ist.

Grundlegend in der GFK ist die Annahme, dass wir als Menschen alle dieselben Gefühle und Grundbedürfnisse haben. Das verbindet uns miteinander, unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft, Bildung oder Nationalität – doch oft verlieren wir diese Verbundenheit aus dem Blick. Wenn wir in der Haltung der GFK leben, richten wir unsere Aufmerksamkeit immer wieder auf das, was uns verbindet, was wir brauchen und uns wünschen. So können wir auch bei Spannungen und Konflikten das zu überwinden suchen, was gerade zwischen uns steht. Dies ermöglicht in allen Lebenslagen Lösungen, bei denen es keine Verlierer mehr gibt und bringt uns mehr zu innerem und äußerem Frieden.

Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein Kommunikationsmodell und gleichzeitig eine kraftvolle Methode zur Selbstreflexion. Durch eine neue Achtsamkeit für die Sprache ermöglicht sie, sich wertschätzender auszudrücken und so andere Menschen auch in schwierigen Situationen zu erreichen und durch einen Perspektivwechsel die Sichtweise des anderen besser zu verstehen. Sie unterstützt uns, die Ursache für unser Handeln und Denken sowie hinderliche Verhaltens- und Denkmuster zu erkennen und selbst die Verantwortung dafür zu übernehmen. Dadurch erweitert sich unsere Selbstwahrnehmung und unsere Beziehungs- und Konfliktkompetenz, größere Handlungsspielräume entstehen.

Neben den Seminarteilen im Plenum gibt es drei Zeitfenster für Workshops, in denen jeweils 3 verschiedene Workshops parallel stattfinden.

Unten finden Sie eine Auflistung der Workshops, Details zu diesen finden Sie im Internet: www.vhs.link/gewaltfrei

09:00 – 10:00	Begrüßung / Vorstellung / Kennenlernen		
10:00 – 10:30	Pause und Vernetzung mit Brezeln		
10:30 – 12:00	Workshop-Reihe 1		
	Workshop 1 A Christiane Heffner Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK)	Workshop 1 B Thomas Stelling Gewaltfreiheit: Wie Liebe und Wahrheit zusammenkommen	Workshop 1 C Ingrid Leuck Empathie - Was bedeutet es empathisch in Verbindung sein?
12:00 – 13:30	Mittagspause und Vernetzung (Essen in der Nähe)		
13:30 – 15:00	Workshop-Reihe 2		
	Workshop 2 A Danica Harder Wenn die Giraffensprache nicht mehr greifbar ist - GFK und Trauma	Workshop 2 B Gabriela Reinwald Willkommen Ärger- was mein Ärger, meine Wut mir chancenreich sagen will	Workshop 2 C Katrin Schwoerer- Genenz Liebe deinen Nächsten wie dich selbst, doch wie geht das mit der Selbstliebe?
15:00 – 15:30	Pause und Vernetzung mit Kuchen		
15:30 – 17:00	Workshop-Reihe 3		
	Workshop 3 A Edith Albertz Feindbilder wandeln - Vom Feindbild zur Menschlichkeit	Workshop 3 B Heidi Hinrichsen Mein Kind kooperiert nicht. Hilfe, was tun?	Workshop 3 C Christian Hinrichsen Mutig dem Monster begegnen – innen, wie außen
17:00 – 18:00	Abschluss / Austausch / Fragen		
18:00 – 18:30	Offener Raum und Vernetzung		

Wenn Sie sich zum Thementag anmelden, ist eine Vor-Anmeldung zu drei Workshops zwingend notwendig. Bitte wählen Sie aus den drei Workshop-Reihen jeweils EINEN Workshop pro Reihe aus und melden Sie sich online zu diesem an. Anmeldeschluss ist Montag, 11.03.2025. www.vhs.link/gewaltfrei



Bodensee- bibliothek im Stadtarchiv

Bestand:

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

Service:

- Ausleihe
- Beratung
- Buchscanner

Recherche:

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

Öffnungszeiten:

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

Bodenseebibliothek im Stadtarchiv, Katharinenstr. 55
88045 Friedrichshafen
Tel. +49 7541 203-55103
bodenseebibliothek@friedrichshafen.de
www.bodenseebibliothek.de

Punkt L2 „hinter“ der Erde installiert. Dies bedeutete exzellente Beobachtungsbedingungen, die bis dahin noch nie erreicht wurden.

Schon die ersten Auswertungen zeigten, dass sich um jede Galaxie riesige Gebiete von Wasserstoffgas befinden, die im sichtbaren Licht bisher nicht zu erkennen waren. Die Ausdehnungen dieser Wasserstoffgebiete haben den 6-fachen Radius der sichtbaren galaktischen Scheiben. Diese Messungen wurden auch durch zusätzliche radioastronomische Beobachtungen bestätigt.

Im Juni 2018 veröffentlichte eine internationale Gruppe von Astronomen eine Messung des Röntgen Teleskops XMM-Newton, bei der die noch fehlenden Baryonen im intergalaktischen Gas zwischen den Galaxien in den Galaxien-Haufen gefunden wurden. Dies scheint sich also immer mehr zu bestätigen. Mit Hilfe weiterer genauer Messungen mit dem neuen Röntgen Teleskop eRosita wird die umstrittene Hilfskonstruktion „Dark Matter“ in Zukunft eventuell nicht mehr notwendig sein.

Termin: Mi., 19.03.25, 19:30-21:00 Uhr

1 Abend (2 UE), Vortrag

(mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 9,00 €

Belegung: 20-40

Für Wissbegierige

MA1300

NEU: 2030 Leben und Arbeiten – heute schon gestalten!

Silke Weigang M.A., Trainerin und Coach

Wie werden wir 2030 leben und arbeiten? Welche Herausforderungen, mögliche Schwierigkeiten und Chancen, bringt die dritte industrielle Revolution für unser Alltags-Leben? Gemeint sind hier weniger die rein technischen Veränderungen, als vielmehr die Auswirkungen für unser zwischen-

menschliches Leben und Arbeiten. Wir lassen uns von Zukunftsszenarien inspirieren und stellen diesen unsere ganz persönliche Vision gegenüber! Wie kann ich mich schon heute gestaltend auf den Wandel einstellen?

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

Termin: Do., 13.02.25, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 39,20 €

Belegung: 7-12

MA7302

Künstliche Intelligenz und Wikipedia



Stefan Mey, Freier Journalist, Buchautor

Die Frage: Wie geht Wikipedia mit KI um? Das ist ziemlich spannend. Zum einen kann KI beim Schreiben von Artikeln helfen, bei der Recherche, beim Schreiben, Korrigieren und Fehlerfinden. Auf der anderen Seite ist KI gerade für Wikipedia eine existenzielle Bedrohung. Als Konkurrenz, weil Leute zunehmend nicht mehr zu Wikipedia, sondern zu ChatGPT und Co. gehen. Das kostet Leser und infolge dessen werden weniger Leser auch zu aktiven Autoren. Und KI kann es noch leichter als bisher machen, sogenannte Sockenpuppen zu erstellen. Sockenpuppen sind quasi die Hauptfeinde von Wikipedia: eine Person oder ein Unternehmen betreibt Dutzende Wikipedia-Profilen und kann so unbemerkt Artikeldiskussionen, Abstimmungen und Wahlen innerhalb der Wikipedia-Community manipulieren. Zum Verhältnis Wikipedia/KI gibt es viele Über-



legungen und Planungen innerhalb von Wikipedia und auch einige wissenschaftliche Forschungen. Stefan Mey ist freier Journalist und Buchautor.

Termin: Mi., 18.06.25, 18:30-20:30 Uhr

1 Abend (2,67 UE), Vortrag

(mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: kostenlos

Belegung: 6-50

MA1301

Die Segel neu setzen - Den eigenen Weg in den Ruhestand gestalten

Elke Haußer, Resilienz-Trainerin

In den Ruhestand - gerne sanft und zuversichtlich! Damit Ihnen der Übergang in die Rentenzeit von Anfang an gelingt, Sie die Chancen nutzen und die Hürden meistern können, ist eine gute Vorbereitung sinnvoll. Neben der Freude, endlich dann im neuen Lebensabschnitt mehr Zeit und weniger Verpflichtungen zu haben, sind viele in der Phase vor dem Eintritt in den Ruhestand verunsichert, wie es weitergehen wird, da Arbeit und Beruf nicht mehr im Zentrum des Lebens stehen. Die neu gewonnene Freiheit bringt mitunter ungewohnte Herausforderungen mit sich, die Tagesstruktur darf neu ausgelotet werden, die Rollen in der Familie verändern sich.

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

Medienhaus am See

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

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

MEDIEN

Marin
ZEPPELIN-STIFTUNG
FRIEDRICHSHAFEN

Dieser Workshop bietet Ihnen Gelegenheit für Ihren Ruhestand neue Ideen zu entwickeln, um auch positive Aspekte Ihres Arbeitslebens im Ruhestand eigenbestimmt zu kreieren. Einfache, aber wirkungsvolle Methoden unterstützen Sie dabei, klar auszudrücken, was Ihnen wichtig ist und wie Sie persönliche Ziele entwickeln und diese ressourcenorientiert umsetzen. Sie können mit guter, vorausschauender Planung und Zuversicht Ihre neue Lebensphase beginnen! „Wir können den Wind nicht ändern, aber wir können die Segel anders setzen.“ Aristoteles

Bitte bringen Sie Schreibutensilien/Block mit.

Beginn: Mo., 24.03.25, 18:00-19:30 Uhr

Mo., 31.03.25, 18:00-19:30 Uhr

2 Abende (4 UE)

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

Kosten: 26,00 €

Belegung: 6-15



Folgen Sie uns auf Social Media

Erhalten Sie die neuesten Kurstipps und exklusive Einblicke hinter die Kulissen:



www.facebook.com/vhsfriedrichshafen



www.instagram.com/vhs_friedrichshafen



www.youtube.com/vhs_friedrichshafen

MA1302

Journaling - eine Anleitung für mehr Klarheit und Struktur im Leben

Cornelia Braun

Anders als beim Tagebuchschreiben geht es beim Journaling um den „Blick nach innen“, also darum, aufzuschreiben, was einen (zu einem bestimmten Thema) beschäftigt und welche Gedanken einem dazu kommen. Ziel und Nutzen dieser Technik ist, mehr Klarheit und Positivität zu bekommen. So können Sie Projekte und Dinge, die Sie beschäftigen, zielorientiert und als bewusste Entscheidung angehen, umsetzen, abhaken...

Das Vorgehen dabei ist, durch die richtigen Fragen unsere Glaubens- und Verhaltensmuster aufzudecken, die uns immer wieder blockieren (Vom Unterbewusstsein ins Bewusstsein). Wie Sie das am besten angehen und welche Methoden es gibt, erfahren Sie in diesem Kurs.

Termin: Sa., 29.03.25, 09:30-11:00 Uhr

1 Termin (2 UE)

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

Kosten: 11,60 €

Belegung: 6-8



MA1303

Geld anlegen mit ETF für Einsteigerinnen und Einsteiger**Holger Jünke, Experte für Finanzbildung**

Wer nach attraktiveren Anlagealternativen zum Sparbuch sucht, stößt regelmäßig auf den Begriff ETF. Aber was genau verbirgt sich eigentlich hinter diesen drei Buchstaben? In diesem Kurs wird Ihnen auf einfache und verständliche Weise erklärt, wie Sie mit ETF von langfristigen Börsenanstiegen profitieren können: Sie werden lernen, welche Eigenschaften ETF haben und wie sie sich von klassischen Investmentfonds unterscheiden. Zudem erhalten Sie Anregungen zur Entwicklung einer Anlagestrategie für Einsteiger*innen und zur Auswahl eines ETF, der zu dieser Strategie passen kann.

Den Link zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn von der vhs.

Termin: Do., 10.04.25, 18:00-21:00 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag (online)

Ort: Online

Kosten: 27,75 €, inkl. Skript

Belegung: 8-25

MA1304

Die „Alte Schrift“ – Deutsche Schrift lesen lernen**Jenny Krez, M.A., stellv. Archivleitung**

Haben Sie zu Hause alte Briefe oder Dokumente, die Sie nicht lesen können, aber gerne lesen würden?

Haben Sie schon einmal etwas von Sütterlin oder Kurrentschrift gehört?

In diesem Kurs erhalten Sie einen kurzen Überblick über die Geschichte der deutschen Schrift. In praktischen Übungen an historischen Schriftbeispielen können Sie versuchen, diese zu entziffern. Es gibt Tipps und Tricks und Erklärungen aus der Praxis, wie Sie sich das Lesen erleichtern können.

Termin: Do., 06.03.25, 16:00-17:30 Uhr
1 Termin (2 UE)

Ort: vhs-FN K55, Stadtarchiv Vortragsraum



Kosten: kostenfrei

Belegung: 2-20

MA1305

Einführung in die Ahnenforschung**Jenny Krez, M.A., stellv. Archivleitung**

Entdecken Sie Ihre Wurzeln!

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wo Ihre Vorfahren herkommen?

Wollen Sie mehr über Ihre Familiengeschichte erfahren?

Diese Einführung hilft Ihnen dabei:

- Wie gehe ich vor?
- Wichtige Quellen und Hilfsmittel
- Tipps und Tricks für eine effektive Forschung

Egal, ob Sie Anfänger sind oder bereits erste Erfahrungen gesammelt haben, dieser Kurs bietet Ihnen Ansatzpunkte und praktische Werkzeuge, um Ihre eigene Familiengeschichte zu erforschen.

Termin: Do., 20.03.25, 16:00-17:30 Uhr
1 Termin (2 UE)

Ort: vhs-FN K55, Stadtarchiv Vortragsraum

Kosten: kostenfrei

Belegung: 2-20

MA1306

Wildkräuterführung mit Sandra Bieg (Gärtnerin) und einer weiteren Kollegin

Im Frühling ist in der Gemüseküche wenig Einheimisches zu finden. Dafür aber haben Wildkräuter Hochkonjunktur. Man kann sie für Salate, 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. Nach der Wildkräuterführung kann man optional beim Ackercafé verarbeitete Wildkräuter in verschiedenen Varianten verkosten.

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

Termin: Fr., 11.04.25, 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

Dozentenportrait**Zarina Abdrakhmanova**

Zarina Abdrakhmanova ist Diplom-Psychologin, Pädagogin, Psychologische Beraterin und Künstlerin. Seit über 20 Jahren widmet sie sich intensiv der Frage: „Wie kann ein Mensch glücklich sein?“ Dabei sammelt sie immer mehr Wissen und Erkenntnisse aus unterschiedlichsten Bereichen – von Philosophie, Religion und Physik bis hin zu Meditation und Brettspielen. Oft findet sie die am meisten bereichernden Antworten jedoch in alltäglichen Momenten, wie beim Kekse-Backen mit ihren Kindern.



Besonders fasziniert ist sie von der Macht unserer Gedanken und Glaubenssätze. Sie erforscht, wie diese unser Leben prägen, und hilft ihren Kursteilnehmenden dabei, neue Perspektiven zu entwickeln. „Die Welt ist anders, als wir es gelernt haben. Deshalb bleibe ich eine begeisterte Forscherin, die gerne den Sinn in scheinbar unlogischen Dingen entdeckt.“ sagt Zarina Abdrakhmanova und ermutigt damit alle, sich auf den Weg zum eigenen Glück zu machen.

vollen Nutzen aus dem Kurs ziehen.

In den Kursgebühren enthalten sind ein Arbeitsbuch, ein ausführliches Handbuch zu den behandelten und weiteren Themen sowie Hilfsangeboten. Die Teilnehmenden erhalten nach erfolgreicher Kursteilnahme ein Zertifikat.

Vor Beginn des Kurses müssen Sie sich MHFA Ersthelfer (gGmbH in Trägerschaft des Zentralinstituts für seelische Gesundheit in Mannheim) registrieren, einen Zugangslink schicken wir Ihnen ein paar Tage vor Kursbeginn zu (Die Registrierung ist notwendig, damit Ihnen ein Zertifikat für den erfolgreichen Abschluss des Kurses erstellt werden kann.).

Beginn: Fr., 14.03.25, 16:30-19:30 Uhr
4 Abende (16 UE), freitags

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

Kosten: 250,00 €

Belegung: 12-18

MA1602

NEU: Mach Dich auf den Weg zu Deinem Glück**Ein Kurs für Frauen mit Kindern****Zarina Abdrakhmanova**

Oft sind es die Frauen, die die Last des Alltags tragen und sich mit der Kindererziehung beschäftigen. Sie tragen die größte Verantwortung nicht nur für sich selbst, sondern auch für die Werte der Familie und die zukünftigen Generationen. Viele sind aber oft überfordert mit all den Aufgaben und orientierungslos hinsichtlich der Frage, wie all die Dinge im Alltag zu bewältigen sind. Ziel des Kurses ist, dass Frauen gestärkt und selbstbewusst ihre Lebenssituation verbessern können und ihren Kindern ein positives Vorbild sind.

Der Kurs soll den Teilnehmerinnen nicht nur theoretisches Wissen vermitteln, sondern auch praktische Übungen und Beispiele aus dem Alltag bieten.

Folgende Themen werden im Kurs behandelt:

- Ressourcenaufbau: Wie können Frauen ihre eigenen Stärken und Ressourcen erkennen und nutzen?
- Stressprävention: Strategien zur Stressbewältigung und -prävention im Alltag.



• Verbesserung des Familienklimas: Praktische Tipps zur Förderung eines harmonischen und liebevollen Familienumfelds.

• Partnerschaft: Wege zur Stärkung der Partnerschaft und Kommunikation innerhalb der Familie.

• Berufliche Perspektiven: Verbesserung der Chancen auf dem Arbeitsmarkt und berufliche Orientierung.

• Umgang mit Kindern: Techniken und Ansätze zur besseren Erziehung und Förderung der Kinder.

• Lösung von Ängsten: Methoden zur Bewältigung und Überwindung von Ängsten. Der Kurs richtet sich speziell an Frauen mit Kindern!

Beginn: Di., 11.02.25, 09:30-11:30 Uhr
6 Vormittage (16 UE)

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

Kosten: 88,00 €

Belegung: 5-8

MA1603

NEU: Von (Kraft)Tieren lernen für kritische Entscheidungen!**Silke Weigang M.A., Trainerin und Coach**

Ein Perspektiv-Wechsel hilft oft, wenn wir in kritischen Situationen die richtige Entscheidung treffen wollen. Phantasievolle Kreativ-Techniken zeigen uns, wie wir eine andere „Brille“ aufsetzen können, um wichtige Aspekte für unsere Entscheidung miteinzubeziehen (z.B. Bionik).

Zu Tieren haben wir als Menschen einen archetypischen Zugang. Viele „Tier-Eigenschaften“ finden wir über Jahrhunderte und Kulturen hinweg wieder, der „schlaue Fuchs“, die „kluge Eule“, der „treue Hund“... z.B.

Ob wir unser Lieblingstier näher untersuchen wollen oder offen sind für Krafttiere, wir lassen uns unterstützen von ihren Qualitäten und Sichtweisen für die uns wichtige Entscheidung. Was geben sie uns mit, was würden sie uns „raten“, in privaten wie beruflichen Situationen?

- Wie funktionieren imaginative Kreativ-Techniken für die Entscheidungsfindung?
- Welches Tier hat für mich eine besondere Bedeutung?

**Vielfalt ist einfach.****Wenn jeder Mensch seine persönlichen Interessen entfalten kann.**

Als Gruppe zusammengefasst ergeben diese Menschen ein erfolgreiches, vielfältiges Team. Deshalb unterstützen die Sparkassen die Vielfalt der Menschen in unserer Region.

sparkasse-bodensee.de



Sparkasse
Bodensee





Die Wagrechte © Anne Claire Schroeder-Rose

- Wie wende ich diese Sichtweise auf meine konkrete Entscheidungssituation an?
 - Ideen und Tipps für den Transfer in meinen privaten oder beruflichen Alltag
- Termin:** Do., 13.03.25, 18:00-21:00 Uhr
1 Termin (4 UE)
Ort: vhs-FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 39,20 €
Belegung: 7-12

MA1604

Von den Japanern lernen:

Wie Sie mit „Aramahoshi“ (einfach leben und lieben) und „Ikigai“ (wofür es sich zu leben lohnt) ein sinnreiches Leben finden können

Elke Haußer, Resilienz-Trainerin

Frieden finden in und mit der eigenen Nicht-Perfektion und von allem Konsum auch mal Abstand nehmen: Das besagt „Aramahoshi“. Wie können wir dies in unserem Alltag erreichen und somit die kleinen Freuden des Lebens und den Moment, der mit ihnen kommt, genießen?

„Ikigai“ wird oft mit „Wert des Lebens“ oder „Lebenssinn“ übersetzt und beschreibt eine Methode, deren Ziel es ist, sich selbst näher zu kommen. Lernen Sie in diesem Workshop diese beiden japanischen Lebensphilosophien kennen. Gemeinsam schauen Sie sich die 4 zentralen Fragen des Ikigai Modells für mehr Lebensfreude und Begeisterung an und können dadurch den persönlichen „Ikigai“ finden. Findet eine Person ihr persönliches Ikigai, dann erschließt sich ihr ein Gefühl der Lebensfreude, sie erlangt innere Zufriedenheit und ist im Einklang mit sich selbst.

Tauchen Sie ein, in das verbindende Element der japanischen Kirschblüte und Ikigai, um die Bedeutung der wunderbaren Natur-

**Ehrenamtsbonus**

Weitere Kurse finden Sie auf Seite 7.

Von den Japanern lernen

05.05.2025 / 19:30-21:00 > MA1604

schönheit und des Lebens im gegenwärtigen Moment zu würdigen.

Bitte bringen Sie Schreibutensilien/Block mit.

Beginn: Mo., 05.05.25, 19:30-21:00 Uhr
Mo., 12.05.25, 19:30-21:00 Uhr
2 Abende (4 UE)
Ort: vhs-FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 26,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich
Belegung: 6-15

MA1605

NEU: Verrückte Deine Grenzen mit der Methodik von BETTER by ART – Kreatives Coaching für Veränderungsfähigkeit und Problemlösung

Anne Claire Schroeder-Rose, Rechtsanwältin, Künstlerin, Trainerin

BETTER by ART ist die neuartige Methodik zum Denken und Handeln außerhalb der eigenen (inneren) Box, die Einladung zur kreativen Grenzüberschreitung.

Diese 1,5-tägige Veranstaltung bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Veränderungsfähigkeit zu stärken und Ihre Problemlösungskompetenzen durch kreative Methoden weiter zu entwickeln. „Better by Art“ richtet sich an alle, die den Mut zur Veränderung mitbringen, bereit sind, ihre eigenen Grenzen zu entdecken, und erste Schritte gehen möchten, um diese zu überwinden – ob privat oder beruflich. In einem inspirierenden Workshop-Format, das für alle Altersgruppen und Lebensphasen geeignet ist, lernen Sie, festgefahrene Denkmuster zu durchbrechen und mit neuer Kreativität Herausforderungen zu meistern. Entdecken Sie, wie Kunst und Coaching Ihnen helfen, Veränderungen im privaten ebenso wie im geschäftlichen Bereich mutig und kreativ zu gestalten!

Mit den Impulsen aus der Entwicklungspsychologie und Kreativitätsübungen von BETTER by ART sind Sie nach diesem Workshop einen entscheidenden Schritt weiter. Zielgruppe: Menschen, die neugierig und offen sind für Entwicklung. Menschen, die in

einer Phase des Umbruchs sind oder sich einfach neue Wege eröffnen und andere Perspektiven kennenlernen möchten, um den stetig wachsenden Herausforderungen besser gerecht zu werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: A3 - Block, verschiedene farbige Stifte, Schreibzeug und eine Schürze zum Schutz der Kleidung vor Farbe.

Pinsel, Acrylfarbe, Ölkreiden usw. werden gestellt gegen eine Materialkostenpauschale von 10 € pro Teilnehmer (bereits in der Kursgebühr enthalten).

Homepage der Referentin:

www.better-by-art.de

Beginn: Fr., 21.03.25, 18:00-21:00 Uhr

Sa., 22.03.25, 10:00-17:00 Uhr

2 Termine (12 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 259,60 €, inkl. Materialkosten

Belegung: 5-10

MA1605A

Kostenfreier Info- und Schnupperabend zum voranstehenden Seminar „BETTER by ART“.

Anne Claire Schroeder-Rose, Rechtsanwältin, Künstlerin, Trainerin

Siehe Kurs-Nr. MA1605

Beginn: Mi., 26.02.25, 18:00-19:00 Uhr

1 Termin (1,33 UE), kostenfrei,

Anmeldung erforderlich!

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

Belegung: 5-10

MA1606

Körper - Atem - Kommunikation

Unser Atem ist Ursprung und großer Fluss durch das Leben

Elisabeth-Maria Wachutka, Atemtherapeutin

„Mein Körper ist Geist und Seele und Atem ist seine Sprache. Ich höre den Ruf mehr zu werden und mehr zu sein.“ (Prof. Ilse Middendorf, aus ihrer Lehre des „Erfahrbaren Atems“)

Der Atem ist die authentische Basis unseres wahren Selbst und hat maßgeblichen Anteil an unserem Körperempfinden und Auftreten nach außen. Spüren wir durch unseren (richtig geschulten) Atem innere Ruhe und Gelassenheit, können wir besser unsere eigenen Ressourcen entdecken und unser eigenes Charisma prägen und stärken. Ein bewusster Atem führt zu stabilerem Körperempfinden – damit lassen sich Nervosität und Unsicherheiten überbrücken und unsere Selbstsicherheit erhöhen. All dies führt ganz selbstverständlich zu einer besseren und klareren Kommunikation mit Hilfe unsere Stimme und Sprache, aber auch den Körpersignalen, die wir senden.

In diesem zweitägigen Seminar bekommen Sie Hilfen, Tipps und Anleitung, Ihren Atem bewusst zu spüren und einzusetzen. Sie entdecken Ihren Körper als tragendes Instru-

ment für Atem und Stimme und wie Sie daraus Körpersprache und stimmlichen Ausdruck entfalten.

Inhalte:

Analyse des Atems aus physiologischer und emotionaler Sicht

Wahrnehmen des Körpers als tragendes Instrument für Atem, Stimme und Kommunikation

Alle fünf Sinne erleben durch freies Atmen

Körpersprache als Ausdruck des Atems

Kraft und Authentizität des eigenen Atems

fördert das Selbstbewusstsein

Persönlichkeitsfindung und Entfaltung der eigenen Kreativität

Die Dozentin ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Atemtherapeutin und Gesangspädagogin (30-jährige Erfahrung als hauptberufliche Opernsängerin). Weitere Infos auf

ihrer Homepage www.atem-bodensee-oberschwabens.de

Bitte mitbringen: Schreibzeug, rutschfeste

Socken, selbstgewähltes Gedicht oder

Textpassage

Beginn: Fr., 27.06.25, 13:30-20:00 Uhr

Sa., 28.06.25, 09:30-18:00 Uhr

2 Termine (17 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 136,60 €, inkl. Kopien

Belegung: 5-12

MA1607

NEU: Entfesseln Sie Ihr mentales Potential: Die Kraft von CBD, Lifestyle-Kniffen und Selbstwahrnehmung!

Impulsvortrag zur nachfolgenden Seminarreihe

Alexander Thoma, Stress- und Mentalcoach

Erleben Sie in meinem Impulsvortrag, wie CBD, ein gesunder Lifestyle und ein bewusstes Leben Ihre mentale Gesundheit stärken können! Lassen Sie sich begeistern von der wunderbaren Heilpflanze Cannabis, die



mein Leben um 180° gedreht hat. Oder bringen Sie Ihren Körper und Geist wieder in Balance mit einer achtsamen, gesunden Lebensweise. Erfahren Sie, wie eine gute Selbstwahrnehmung zu mehr innerer Ruhe und Stärke führt. Ich möchte Sie inspirieren und aufzeigen, wie Sie diese kraftvollen Methoden direkt in Ihren Alltag integrieren und Ihr Wohlbefinden nachhaltig fördern.

Beginn: Mi., 19.02.25, 19:00-20:30 Uhr

1 Termin (2 UE), Vortrag

(mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 6,00 €

Belegung: 5-30

MA1608

NEU: Heilpflanzen und Mikronährstoffe – machen Sie Ihr Gehirn stressresistent! (Seminar)

Alexander Thoma, Stress- und Mentalcoach

Erfahren Sie, wie Sie mit Heilpflanzen wie Cannabis und Vitalstoffen wie L-Tryptophan zur Unterstützung Ihrer mentalen Gesundheit beitragen. Ich stelle Ihnen beruhigende, stimmungsaufhellende und angstlösende Heilpflanzen sowie deren praktische Verwendung vor. Darüber hinaus spreche ich über die wichtige Rolle von Vitaminen und Mineralstoffen für einen klaren Geist. Wissenschaftliche Hintergründe und aktuelle Forschungsergebnisse runden das Seminar ab.

Beginn: Mi., 12.03.25, 19:00-20:30 Uhr

Mi., 19.03.25, 19:00-20:30 Uhr

Mi., 26.03.25, 19:00-20:30 Uhr

3 Termine (6 UE)

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

Kosten: 34,80 €

Belegung: 5-12

MA1609

NEU: Ernährung, Schlaf und Bewegung – altbekannt, aber oft unterschätzt (Seminar)

Alexander Thoma, Stress- und Mentalcoach

Wollen Sie Ihre geistigen Kapazitäten auf nächste Level heben? In diesem Seminar entdecken Sie die transformative Kraft von anti-entzündlicher Ernährung, gutem Schlaf und Bewegung! Lernen Sie, welche Nährstoffe Ihr Gehirn stärken und Ihre Stimmung heben, wie Sie durch passende Schlafroutrinen Stress abbauen und wie Sie Bewegung clever im Alltag integrieren. Ich gebe Ihnen viele praktische Tipps und Strategien mit, die Sie sofort umsetzen können!

Beginn: Mi., 02.04.25, 19:00-20:30 Uhr

Mi., 09.04.25, 19:00-20:30 Uhr

Mi., 30.04.25, 19:00-20:30 Uhr

3 Termine (6 UE)

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

Kosten: 34,80 €

Belegung: 5-12

MA1610

NEU: Achtsamkeit, Intuition & gesundes Umfeld – Bewusstsein ist alles! (Seminar)

Alexander Thoma, Stress- und Mentalcoach

Lernen Sie, wie Ihre Gedanken, Ihre Intuition und das tägliche Umfeld Ihre mentale Gesundheit positiv beeinflussen können! Erfahren Sie, wie Sie durch bewusste Selbstwahrnehmung und gesunde Beziehungen wieder in die Balance kommen und innere Klarheit gewinnen. Ich mache mit Ihnen einfache und wirksame Entspannungstechniken und gebe Ihnen wertvolle Impulse & Methoden für den Alltag mit.

Beginn: Mi., 07.05.25, 19:00-20:30 Uhr

Mi., 14.05.25, 19:00-20:30 Uhr

Mi., 21.05.25, 19:00-20:30 Uhr

Mi., 28.05.25, 19:00-20:30 Uhr

4 Termine (8 UE)

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

Kosten: 46,40 €

Belegung: 5-12

MA1611

Auf verbale Angriffe pfiffig reagieren

Monika Löhle

Nie mehr sprachlos nach Antworten ringen, wenn jemand Sie provoziert oder Ihnen eine Beleidigung oder einen verbalen Angriff an den Kopf knallt! Heute üben wir in Rollenspielen einfache Reaktionen, mit denen Sie klar signalisieren, dass Sie sich das nicht gefallen lassen. Wenn Ihr Gegenüber nicht auf freundliche Kommunikation reagiert, müssen Sie etwas ändern. Dazu benötigen Sie weder Schlagfertigkeit noch intelligente Argumente. Sie antworten mit wenigen Worten und / oder einer deutlichen Körpersprache. Nach diesem Intermezzo ist eine wertschätzende Kommunikation wieder möglich.

Termin: Fr., 09.05.25, 14:00-18:00 Uhr

1 Termin (5,33 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 47,40 €

Belegung: 8-12

MA1612

Lachyoga – ein Glücksworkshop

Monika Löhle

Möchten Sie mal wieder herzlich lachen, sich vom Lachen mitreißen lassen und mit einer positiven Ausstrahlung durchs Leben gehen? Das gelingt mit Lachyoga, einem einzigartigen Gesundheitstraining bei dem ein ganzer Cocktail aus Glückshormonen ausgeschüttet wird. Dabei werden Stresshormone blockiert, Schmerzen verringert und das Immunsystem gestärkt. Mit Theorie und Praxis schaffen wir eine Atmosphäre, in der sich gute Laune, Lebensfreude und Heiterkeit entfalten kann.



Verpassen Sie keine Neuigkeiten

Abonnieren Sie jetzt unseren Newsletter und erhalten einmal im Monat die neuesten Kurztipps und spannende Informationen direkt in Ihren Posteingang. Anmeldung unter:

www.vhs-fn.de/service/newsletter



Die Dozentin ist zertifizierte Lachyoga-Lehrerin (CLYT)

Termin: Fr., 14.02.25, 14:00-18:00 Uhr
1 Termin (5,33 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs-FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 47,40 €
Belegung: 8-12

MA1613

1-2-3 – Bühne frei! Improtheater für Spielfreudige

Carola Dambach

Raus aus dem Alltag – rein in die Rolle: Improtheater geht ohne Skript und Vorbereitung, wenn die grundlegenden Regeln bekannt sind. Einen wichtigen Teil davon lernst du in diesem Kurs. Nach lockeren Aufwärmspielen und einer Einführung schlüpfen

wir spontan in Rollen und spielen Szenen, die sich aus dem Moment ergeben. Das macht richtig Spaß und bringt zudem interessante Erkenntnisse zum Thema Kommunikation mit sich. Lerne dich in einem geschützten Rahmen neu kennen und entdecke die bunte Welt des Improvisationstheaters!

Zum Kurs ggf. Schreibzeug mitbringen und bequeme Kleidung/Schuhe anziehen. Warnhinweis: Improtheater kann süchtig machen!

Beginn: Do., 13.03.25, 18:30-20:30 Uhr
5 Termine (13,35 UE)
Ort: vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 68,10 €
Belegung: 8-12

Philosophie

MA1801

Club der Denker - Philosophische Texte verständlich gemacht

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 populärphi-

losophisches Werk vorstellen, angereichert mit Wissenswertem aus der Philosophiegeschichte. Die Literatur zum Abend wird vorab rechtzeitig bekannt gegeben.

Termin: Fr., 14.03.25, 18:30-21:30 Uhr
1 Abend (4 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs-FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Kosten: 12,80 €
Belegung: 8-16

MA1802

Club der Denker - Philosophische Texte verständlich gemacht

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.

Termin: Fr., 06.06.25, 18:30-21:30 Uhr
1 Abend (4 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs-FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Kosten: 12,80 €
Belegung: 8-16

Ferienprogramm AKAPulko

MA1901 / MA1902

Ferienprogramm AKAPulko für Kinder von 8-14 Jahren, Woche 1 / Woche 2

Frieder Ströbele, Gero Hörmann, Florian Stöckl, David Breyer

Das Ferienangebot AKAPulko in Kooperation mit der PSG Friedrichshafen bietet Ganztagsbetreuung auf einem schönen Gelände direkt am See. Fünf vielseitige Tage, die von einem erfahrenen jungen Team gestaltet und begleitet werden, bieten Spiel, Spaß und Bewegung. Die Teilnehmer des Ferienprogramms können zudem aus 6 verschiedenen Workshops wählen, auf welchem Gebiet sie sich speziell anderthalb Stunden täglich unter fachkundiger Anleitung kreativ oder sportlich betätigen und weiterentwickeln möchten. Zur Auswahl stehen z.B. eine Holzwerkstatt, ein Graffiti-Workshop, Segeln bzw. SUP, Tanzen und andere Workshopangebote.

Der Morgen beginnt gemeinsam auf dem Gelände der PSG Friedrichshafen am „Seemooser Horn“. Danach stehen die täglich die gewählten Workshops auf dem Programm. Nach dem gemeinsamen Mittagessen geht es mit vielseitigen, täglich wechselnden Aktivitäten weiter, bevor ein gemeinsamer Abschluss den Nachmittag beschließt. -> Mehr im Web

Beginn: MA1901: Mo., 04.08.25, 08:00-16:00 Uhr
MA1902: Mo., 11.08.25, 08:00-16:00 Uhr

Je 5 Tage (53,33 UE), Ferienkurs
Ort: PSG, Seemooser Horn
Kosten: je 220,00 €



Grundbildung



Inhaltsverzeichnis

Grundbildung am Bodensee	28	Gesund und fit im Quartier	29
Sprach-Cafés für Frauen im Hei-Hei	29	Sprach-Cafés für Frauen und Männer im „Treff bei Marie“	30

Grundbildung

Zielsetzung des Fachbereichs Grundbildung ist es, die Teilnehmenden in ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung zu unterstützen und ihnen die Möglichkeit zu geben, ihre Kenntnisse in Bereichen wie Lesen, Schreiben, Rechnen und digitalen Kompetenzen zu erweitern, um in einer zunehmend komplexen Welt beruflich und sozial teilhaben zu können.

In den Kursen der Grundbildung werden individuelle Lernbedürfnisse berücksichtigt. Dabei wird ein wertschätzendes und motivierendes Lernumfeld geschaffen, in dem die Teilnehmenden ermutigt werden, ihre Fähigkeiten zu entdecken und auszubauen. Durch den Austausch mit anderen Lernenden und die aktive Teilnahme an Kursen wird nicht nur das Wissen erweitert, sondern auch das Gemeinschaftsgefühl gestärkt.

Im Fachbereich Grundbildung ist aktuell die Maßnahme „Grundbildung am Bodensee“ sowie die Kooperationsprojekte der vhs-Lerntreffs mit Kursen in den städtischen Quartieren Heinrich-Heine und Marie-Curie in Wiggerhausen im Programm.

Grundbildung am Bodensee (GAB):

LB6001

Mach' dich fit für einen Job

Es ist nie zu spät! Lesen, Schreiben, Rechnen für Erwachsene

Lerne 9 Monate lang

- besser Lesen
- besser Schreiben
- besser Rechnen
- mit dem Computer arbeiten
- wie man eine Arbeitsstelle findet

Zusätzlich geht es um eine Berufsorientierung:

Was kann ich, was will ich, welche Berufsfelder gibt es und wie sieht der Berufsalltag in einem speziellen Bereich aus? Hierfür sind verschiedene Betriebsbesichtigungen geplant.

Der Kurs Grundbildung am Bodensee:

- macht stolz
- gibt Sicherheit
- stärkt Familien
- zeigt, wie man sicher mit Geld umgeht
- verbindet

Eine Sozialpädagogin begleitet und unterstützt dich dabei.

Mit erfolgreichem Kursabschluss ist ein weiterer Grundstein für fortführende Qualifizierungen, Praktika, Ausbildungen oder Arbeitsaufnahme gelegt. Zusätzlich können qualifizierte Sprachprüfungen abgelegt werden.

Die vhs-FN bietet mit „Grundbildung am Bodensee“ ein ganz neues Kursformat, das bundesweit erstmalig durchgeführte wird - ein Kooperationsprojekt mit Modellcharakter. Beteiligte sind die Volkshochschulen Friedrichshafen, Bodenseekreis und Landkreis Konstanz mit den Jobcentern der Landkreise Bodenseekreis und Konstanz sowie das Kultusministerium Baden-Württemberg und der Landesverband der Volkshochschulen Baden-Württemberg. Das Kultusministerium und die Jobcenter übernehmen die Finanzierung der Kurse, so dass diese für die Teilnehmenden mit entsprechenden Voraussetzungen (Aktivierungsgutschein) gebührenfrei sind.

Anmeldung:

Lea Gottschick
gottschick@vhs-fn.de
T: 07541/203 3406

*Beginn: Mo., 27.01.25, 08:30-11:45 Uhr
9 Monate lang, an 3 Vormittagen
80 (320 UE)*

*Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: kostenfrei
Belegung: 12-16*



Kultusministerin Theresa Schopper besuchte den GAB-Kurs in der vhs-FN.

Grundbildung

Ursula Mitter

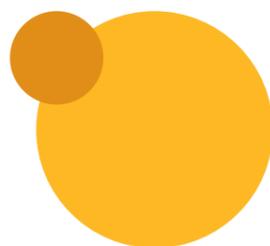
Ursula Mitter hat nicht nur Mathematik und Physik auf Lehramt studiert, sondern auch ein Grundstudium in Informatik. Außerdem ist sie Bilanzbuchhalterin und hat DaF-Qualifikationen (Deutsch als Fremdsprache).



Auf die Frage, was ihr in ihren Kursen wichtig ist, antwortet sie: „Im Fachbereich Grundbildung möchte ich die Fähigkeiten der Teilnehmenden im Rechnen und der finanziellen Grundbildung stärken, damit sie sich im Alltag gut zurechtfinden und die Anforderungen für den kommenden Beruf erfüllen können. In der medialen Grundbildung möchte ich vermitteln wie der PC funktioniert, wie die Teilnehmenden einen Lebenslauf schreiben und wie sie sicher und selbständig an Informationen kommen.“

Unterrichten macht mir Spaß, wichtig ist mir dabei, die Teilnehmenden auf Augenhöhe und individuell zu fördern.“

An der vhs-FN unterrichtet Ursula Mitter schon seit zehn Jahren und konnte viel Erfahrung sammeln. Neben Grundbildung unterrichtet sie auch Bilanzbuchhaltung und Xpert Business.

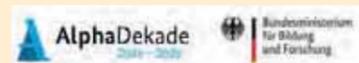


i Was ist ein vhs-Lerntreff

In Quartiertreffs, die den Bewohnerinnen und Bewohnern bereits vertraut sind, werden in einer entspannten Lernatmosphäre Lesen, Schreiben, Rechnen sowie der Umgang mit Computern und Smartphones gelehrt. Außerdem geht es um Themen wie Gesundheit, Ernährung, Finanzen oder Wohnung.

Das Angebot ist kostenlos und richtet sich an alle Bürgerinnen und Bürger, mit und ohne Migrationshintergrund.

Gefördert werden „vhs-Lerntreffs“ vom Bundesministerium für Bildung und Forschung im Rahmen der Alpha Dekade 2016–2026.



Angebote im Quartier Heinrich-Heine

Sprach-Cafés für Frauen im Hei-Hei

LB2100

Lerne Deutsch, tausche dich aus und hole dir Tipps für deinen Alltag!

In lockerer Atmosphäre kannst du bei Kaffee und Tee dich austauschen und bekommst Tipps zu Themen wie

- Wie kann ich mein Kind gesund ernähren?
- Wie verhalte ich mich?
- Wie gehe ich mit Geld um?
- Wohin kann ich Ausflüge machen?
- Wie fülle ich ein Formular vom Amt richtig aus?
- Was schreibt uns die Schule oder der Kindergarten?

Ganz nebenbei kannst du dein Deutsch verbessern und in einem geschützten Raum deine Fragen loswerden. Ihr schließt zusammen im vhs-Lerntreff, welche Themen besprochen werden.

Neben einer ehrenamtlichen Lernbegleiterin steht hauptamtlich jemand vom Quartiersmanagement zur Verfügung und eine Kursleitung für Deutsch als Fremdsprache.

Um am vhs-Lerntreff teilnehmen zu können, musst du im Quartier wohnen.

*Ort: Quartiersbüro Hei-Hei, Heinrich-Heine-Str. 29
immer dienstags 09.30–11.30 Uhr*

*Kosten: kostenfrei
Anmeldung: keine Anmeldung notwendig, einfach vorbeikommen*

Gesund und fit im Quartier

LB6100

Mein Rücken – stark und gesund

mit Rezzan Cetinal, staatlich geprüfte Physiotherapeutin

Wir machen Übungen für:

- entspannte Schultern / Nackenmuskeln
- gedehnte und gestärkte Rückenmuskeln

- trainierte Bauch-Beine-Po-Muskeln
- einen starken Beckenboden

Wir lernen gemeinsam und voneinander:

- wie man Rückenschmerzen vermeidet
- wie man verspannte Schultern löst
- wie man sich entspannt

Die Mischung macht's:

Training und Zeit für Fragen rund um deine Gesundheit

Für Bewohnerinnen und Bewohner des Quartiers Heinrich-Heine

freitags, 18.30–20.00 Uhr

Ort: Albert-Merglen-Schule - Sporthalle

Belegung: 3-12

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: ohne Anmeldung, einfach vorbeikommen

LB6101

Pilates

mit **Raphaella Damiano, Pilates-Trainerin Matte und Allegro, Trainer B-Lizenz der BSA-Akademie, Übungsleiter C beim STB, VHS-Physiotherapeutin**

Pilates ist ein Training für jede(n) (auch für Männer), egal wie fit du bist. Pilates hilft dir, deinen Körper neu zu entdecken und zu spüren. Probier' es doch einfach mal aus!

Es ist ein ruhiges, bewusstes und konzentriertes Training, bei dem Atmung und Bewegung miteinander verbunden werden. Du kannst es auch gut mit Ausdauersport kombinieren. Es verbessert die Mobilität und Koordination, erhöht die Beweglichkeit und gibt Kraft. Gleichzeitig entspannt es und stärkt. Einfach ein gutes und tolles Training!

Die Mischung macht's:

Training und Zeit für Fragen rund um deine Gesundheit

Für Bewohnerinnen und Bewohner des Quartiers Heinrich-Heine

mittwochs, 19.30–20.30 Uhr

Ort: Albert-Merglen-Schule - Sporthalle

Belegung: 3-12

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: ohne Anmeldung, einfach vorbeikommen

Weitere Informationen im Web.



Ansprechpartnerinnen für die Lerntreffs im Quartier Heinrich-Heine sind:

Lea Gottschick, vhs-FN
Fachbereichsleiterin Grundbildung
T: 07541/203 3406
gottschick@vhs-fn.de

Miriam Steimer, Stadt Friedrichshafen,
Quartiersmanagement Hei-Hei
T: 0160 97783170
m.steimer@friedrichshafen.de



Quartiersmanagement

Miriam Steimer

Seit Ende 2021 bin ich bei der Stadt Friedrichshafen mit 50% beschäftigt und als Quartiersmanagerin für das Quartier Heinrich-Heine- / Albert-Schweitzer-Straße



(ehemalige Franzosen-Siedlung) zuständig. Ich bin Sozialarbeiterin, verheiratet und Mutter von zwei Kindern. Ich arbeite mit Leidenschaft, Realismus und Herz. Mein Motto: „Ich richte mich nach dem Licht – denn motzen darf jeder mal, doch Veränderungen bewirkt man nur mit dem Mut, Ideen umzusetzen“.

Mit der vhs-FN kooperieren wir aktuell im Bereich der Grundbildung durch das Angebot der vhs-Lerntreffs. Ziel dabei ist es, niederschwellige Bildungsangebote im Quartier Heinrich-Heine zu etablieren. Wir haben z.B. ein Sprachcafé für Frauen ins Leben gerufen und verschiedene Gesundheitskurse. Alle Kursformate finden bei uns im Quartier statt und tragen dazu bei, die Bewohnerinnen und Bewohner zu fördern und das Zusammenleben im Quartier zu stärken.





Angebote im Quartier Marie-Curie

Sprach-Cafés für Frauen und Männer im „Treff bei Marie“

LB6102

Lerne Deutsch, tausche dich aus und hole dir Tipps für deinen Alltag!

In lockerer Atmosphäre kannst du bei Kaffee und Tee dich austauschen und bekommst Tipps zu Themen wie

- Wie kann ich mein Kind gesund ernähren?
- Wie verhöte ich?
- Wie gehe ich mit Geld um?
- Wohin kann ich Ausflüge machen?
- Wie fülle ich ein Formular vom Amt richtig aus?
- Was schreibt uns die Schule oder der Kindergarten?



Ganz nebenbei kannst du dein Deutsch verbessern und in einem geschützten Raum deine Fragen loswerden. Ihr beschließt zusammen im vhs-Lerntreff, welche Themen besprochen werden.

Neben einer ehrenamtlichen Lernbegleiterin steht hauptamtlich jemand vom Quartiersmanagement zur Verfügung und eine Kursleitung für Deutsch als Fremdsprache.

Um am vhs-Lerntreff teilnehmen zu können, musst du im Quartier wohnen.

Ort: Quartiersbüro Treff bei Marie Heinrich-Heine-Str. 29

Termine: siehe Web immer freitags 14.00–16.00 Uhr

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: keine Anmeldung notwendig, einfach vorbeikommen

Quartiersmanagement

Michael Friedrich-Gaire

Michael Friedrich-Gaire ist Quartiersmanager und kümmert sich um die Stadtteile Wiggenshausen Süd, Allmannsweiler und Alt-Allmannsweiler. Mit viel Engagement unterstützt der Sozialarbeiter die rund 6.500 Bewohner dabei, den sozialen Zusammenhalt zu stärken. Sein Büro ist im „Haus Brennessel“ und im „Treff bei Marie“ – hier steht er den Anwohnern mit Rat und Tat zur Seite. Ob Wohnungssuche, finanzielle Sorgen, Kindergartenplätze oder Freizeitangebote für Kinder: Friedrich-Gaire hört zu, vermittelt und hilft, die richtigen Ansprechpartner in der Stadtverwaltung zu finden. Durch den starken Zuzug versucht Michael Friedrich-Gaire Dynamik in Gemeinschaft zu verwandeln, auch wenn es Zeit braucht. Zweimal wöchentlich öffnet er die Quartierstreffe und sucht zudem Ehrenamtliche, die Projekte für die Nachbarschaft mitgestalten möchten.



Ansprechpartner für die Lerntreffs im Quartier Heinrich-Heine sind:

Lea Gottschick, vhs-FN
 Fachbereichsleiterin Grundbildung
 T: 07541/203 3406
 gottschick@vhs-fn.de

Michael Friedrich-Gaire,
 Stadt Friedrichshafen,
 Quartiersmanagement
 T: 0160 92395130
 m.friedrich-gaire@friedrichshafen.de

Weitere Informationen im Web.



Gemeinsam die Vielfalt feiern

Am 28. Juni wird es wieder bunt im Charlottenhof. Von 10 bis 14 Uhr feiern wir das Fest der Vielfalt.

Von Glücksrad über Kinderschminken, zu traditionellen Tänzen, landestypischen Liedern und speziellen Leckereien ist alles dabei.

Weitere Mitwirkende werden voraussichtlich wieder die Kulturvereine, das grüne Klassenzimmer, das globale Klassenzimmer oder der Weltladen sein. Natürlich dürfen Kreativangebote und unsere Straßenmusikerin Gisella mit ihrem Akkordeon nicht fehlen.

Merken Sie sich den Samstag vor, Details erfahren Sie ab Anfang Mai auf unserer Webseite unter

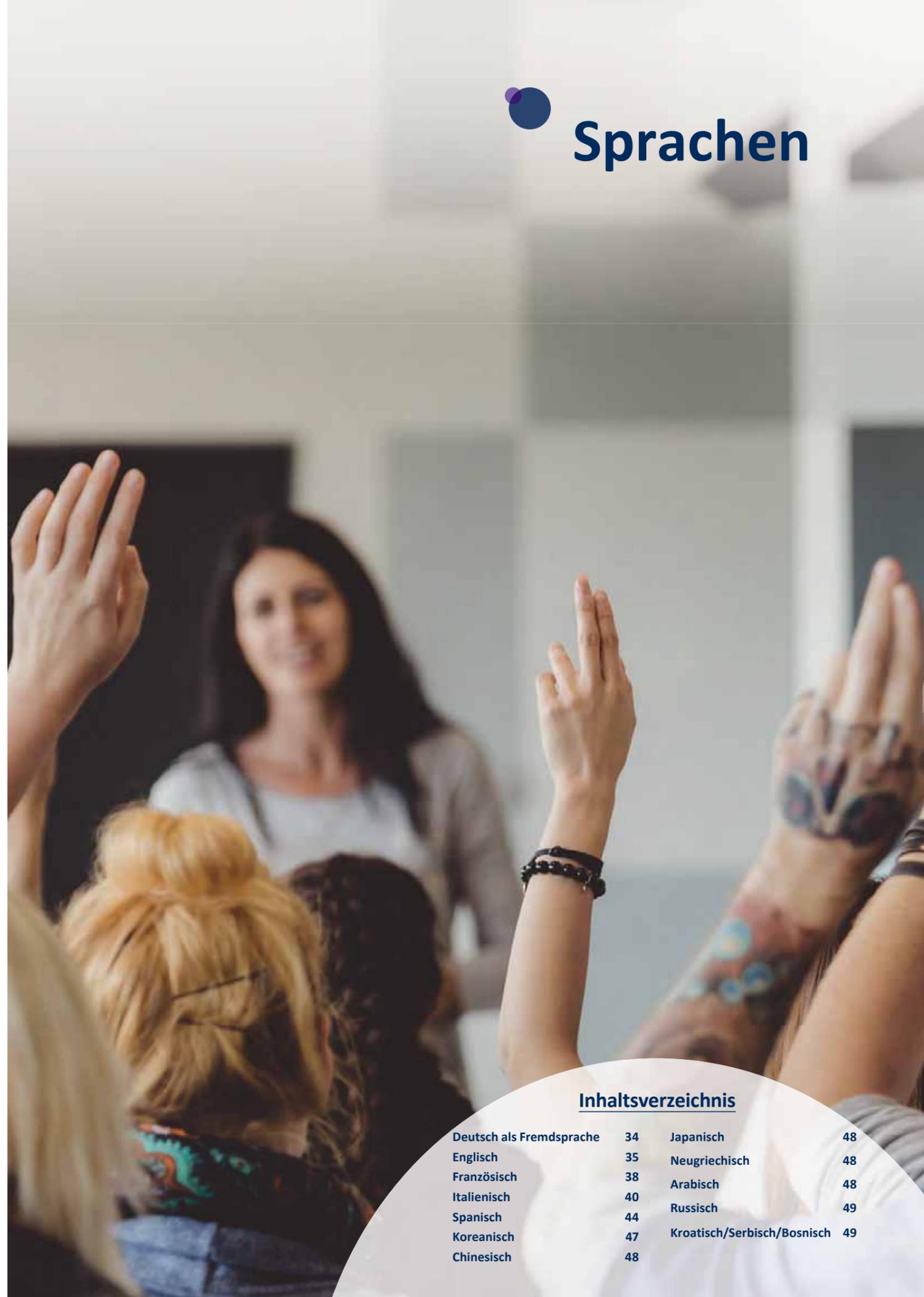
www.vhs-fn.de/programm/kurs/MA2000



Kofinanziert durch die Europäische Union



Sprachen



Inhaltsverzeichnis

Deutsch als Fremdsprache	34	Japanisch	48
Englisch	35	Neugriechisch	48
Französisch	38	Arabisch	48
Italienisch	40	Russisch	49
Spanisch	44	Kroatisch/Serbisch/Bosnisch	49
Koreanisch	47		
Chinesisch	48		

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Common European Framework | Cadre européen commun de référence

Marco de Referencia Común Europeo | **Общеввропейские компетенции**

владения иностранным языком | **Avrupa birliği standartlarında**



Advanced | Niveau supérieur | Nivel superior
Продвинутый уровень | Üst Seviye

C2

I can express myself clearly, fluently and precisely.

Je peux m'exprimer couramment, de manière claire et structurée.

Me puedo expresar con claridad y fluidez y con seguridad estilística.

Я могу выражать мысли ясно, в быстром темпе и стилистически адекватно.

Kendimi net, akıcı ve üslubunu uygun olarak ifade edebilirim.

C1

I can express myself spontaneously and without much effort and can understand a wide range of demanding longer texts.

Je peux intervenir dans des discussions de façon spontanée et sans difficulté et je comprends également des situations complexes.

Puedo incorporarme sin esfuerzo a una conversación y comprendo también situaciones complejas.

Я могу выражать мысли спонтанно и практически без усилий, а также понимать сообщения на сложные темы.

Zahmetsizce ve hazırlıksız (spontane) konuşmalara katılabilir ve karmaşık durumları anlayabilirim.

Intermediate Level | Niveau moyen
Nivel medio | Средний уровень
Orta Seviye Kursları

B2

I can understand the news and reports on TV.

Je peux comprendre les informations télévisées ainsi que des reportages sur l'actualité.

Puedo entender noticias y reportajes actuales en la televisión.

Я понимаю новости и репортажи на актуальные темы по телевизору. Haberleri ve güncel röportajları anlayabilirim.

B1

I can take an active part in discussions.

Je peux participer activement à des discussions.

Puedo participar activamente en conversaciones.

Я могу активно участвовать в дискуссиях.

Aktif olarak tartışmalara katılabilirim.

A2

I can talk about everyday things and take part in simple conversations.

Je peux parler de situations du quotidien et tenir des dialogues simples et courts.

Puedo hablar sobre el día a día y tener conversaciones breves.

Я могу рассказать о моей повседневной жизни и вести простую беседу на знакомые темы.

Günlük yaşamımı anlatabilir ve kısa diyaloglar gerçekleştirebilirim.

A1

I can introduce myself and can ask simple questions.

Je peux me présenter et poser des questions simples.

Puedo presentarme y formular preguntas simples.

Я могу представиться и задавать собеседнику простые вопросы.

Kendimi tanıtabilir ve basit sorular sorabilirim.

Basic Level | Niveau de base | Nivel elemental
Элементарный уровень
Temel Kurs



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

Alle Deutschkurse finden Sie online unter

<https://vhs.link/deutschfremdsprache>



Prüfungen telc und Einbürgerungstest

Die von uns angebotenen Termine und Anmeldefristen entnehmen Sie bitte unserer Webseite.



Für den Einbürgerungstest können Sie Übungsaufgaben machen unter:
www.einbuergierungstest-online.de/einbuergierungstest/bw



BAMF Integrationskurse

Alle Integrationskurse finden Sie online unter:

<https://vhs.link/deutschintegration>



Wir bieten an:

- Integrationskurse, Abschlussprüfung g.a.s.t. DTZ (A2/B1) (Deutsch-Test für Zuwanderer)
- Orientierungskurse, Abschlussprüfung Test „Leben in Deutschland“

Beratung und Anmeldung

Die Anmeldung für einen Integrationskurs ist nur persönlich möglich bei

Taisa Maurer
E-Mail: maurer@vhs-fn.de
I: 07541 203 3411

Sprechzeiten: Montag, Dienstag, Mittwoch, 9:00 bis 11:00 Uhr oder nach Terminvereinbarung



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
Lea Gottschick, T: 07541/203 3406
gottschick@vhs-fn.de

Termine nach Vereinbarung



Unterlagen für die Anmeldung zu Integrationskursen und B2-Sprachkursen (BAMF)

Bitte bringen Sie folgende Papiere zur Anmeldung mit:

- Berechtigung / Verpflichtung (Original)
- Für B2-Berufssprachkurse das aktuellste B1-Zertifikat
- Ausweis (Personalausweis, Reisepass, Aufenthaltstitel)
- falls vorhanden: Bescheinigung / Nachweis über den Leistungsbezug nach SGB II (Bürgergeld) oder SGB III (Arbeitslosengeld I) oder SGB XII (Leistungen zum Lebensunterhalt) oder finanzielle Bedürftigkeit (Wohngeld, Befreiung von den Rundfunk-Gebühren)
- aktuelle Gehaltsabrechnung

Englisch

Niveau A1

MA2201

NEU: Englisch von Anfang an A1.1

- Grundstufe 1 - Kleingruppe

Tammie Southall

Actionfilm, Cockpit, Hotdog, Musical, Shorts und Zoom... Englische Begriffe sind überall und begegnen uns täglich, aber du hast die Sprache nie wirklich erlernt und möchtest das ändern? Dann komm in diesen Kurs. Ziel ist es, die Teilnehmenden der Kleingruppe in einem dynamischen Tempo mit den Grundlagen der englischen Sprache vertraut zu machen und ihnen die Möglichkeit zu bieten, sich sicher in realen Lebenssituationen zu verständigen.

Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Beginn: Do., 13.02.25, 16:30-18:00 Uhr
14 Termine (28 UE)

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

Kosten: 134,40 €

Belegung: 6-9

MA2202

NEU: Englisch von Anfang an A1.1

- Grundstufe 1 - Kleingruppe

Dagmar Baus

Die ganze Welt spricht Englisch? Das können Sie auch!

Lassen Sie uns in einem vorwiegend an ältere Teilnehmende gerichteten Vormittagskurs in entspannter, angenehmer Lernatmosphäre in diese wichtige Weltsprache gemeinsam mit Muße einsteigen.

Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Beginn: Do., 13.02.25, 10:00-11:30 Uhr
12 Vormittage (24 UE)

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

Kosten: 115,20 €

Belegung: 6-9

MA2203A

Englisch A1.1

- Grundstufe 2 - After Work - Intensiv - Kleingruppe

Shahana Balaji Rathinakumar

Englisch für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

In 80% aller Gesprächssituationen, in denen Englisch gesprochen wird, ist kein Muttersprachler und keine Muttersprachlerin anwesend. Global English ist aber unser wichtigstes Kommunikationsmittel auf Reisen und im beruflichen Kontext. Du möchtest die Weltsprache in einer kleinen Gruppe intensiv erlernen? Dann bist du hier genau richtig! In diesem zweimal pro Woche stattfindenden Kleingruppen-Kurs stehen Wortschatz und vor allem freies Sprechen im Mittelpunkt – und dabei kommt der Spaß nicht zu kurz. Let's explore the world, in Global English!

Lehrwerk des Kurses:

Go for it! A1 (ISBN 978-3-19-102938-8), voraussichtlich Unit 4

Beginn: Mo. und Mi., 10.02.25,
17:30-19:00 Uhr

15 Termine, (30 UE)

Ort: vhs-FN, Seminarraum 4

Kosten: 149,00 €, inkl. Kopien

Belegung: 6-9

Folgekurs: -> Web

MA2211

Englisch A1.2

- Grundstufe 3 - Kleingruppe

Tammie Southall

In unserem Englischkurs für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen wird Ihnen eine solide Basis vermittelt, um die englische Sprache zu erlernen. Unsere Lehrkraft gestaltet den Unterricht auf eine interaktive und kommunikative Art, um sicherzustellen, dass Sie das gelernte Wissen direkt anwenden können. Dieser Kurs wurde zuletzt von Anja Nickel geleitet und wird ab Februar 2025 von der erfahrenen, sympathischen und sehr kompetenten Tammie Southall übernommen.

Lehrwerk des Kurses:

Go for it! A1 (ISBN 978-3-19-102938-8),

Unit 6

Beginn: Do., 13.02.25, 18:00-19:30 Uhr

14 Abende (28 UE)

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

Kosten: 134,40 €

Belegung: 6-9



Folgen Sie uns auf Social Media

Erhalten Sie die neuesten Kurstipps und exklusive Einblicke hinter die Kulissen:



www.facebook.com/vhsfriedrichshafen



www.instagram.com/vhs_friedrichshafen



www.youtube.com/vhs_friedrichshafen

MA2212

Englisch A1.2

- Grundstufe 2/3 - kurz vor Mittag

- Kleingruppe

Andrea Veit

Englisch für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Sie möchten, nachdem Sie die ersten Schritte geschafft haben, die Weltsprache weiter erlernen oder Ihre Englisch-Sprachkenntnisse auf niedrigerem Niveau auffrischen? Dann sind Sie hier genau richtig! Wortschatzarbeit und Konversation helfen Ihnen, sich in Alltagssituationen zurecht zu finden – und dabei kommt der Spaß nicht zu kurz.

Lehrwerk des Kurses:

Go for it! A1 (ISBN 978-3-19-102938-8), Unit 6

Beginn: Mo., 17.02.25, 11:15-12:15 Uhr
15 Termine (20 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 6-9

MA2213

Englisch A1.2

- Grundstufe 4

Andrea Veit

Englisch für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Sie möchten die Weltsprache weiter erlernen? Dann sind Sie hier genau richtig! Wortschatzarbeit, Ausspracheübungen sowie Konversation helfen Ihnen, sich in Alltagssituationen zurecht zu finden. In diesem Kurs stehen Grammatik, Wortschatz und vor allem freies Sprechen im Mittelpunkt. Let's continue to explore the world, in English!

Lehrwerk des Kurses:

Go for it! A1 (ISBN 978-3-19-102938-8), Unit 10

Beginn: Di., 18.02.25, 19:00-20:30 Uhr
15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14





Niveau A2

MA2221

Englisch A2.1
- Grundstufe 5**Cornelia Ellem**

Englisch mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs verbessern wir unsere Sprachkenntnisse durch abwechslungsreichen Unterricht auf eine unterhaltsame und interaktive Weise, üben mit dem Buch und erweitern unseren Wortschatz mit typischen Konversationsthemen. Das Kommunikative steht dabei stets im Vordergrund.

Lehrwerk des Kurses: Great! A2 von Klett (ISBN 978-3-12-501482-4), Unit 3

Beginn: Mo., 10.02.25, 17:30-19:00 Uhr
15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-12

MA2222A

Englisch A2.1

- Grundstufe 6 - Kleingruppe

Andrea Veit

Englisch mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie in einer Kleingruppe aufbauend auf Niveau A1 weiterführende Grundlagen der Sprache, mit denen Sie sich in Standardsituationen auf einfache

Weise verständigen können.

Lehrwerk des Kurses:

Go for it! A2 (ISBN 978-3-19-102939-5), Unit 5

Beginn: Mo., 17.02.25, 17:30-19:00 Uhr
8 Abende (16 UE)

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

Kosten: 76,80 €

Belegung: 6-9

Folgekurs: -> Web

MA2231

Englisch A2.2

- Grundstufe 7

Cornelia Ellem

Englisch mit Vorkenntnissen von 3-4 Jahren Der Wortschatz und die Inhalte des Lehrwerks werden geübt und durch viele Wiederholungen vertieft. In Rollenspielen werden die Lerninhalte auf unterhaltsame Weise angewendet. Es werden alle Fertigkeiten geübt: Hören, Lesen und Schreiben, wobei der Schwerpunkt beim Sprechen liegt.

Lehrwerk des Kurses: Next A2, aktualisierte Ausgabe, Unit 6 (ISBN 978-3-19-202933-2)

Beginn: Mi., 12.02.25, 18:30-20:00 Uhr
12 Abende (24 UE)

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

Kosten: 76,80 €

Belegung: 9-12

MA2232A

Englisch A2/B1

- Learn English with National Geographic - Kleingruppe

Andrea Veit

Englisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen

„Life“ bringt die ganze Welt in den Kursraum - atemberaubende Bilder und Videos von National Geographic, kombiniert mit aktuellen globalen Themen wie Natur, Kultur, Umwelt, Geschichte und Lifestyle. In a fun and relaxed atmosphere, we'll talk about real events in the world around us. We'll learn new words and use them effectively in our conversations. And we'll look at grammar so that it makes sense! Come and join us! Bitte das Buch zum Unterricht mitbringen.

Lehrwerk des Kurses: Life - by National Geographic Learning (ISBN 978-1-337-28582-7), Unit 6

Beginn: Di., 18.02.25, 17:00-18:30 Uhr
8 Abende (16 UE)

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

Kosten: 76,80 €

Belegung: 6-9

Folgekurs: -> Web

MA2233

NEU: Englisch Business
A2/B1 - Kleingruppe**Tammie Southall**

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.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Beginn: Di., 11.02.25, 17:15-18:45 Uhr
14 Termine (28 UE)

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

Kosten: 134,40 €

Belegung: 6-9

Dozentenportrait**Shahana Balaji**

„Für mich ist Sprache mehr als nur ein Kommunikationsmittel – sie ist ein Tor zum Verständnis von Kulturen“, sagt Shahana. Ursprünglich aus Indien stammend zog sie nach Deutschland und erlebte dabei, wie herausfordernd es sein kann, eine neue Sprache zu lernen. Diese persönliche Erfahrung motiviert sie, das Englischlernen für ihre Schülerinnen und Schüler einfacher und angenehmer zu gestalten.

Mit einem Hintergrund in der englischen Sprachlehre und Kommunikation hat sie ihre beruflichen Ziele darauf ausgerichtet, Lernenden das Selbstvertrauen und die Fähigkeiten zu vermitteln, die sie benötigen, um sich fließend auf Englisch auszudrücken. Sie arbeitet mit Kursteilnehmenden aller Niveaus – von Anfang an bis weit fortgeschritten – und bietet den Teilnehmenden dabei individuell zugeschnittene Unterrichtseinheiten, sowohl online als auch offline. Ihr Schwerpunkt liegt darauf, fesselnde und interaktive Lektionen zu entwickeln, die auf realer Kommunikation und kritischem Denken basieren. Sie liebt es, kreative Unterrichtseinheiten zu gestalten, die Zusammenarbeit und Weiterentwicklung fördern.

Außerhalb des Unterrichts ist sie gerne aktiv mit Zumba, kocht leidenschaftlich und entspannt sich mit Netflix-Serien, insbesondere K-Dramen, die stets ihre Neugier und Liebe für das Geschichtenerzählen wecken.

MA2234

NEU: Travelling the World in English

- Kleingruppe am Morgen

Shahana Balaji Rathinakumar

Egal, ob Sie von Ihrem nächsten Abenteuer

träumen oder einfach nur Ihre Sprachkenntnisse auffrischen möchten – dieser Kurs bietet die perfekte Gelegenheit den Montagmorgen perfekt zu nutzen und Global English für die Reise zu lernen. Machen Sie mit und bereite Sie sich darauf vor, die Welt mit neuen Worten zu entdecken! Wir freuen uns auf Sie... when we are travelling the world in English!

Beginn: Mo., 10.02.25, 09:30-11:00 Uhr
14 Termine (28 UE)

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

Kosten: 139,40 €, inkl. Kopien

Belegung: 6-9

Folgekurs: -> Web

Niveau B1

MA2241

Englisch B1

- Konversationskurs - 65plus - Kleingruppe

Andrea Veit

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!

Lehrwerk des Kurses:

Go For It! B1 (ISBN 978-3-19-102940-1), Unit 4

Beginn: Mo., 17.02.25, 16:00-17:30 Uhr
15 Nachmittage (30 UE)

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

Kosten: 144,00 €

Belegung: 6-9

MA2242

Englisch B1.1

- Kleingruppe in the Afternoon

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., 10.02.25, 16:30-18:00 Uhr
12 Termine (24 UE)

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

Kosten: 115,20 €

Belegung: 6-9

MA2243

Englisch B1

- Small Talk in English am Vormittag - 65plus

Cornelia Ellem

Come on seniors: Let's train our brain and keep the level of our English knowledge by reading, discussing and exercising daily situations and topics around the world.

Beginn: Di., 11.02.25, 08:30-10:00 Uhr
15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

MA2245A

NEU: British Afternoon Tea

- Baking in English B1/B2 – online

Kerrie Langhage

Join us for a delightful online class, „British Afternoon Tea,“ where you'll immerse yourself in the charming tradition of English tea time! In this interactive session, participants will learn how to prepare classic treats such as fluffy scones, the iconic Victoria sponge, rich syrup sponge cake, and zesty lemon drizzle cake, along with other beloved British sweets. Guided by our experienced patisserie maker, you'll discover essential baking techniques and tips to create these delicious confections from the comfort of your own kitchen. Whether you're a seasoned baker or a curious beginner, this class promises to be a fun and engaging experience. Grab your apron and get ready to indulge in the delightful world of British baking!



Lernportal

Deutsch als
Zweitsprachevhs-lernportal.de
kostenfrei – flexibel einsetzbar – mobil

Grundbildung



GEFÖRDERT VOM

Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

MA2244

Sommerkurs: Sprachjogging Englisch auf B1 / B2-Niveau

Bunte Diskussionsrunde am Abend

- Kleingruppe

Ulrike Müller von Kralik

Mit diesem Kurs auf Niveau B1/B2 überbrücken wir die lange Sommerpause. Wir sprechen auf Englisch über aktuelle Themen, trainieren dabei die Redeflüssigkeit und klären auf Wunsch auch Fragen zur englischen Grammatik. Dieser Sommerkurs gibt Ihnen zudem die Gelegenheit, ohne Kursbuch in lockerer Atmosphäre Ihren Wortschatz auszubauen und anzuwenden.

Beginn: Di., 08.07.25, 18:15-19:45 Uhr
3 Abende (6 UE)

Ort: vhs-FN, Seminarraum 4

Kosten: 41,00 €, inkl. Kopien

Belegung: 7-10

**Zugangsvoraussetzungen:**

stabile Internetverbindung, Kamera, Mikrofon, kostenloser Account auf der vhs.cloud

Beginn: Di., 11.02.25, 14:00-16:00 Uhr

8 Termine (21,33 UE)

Ort: Online

Kosten: 128,00 €

Belegung: 6-9

Folgekurs: -> Web

Niveau B2

MA2261A

B2 Konversation auf Englisch

- **Modern Talking for Early Birds**

- **Kleingruppe**

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., 17.02.25, 09:30-11:00 Uhr

8 Vormittage (16 UE)

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

Kosten: 76,80 €

Belegung: 6-9

Folgekurs: -> Web

Schulen für Erwachsene**Abitur**

- in drei Jahren zum Abitur
- tagsüber am **Kolping-Kolleg** mit elternumabhängigem 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**
- **BK Gesundheit und Pflege I**
- **BK Gesundheit und Pflege II**



Gartenstraße 16 • 88212 Ravensburg

Telefon 0751 / 56 01 59 – 20

www.kolping-ravensburg-schulen.de

MA2262A

Englisch B2/C1

- **In conversation - Kleingruppe**

Dagmar Baus

Whoever rests, rusts...

Would you like to brush up and improve your English while talking about everyday life topics, generally based on our course-book?

It's easier than you think. Come and join our group!

In Conversation B2/C1, Topic 12

(ISBN 978-3-12-501557-9)

Beginn: Di., 11.02.25, 10:10-11:40 Uhr

7 Vormittage (14 UE)

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

Kosten: 67,20 €

Belegung: 6-9

Folgekurs: -> Web

MA2271

Englisch B2.2

- **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., 10.02.25, 10:00-11:30 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

MA2272

Englisch B2

- **Early Morning - Easy Conversation**

- **Kleingruppe**

Anne Kuypers

Hinweis: Die konkreten Unterrichtstermine stehen noch nicht fest, können aber Anfang Februar bei der VHS erfragt werden.

At the beginning of the course, we will decide on a new textbook or magazine, which will give us plenty of topics to talk about. We usually 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.

15 Termine (30 UE)

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

Kosten: 144,00 €

Belegung: 6-9

MA2273

Englisch B2/C1

- **Morning Conversation**

Anne Kuypers

Hinweis: Die konkreten Unterrichtstermine stehen noch nicht fest, können aber Anfang

Februar bei der VHS erfragt werden.

In this mixed ability group, we try to express ourselves in English only, sharing experiences and exchanging opinions. Ten to twenty 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.

15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

**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-sprachenschule

Wenn Sie den ersten Kurs gebucht haben und weitermachen möchten, müssen Sie nichts weiter tun als auf der Weitermelde-Liste im Kurs zu unterschreiben. Dann sind Sie automatisch im Folgekurs. Buchbare Folgekurse für Neueinsteiger finden Sie auf unserer tagesaktuellen Website.

Französisch**Niveau A1**

MA2302

Französisch A1.1

- **Grundstufe 2 - Kleingruppe**

Corine Olounou

Französisch für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Sie wollen entspannt und zugleich effektiv in einer kleinen Gruppe die französische Sprache weiter erlernen? Dann kommen Sie in diesen Kurs, in dem Sie Grundkenntnisse in Französisch mit Fokus auf die mündliche Kommunikation auf unterhaltsame Art erwerben. Sie werden in der Lage sein, mehr einfache Sätze auf Französisch zu formen und sich in verschiedenen Alltagssituationen zurecht zu finden. Darüber hinaus erfahren Sie viel über Land, Leute und Kultur der frankophonen Welt.

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

(ISBN 978-3-06-520176-6)

Beginn: Mo., 10.02.25, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 144,00 €

Belegung: 6-9

Niveau A2

MA2321A

Französisch A2.1

- **Grundstufe 7 - Kleingruppe**

Tiago Nagy

Französisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie weiterführende 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.

Lehrwerk des Kurses: Rencontres en français A2, Unité 8

(ISBN 978-3-12-529648-0)

Beginn: Mi., 12.02.25, 18:00-19:30 Uhr

7 Abende (14 UE)

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

Kosten: 67,20 €

Belegung: 6-9

Folgekurs: -> Web

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

Die vhs-FN und die Kursleitenden möchten Sie bei Kursänderung oder -absagen rechtzeitig informieren können.

Daher bitten wir bei der Anmeldung um diese Kontaktdaten.

MA2322

Französisch A2.1

- **Grundstufe 6**

Wilma Hirtz

Französisch für Anfängerinnen und Anfänger mit guten Vorkenntnissen (z.B. passé composé mit avoir, Verneinungen im passé composé). In diesem Kurs lernen Sie weiterführende Grundlagen der Sprache, mit denen Sie sich in Alltagssituationen auf einfache

Weise verständigen können und erfahren Wichtiges über kulturelle Unterschiede auf humorvolle Art und Weise. Folgende Inhalte werden u.a. im Kurs behandelt: Vergangenheit (passé composé mit être, imparfait) und Zukunft, freies Sprechen über eigene Interessen, Reservierungen / Bestellungen / Reklamationen im Restaurant / Hotel tätigen.

Lehrwerk des Kurses: Perspectives Allez-y ! A2 Kurs- und Übungsbuch und Sprachtraining im Paket (ISBN 978-3-06-520849-9), Unité wird im Unterricht bekannt gegeben (ca. 4)

Beginn: Mo., 10.02.25, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

MA2323

Französisch A1+/A2

- **Intermezzo - Kleingruppe**

Corine Olounou

Französisch für Teilnehmende, die einen A1-Kurs abgeschlossen haben und zunächst ihre Kenntnisse in Ruhe wiederholen, konsolidieren und reaktivieren möchten sowie Wiedereinsteiger auf dem A1-Niveau, die für einen Anfängerkurs zu gut sind.

Sie wollen effektiv in einer kleinen Gruppe die französische Sprache auf A1-Niveau festigen und ausbauen, während Sie viel über die landeskundlichen Aspekte der frankophonen Welt erfahren? Dann kommen Sie in den interessanten, abwechslungsreichen und gesprächsorientierten Kurs von Frau Olounou.

Lehrwerk des Kurses: Intermezzo - Wiederholen – Aktivieren – Kommunizieren (ISBN 978-3-19-119600-4)

Beginn: Mi., 12.02.25, 19:00-20:30 Uhr

14 Abende (28 UE)

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

Kosten: 134,40 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 6-9

**Ehrenamtsbonus**

Weitere Kurse finden Sie auf Seite 7.

Französisch A1+/A2 Intermezzo

- **Kleingruppe**

12.02.2025 / 19:00-20:30 > MA2323

NEU: Spanisch - Einfache Konversation

- **Kleingruppe am Vormittag**

12.02.2025 / 08:30-10:00 > MA2661

MA2324

NEU: Französisch

- **Le cœur ouvert à l'inconnu**

Wilma Hirtz

Haben Sie in der Schule oder anderweitig im Lauf des Lebens Französisch gelernt und möchten die Sprache wieder auffrischen? In unserem Niveau-unabhängigen Kurs bringen wir Ihre verstaubten Französischkenntnisse wieder zum Strahlen! In einer entspannten und freundlichen Atmosphäre arbeiten wir gemeinsam an Konversation, Grammatik und Wortschatz, um nebenher auch unseren Kopf fit zu halten. Egal, ob Sie für Reisen, persönliche Interessen oder einfach aus Freude an der Sprache lernen möchten – dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Sprachfähigkeiten spielerisch und effektiv zu revitalisieren. Lassen Sie uns gemeinsam in einer netten Gruppe Gleichgesinnter die Freude an der französischen Sprache wieder entdecken und unsere Herzen für Neues öffnen!

Beginn: Di., 11.02.25, 08:30-10:00 Uhr

15 Termine (30 UE)

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

Kosten: 144,00 €

Belegung: 6-9

Niveau B1

MA2341

Französisch B1 - Kleingruppe

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

Jeannine Barth

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

Beginn: Di., 11.02.25, 08:30-10:00 Uhr

12 Vormittage (24 UE)

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

Kosten: 115,20 €

Belegung: 6-9

MA2342AV

Französisch B1 – Online

- **Konversationskurs - Kleingruppe am Abend**

Nadine Guglielmetti-Weiss

Der Kurs findet online statt. In unserem vir-





tuelle Klassenzimmer begegnen sich Ihre französische SprachlehrerIn und Teilnehmende in Live-Sitzungen auf der benutzerfreundlichen Video-Plattform der vhs.cloud. Sie nehmen an einem Französisch-Konversationskurs mit Gleichgesinnten bequem von zu Hause teil.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit fortgeschrittenen Kenntnissen, die die Grundlagen vertiefen und auffrischen möchten. Mündliche Kommunikation und Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit stehen im Vordergrund. Aktuelle Themen sowie Themen aus dem Alltag bilden die Basis unseres Kurses. Anhand von zeitgemäßen und interaktiven Lehrmitteln werden wichtige Aspekte der Grammatik wiederholt und gefestigt. Spiele und kurze Präsentationen ermöglichen den vorhandenen Wortschatz einzusetzen und zu erweitern und an der Aussprache zu feilen.

Zugangsvoraussetzungen:

Stabile Internetverbindung, Kamera, Mikrophon, ein kostenloser Account in der vhs.cloud

Beginn: Do., 13.02.25, 18:30-20:00 Uhr
5 Abende (10 UE)

Ort: Online

Kosten: 60,00 €

Belegung: 5-8

Folgekurs: -> Web

Niveau B2

MA2361

Französisch B2

- Cours de conversation

Marie-Christine Rauner

L'accent est mis sur l'expression orale. Ce cours est pour celles et ceux qui veulent maintenir leur bon niveau de langue française. L'actualité, votre quotidien, vos voyages, vos lectures, nous livrent les thèmes de discussion.

Beginn: Di., 11.02.25, 08:30-10:00 Uhr
15 Vormittage (30 UE)

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

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-sprachenschule

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.



Kosten: 98,00 €, inkl. Kopien

Belegung: 9-14

Niveau B2+

MA2371

Französisch B2+/C1

- Cours de conversation

Marie-Christine Rauner

L'accent est mis sur l'expression orale. Ce cours est pour celles et ceux qui veulent maintenir leur bon niveau de langue française. L'actualité, votre quotidien, vos voyages, vos lectures, nous livrent les thèmes de discussion.

Beginn: Di., 11.02.25, 10:15-11:45 Uhr
15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 98,00 €, inkl. Kopien

Belegung: 9-14

MA2372

Französisch B2+/C1

- Cours de conversation - Kleingruppe

Marie-Christine Rauner

Ce cours s'adresse à celles et ceux qui préparent un examen oral en français ou celles et ceux qui veulent maintenir un bon niveau de langue.

Beginn: Mi., 12.02.25, 18:15-19:45 Uhr
15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 146,00 €, inkl. Kopien

Belegung: 6-9

Italienisch

Niveau A1

MA2401

NEU: Italienisch A1

- für die Reise - Kleingruppe am Morgen

Sara Catauro

Italienisch mit geringen Vorkenntnissen
Entdecken Sie die italienische Sprache und

Kultur in unserem speziellen Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen und bereiten Sie sich auf Ihre nächste Reise nach Italien vor. In einer freundlichen und entspannten Atmosphäre lernen Sie grundlegende Sprachkenntnisse, die Ihnen helfen, sich im Alltag zurechtzufinden. Wir konzentrieren uns auf praktische Konversation, nützliche Redewendungen und wichtige Vokabeln für typische Reisesituationen wie Restaurantbesuche, Einkäufe und Wegbeschreibungen. Zusätzlich erhalten Sie wertvolle Tipps zur italienischen Kultur und Etikette, um Ihre Reise noch angenehmer zu gestalten.

Lehrwerk des Kurses: Italienisch für den Urlaub A1 von Klett (ISBN 978-3-12-525315-5), Lektion 1

Beginn: Di., 11.02.25, 10:00-11:30 Uhr

17 Termine (34 UE)

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

Kosten: 163,20 €

Belegung: 6-9

MA2402

NEU: Italienisch A1.1 - von Anfang an

- am frühen Nachmittag - Kleingruppe

Dr. Albina Casoni

Hier wird Sprechen zu Musik! In unserem Kurs Italienisch A1.1 für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse lernen Sie am frühen Nachmittag die Grundlagen der Sprache auf eine unterhaltsame und interaktive Weise. Gemeinsam entdecken wir die Schönheit der italienischen Kultur, während Sie einfache Gespräche führen, alltägliche Situationen meistern und Ihren Wortschatz aufbauen.

Mit einem motivierenden Unterrichtsansatz schaffen wir eine einladende Atmosphäre, in der Sie sich wohlfühlen. Starten Sie mit uns Ihre Reise in die italienische Sprache!

Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso A1 von Hueber (ISBN 978-3-19-105438-0), Lektion 1

Beginn: Do., 20.02.25, 14:00-15:30 Uhr

13 Termine (26 UE)

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

Kosten: 124,80 €

Belegung: 6-9

BUCHHANDLUNG CAFÉ - ERLESENES

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



Das sind wir.

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



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

MA2403

NEU: Italienisch A1.1 von Anfang an

- am Abend - Kleingruppe

Sara Catauro

Benvenuti in diesem Kurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse. Dieser Kurs richtet sich insbesondere aber nicht nur an Personen mit weniger Zeit und umso mehr Lust darauf, die Sprache von Bella Italia zu lernen. Unsere Termine haben jeweils 60 Minuten, in denen wir mit viel Freude und voller Konzentration spürbare Fortschritte machen wollen.

Lehrwerk des Kurses: Dieci von Hueber (ISBN 978-3-19-005647-7), Unità 1

Beginn: Di., 11.02.25, 18:00-19:00 Uhr

15 Abende (20 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.360

Kosten: 96,00 €

Belegung: 6-9

Folgekurs: -> Web

MA2404

Italienisch A1.1

- Grundstufe 2

- Kleingruppe am Nachmittag

Sabine Schultz

Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnisse
In diesem Kurs lernen Sie weiter die Grundlagen der Sprache. Dabei arbeiten wir nicht strikt nach dem Buch. Begeben Sie sich mit Sabine Schultz (M.A. Italienische Literaturwissenschaft) auf die sprachliche Reise nach Bella Italia!

Lehrwerk des Kurses: Allegro nuovo, Unità 4 (ISBN 978-3-12-525590-6)

Beginn: Do., 13.02.25, 16:35-18:05 Uhr

15 Termine (30 UE)

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

Kosten: 144,00 €

Belegung: 6-9

MA2405

Italienisch A1.1

- Grundstufe 2

Rossella Lapomarda

Unser Italienischkurs für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen führt weiter in die italienische Sprache ein. In diesem Kurs lernen Sie weitere Grundlagen der italienischen Grammatik, mehr Vokabeln für den Alltag, sowie zusätzliche einfache Sätze und Ausdrücke, um sich auf Italienisch besser verständigen zu können. Der Kurs bietet eine interaktive Lernumgebung, um Ihre Sprachkenntnisse weiter zu verbessern. Wir freuen uns darauf, Sie Schritt für Schritt auf Ihrer sprachlichen Reise nach Bella Italia zu begleiten!

Lehrwerk des Kurses: Passo dopo Passo PLUS von Hueber (ISBN 978-3-19-24-9599-1), Kapitel 4

Beginn: Di., 11.02.25, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.210

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-16

Dozentenportrait

Rossella Lapomarda

„Das Leben in einem fremden Land, das Erlernen einer neuen Sprache und das Unterrichten von Italienisch haben mir vor Augen geführt, dass die Unterschiede zwischen zwei Völkern niemals so groß sein können, dass man nicht auch Gemeinsamkeiten entdecken kann. In jedem Land findet man freundliche, altruistische Menschen und Menschen, die das komplette Gegenteil davon sind. Die Kenntnis einer neuen Sprache ist das wertvollste Mittel, um die Distanz zwischen zwei Ländern zu verringern.“

Rossella Lapomarda wurde in der süditalienischen Küstenstadt Bari geboren. Nach ihrem Abschluss „Bachelor of Arts in Erziehung und Bildung mit Schwerpunkt Bildungsprozesse und Evaluation“ zog sie nach Rom, wo sie mehrere Jahre für ein Bekleidungsunternehmen arbeitete. Im Lauf der Zeit nahm sie an mehreren Fortbildungen teil, darunter die „Ausbildung zum Coach“, in der ihr wichtige Kommunikationstechniken, Klassenführung und öffentliches Reden vermittelt wurden. Der Job ihres Mannes veranlasste sie nach Deutschland zu ziehen, wo sie seit etwa acht Jahren lebt.

In ihren Italienischkursen haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, in einer fröhlichen und einladenden Atmosphäre nicht nur die grammatikalischen Grundlagen, sondern auch Redewendungen, Gewohnheiten und typische Traditionen des schönen Landes Italien zu erlernen.





Caffè Italia im „Gessler 1862“

Wollen Sie in einem gemütlichen Ambiente mit netten Leuten Italienisch reden? Dann bietet Ihnen das „Caffè Italia“ die Möglichkeit dies zu tun. Einmal im Monat treffen sich die Teilnehmenden mit Kursleiterin **Daniela Gennari-Maier** vormittags im „Gessler 1862“ (Friedrichstraße 53) in Friedrichshafen. Insgesamt sind vier Termine vorhergesehen. An jedem Termin steht ein anderes Thema im Mittelpunkt. Weitere Informationen zu den folgenden Themen finden Sie auf unserer Webseite:

Di., 11.03.25: **Mangiare in Italia (MA2430A)**

L'Italia a tavola: alla scoperta delle abitudini alimentari degli Italiani.

Di., 08.04.25: **Nord e sud (MA2430B)**

Differenze culturali, economiche e sociali tra il nord ed il sud d' Italia.

Di., 13.05.25: **Le festività italiane nel corso dell'anno (MA2430C)**

Viaggio attraverso le festività italiane nel corso dell'anno.

Di., 03.06.25: **L'infanzia (MA2430D)**

Ricordi e differenze tra l'infanzia di ieri e quella di oggi.

Je nach Zeit und Interesse können die Termine getrennt gebucht werden. Kosten je Termin: 19,50 € (inklusive einem heißen Getränk und einem Stück Kuchen) Qui si parla italiano mangiando e bevendo!

Weitere Informationen zu diesen Kursen sowie den dann geltenden AGBs finden Sie unter: www.vhs-fn.de/programm/vhs-sprachenschule



MA2406

Italienisch A1.1

- Grundstufe 2 - Kleingruppe am Abend

Sabine Schultz

Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
In diesem Kurs lernen Sie weiter die Grundlagen der Sprache. Dabei halten wir uns nicht strikt an das Buch. Bleiben Sie mit Sabine Schultz (M.A. Italienische Literaturwissenschaft) auf Ihrer sprachlichen Reise nach Bella Italia!

Lehrwerk des Kurses: Allegro nuovo, Unità 4 (ISBN 978-3-12-525590-6)

Beginn: Do., 13.02.25, 18:15-19:45 Uhr
15 Termine (30 UE)

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

Kosten: 144,00 €

Belegung: 6-9

MA2407

Italienisch A1.1/A1.2

- Grundstufe 2/3

- Kleingruppe am Morgen

Sabine Schultz

Italienisch mit geringen Vorkenntnissen
Die ersten Grundlagen der Sprache haben Sie bereits erlernt. Nun geht es daran, für weitere Erfolgserlebnisse zu sorgen. Wir arbeiten dabei nicht immer strikt nach dem Buch. Bleiben Sie mit Sabine Schultz (M.A. Italienische Literaturwissenschaft) auf Ihrer sprachlichen Reise nach Bella Italia!

Lehrwerk des Kurses: Allegro nuovo, Unità 6 (ISBN 978-3-12-525590-6)

Beginn: Do., 13.02.25, 10:30-12:00 Uhr
15 Termine (30 UE)

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

Kosten: 144,00 €

Belegung: 6-9

MA2411

Italienisch A1.2

- Grundstufe 3/4

Sara Catauro

Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen
Italienisch und Deutsch sind komplett unterschiedlich und am Anfang ist es deshalb ganz normal Schwierigkeiten zu haben. Es ist mehr als nur eine neue Sprache, auch die Denkmuster sind etwas anders. Gehen wir also gemeinsam weiter auf den Weg nach Bella Italia!

Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd.1, Unità 8 (ISBN 978-3-19-105438-0)

Beginn: Mi., 12.02.25, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

MA2412

Italienisch A1.2

- Grundstufe 3

Sara Catauro

Italienisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen
Italienisch und Deutsch unterscheiden sich grundlegend, weshalb es zu Beginn ganz normal ist, auf Herausforderungen zu stoßen. Es handelt sich nicht nur um eine neue Sprache; auch die Denkweisen sind etwas anders. Lassen Sie uns gemeinsam die Reise nach Bella Italia Schritt für Schritt weiter beschreiten!

Lehrwerk des Kurses: Passo dopo passo plus A1, Unità 6/7 (ISBN 978-3-19-249599-1)

Beginn: Mo., 10.02.25, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-16

MA2413

Italienisch A1 mit geringen Grundkenntnissen

Grundstufe 3 - am Vormittag

- Kleingruppe

Dr. Albina Casoni

Genieße die Schönheit der italienischen Sprache! In diesem Kurs wirst du spielerisch in die Welt des Italienischen eingeführt. Unser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen der italienischen Sprache. Hier wirst du deine Sprachkenntnisse weiter ausbauen und lernen, dich in einfachen Alltagssituationen auf Italienisch zu verständigen. In einer entspannten Atmosphäre wirst du die Grundlagen der italienischen Grammatik und des Wortschatzes weiter vertiefen. Unsere erfahrene Kursleiterin begleitet dich auf deinem Sprachlernweg und sorgt dafür, dass du dich motiviert fühlst.

Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd. A1 (ISBN 978-3-19-105438-0), Unità 8

Beginn: Mi., 19.02.25, 10:15-11:45 Uhr
13 Vormittage (26 UE)

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

Kosten: 124,80 €

Belegung: 6-9



Verpassen Sie keine Neuigkeiten

Abonnieren Sie jetzt unseren Newsletter und erhalten einmal im Monat die neuesten Kurstipps und spannende Informationen direkt in Ihren Posteingang. Anmeldung unter:

www.vhs-fn.de/service/newsletter



MA2414

Italienisch A1/A2

Storie di due minuti - Wiederholung und Vertiefung - Kleingruppe

Sara Catauro

Benvenuti in diesem weiterführenden Kurs für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

Brevi storie da leggere in due minuti, ambientate in contesti quotidiani: al supermercato, al ristorante, alla stazione, in banca...

Per leggere in italiano e imparare a comunicare nelle situazioni di ogni giorno, con esercizi e ripasso della grammatica. Il corso è consigliato per partecipanti di livello A1/A2.

Beginn: Di., 11.02.25, 19:00-20:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.360

Kosten: 144,00 €

Belegung: 6-9

Folgkurs: -> Web

Niveau A2

MA2421

Italienisch A2.1

am Vormittag - Kleingruppe

Dr. Albina Casoni

In diesem Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen erweitern Ihre Sprachkenntnisse auf spielerische Weise. Mit dem Buch Allegro Nuovo A2 verbessern wir Ihr Hörverstehen und Ihre Lesefähigkeiten.

In einer entspannten Atmosphäre lernen Sie nicht nur Grammatik und Wortschatz, sondern können Ihre Sprachkenntnisse auch praktisch anwenden. Unsere erfahrene Kursleiterin begleitet Sie auf Ihrem Sprachlernweg und sorgt dafür, dass Sie sich motiviert fühlen.

Wir freuen uns darauf, Sie in unserem Kurs willkommen zu heißen und gemeinsam mit



Mobilitätseinschränkung muss kein Hindernis sein!



Einige unserer Sprachkurse finden im Karl-Maybach- oder Graf-Zeppelin-Gymnasium statt. Dort gibt es leider keinen Aufzug.

Interessieren Sie sich für einen Kurs, der in den Gymnasien geplant ist und tun sich schwer mit Treppen? Kein Problem! Gerne tauschen wir einen Kurs und verlegen Ihren zu uns in Haus.

Bitte melden Sie sich bei Patricia Unflat unter unflat@vhs-fn.de oder T: 07541/203 3407

Ihnen die Schönheit Italiens zu entdecken!

Lehrwerk des Kurses: Allegro Nuovo A2 (ISBN 978-3-12-525593-7), Unità 4

Beginn: Do., 20.02.25, 10:15-11:45 Uhr
13 Vormittage (26 UE)

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

Kosten: 124,80 €

Belegung: 6-9

MA2431

Italienisch A2.2

- Grundstufe 8 - Kleingruppe

Francesca Di Massimo

Italienisch für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre sprachlichen Fähigkeiten auf ein neues Level heben möchten und dabei Spaß am Lernen haben. Bleiben Sie mit uns auf einer spannenden Reise in die Welt der italienischen Sprache!

Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd. A2 (ISBN 978-3-19-205439-6), voraussichtlich Unità 8

Beginn: Di., 11.03.25, 18:45-20:15 Uhr

14 Abende (28 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.360

Kosten: 134,40 €

Belegung: 6-9

Folgkurs: -> Web

MA2432

Italienisch A2.2

- Grundstufe 8

Daniela Gennari-Maier

Italienisch für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen
Ripetizione della grammatica appresa nel libro „Nuovo espresso 2“ e semplice conversazione.

Beginn: Do., 13.02.25, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.380

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

MA2433

Italienisch A2.2

am Vormittag - Kleingruppe

Dr. Albina Casoni

Questo corso è perfetto per chi vuole immergersi nel mondo del parlato quotidiano. Approfondiremo la grammatica in modo leggero e gioioso, senza stress! Inoltre, se hai già qualche conoscenza di italiano ma hai fatto una lunga pausa, questo corso è perfetto per te! Ti aiuteremo a rinfrescare le tue conoscenze linguistiche e a riprendere il tuo viaggio nell'affascinante mondo dell'italiano. Siamo felici di darti il benvenuto nel nostro corso e di accompagnarti in questo entusiasmante viaggio linguistico!

Lehrwerk des Kurses: Allegro Nuovo A2 (ISBN 978-3-12-525593-7), Unità 8



Kleingruppenkurse mit Staffelpreisen

Die Fortführung von Sprachkursen muss nicht an der vorgegebenen Mindestteilnehmerzahl scheitern. Selbst Sprachkurse mit 4 Teilnehmenden 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:

Fehlende Personen zur Mindestteilnehmerzahl	Kurspreis zu multiplizieren mit Faktor
minus 1 Person	x 1,15
minus 2 Personen	x 1,3
minus 3 Personen	x 1,5

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

Beginn: Do., 20.02.25, 08:30-10:00 Uhr
13 Vormittage (26 UE)

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

Kosten: 124,80 €

Belegung: 6-9

MA2434

Italienisch A2

- Leichte Konversation am Abend

- Kleingruppe

Dr. Albina Casoni

Il corso è adatto a chi vuole entrare nel mondo del parlato quotidiano. Approfondiremo la grammatica. Volete stare seduti ad un tavolo con amici italiani e parlare con loro, allora questo è il corso adatto per voi.

Beginn: Di., 18.02.25, 20:00-21:30 Uhr

9 Abende (18 UE)

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

Kosten: 86,40 €

Belegung: 6-9



Versand von Programmheften

Möchten Sie nach wie vor etwas in Händen halten, in unserem Katalog schmökern, Kurse ankreuzen oder Tipps ausschneiden? 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**.

**Niveau B1**

MA2441

Italienisch B1
- Kleingruppe**Irene Mommertz**

Dieser Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen zeichnet sich durch langsames Vorgehen und viel Wiederholung aus. So lernen Sie mit Mühe die melodische Sprache von Bella Italia immer besser zu verstehen, zu sprechen und zu lieben.

Lehrwerk des Kurses: Con piacere nuovo B1 (ISBN 978-3-12-525212-7), Lektion 7

Beginn: Mi., 12.02.25, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 144,00 €

Belegung: 6-9

MA2442

Italienisch B1.1

- Mittelstufe 2

Daniela Gennari-Maier

Ripetizione della grammatica e semplice conversazione basata sulla lettura „Espresso 3“ e „Arte e Cucina“.

Beginn: Mo., 10.02.25, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

MA2443

Italienisch B1- „Adesso“ si parla italiano - Kleingruppe
- intensiv**Sara Catauro**

In diesem Italienischkurs für Teilnehmende mit etwa 4 Jahren Vorkenntnissen in der italienischen Sprache werden wir uns mit Themen aus Politik, Reisen und anderen aktuellen Bereichen anhand von Artikeln aus der Zeitschrift „Adesso“ beschäftigen. Durch Diskussionen und Übungen werden wir unser Hörverständnis und unsere Sprechfertigkeiten verbessern. Taucht ein in die italienische Sprache und Kultur und erweitert euer Wissen in einem inspirierenden und interaktiven Lernumfeld.

**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.

Weitere Informationen finden Sie in unseren AGBs auf S. 104.

Beginn: Do., 13.02.25, 18:00-19:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 150,00 €, inkl. Kopien

Belegung: 6-9

MA2452

Italienisch B1+- **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., 11.02.25, 17:45-19:15 Uhr

10 Abende (20 UE)

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

Kosten: 64,00 €

Belegung: 9-14

MA2453

Italienisch B1+- **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., 11.02.25, 19:30-21:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

MA2454

Italienisch B1- **Italiano conversazione e grammatica al mattino - Kleingruppe****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., 19.02.25, 08:30-10:00 Uhr

12 Vormittage (24 UE)

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

Kosten: 115,20 €

Belegung: 6-9

Niveau B2

MA2471

Italienisch B2.2- **Ripetizione della grammatica e conversazione****Daniela Gennari-Maier**

Nel corso ripeteremo ed approfondiremo la grammatica trattata finora. Avremo, inoltre,

**Folgen Sie uns auf
Social Media**

Erhalten Sie die neuesten Kurstipps und exklusive Einblicke hinter die Kulissen:



[www.facebook.com/
vhsfriedrichshafen](https://www.facebook.com/vhsfriedrichshafen)



[www.instagram.com/
vhs_friedrichshafen](https://www.instagram.com/vhs_friedrichshafen)



[www.youtube.com/
vhs_friedrichshafen](https://www.youtube.com/vhs_friedrichshafen)

la possibilità di conversare traendo spunto dalla lettura del testo „La prova orale 1“.

Beginn: Mi., 12.02.25, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.380

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

MA2473

Italienisch B2+- **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., 11.02.25, 18:15-19:45 Uhr

12 Abende (24 UE)

Ort: vhs-FN, Seminarraum 4

Kosten: 76,80 €

Belegung: 9-14

Spanisch**Niveau A1**

MA2601

NEU: Spanisch A1.1- **Grundstufe 1 - Kleingruppe****Gisella González**

Bei diesem Kurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse erzielen Sie auch dank der klaren Struktur und leichten Handhabung des Lehrwerks schnelle Erfolge und erhalten lebendige Einblicke in die Vielfalt der spanischsprachigen Welt. Durch konsequente Wortschatzarbeit werden Sie von Anfang an zum Mitreden ermutigt. Mit Freude lernen Sie sich in vielen Situationen des Alltags zu verständigen - ¡Con gusto!

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo A1, Unidad 1 (ISBN 978-3-12-514671-6)

Beginn: Di., 11.02.25, 18:30-20:00 Uhr

14 Termine (28 UE)

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

Kosten: 134,40 €

Belegung: 6-9

**TIPP: Weitere Kurse im Web**

Flexible Lernangebote sind die Antwort auf dynamische Zeiten. Dieses Programm 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



MA2602

NEU: Spanisch A1.1- **Grundstufe 1 - Kleingruppe****Marixa Jehle**

In diesem Kurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse werden Sie dank der benutzerfreundlichen Gestaltung des Lehrmaterials schnell Fortschritte machen. Sie erhalten spannende Einblicke in die vielfältige spanischsprachige Welt. Durch die lebendige Art der Kursleiterin werden Sie von Beginn an ermutigt, aktiv mitzudiskutieren. Mit Freude werden Sie lernen, sich in vielen Alltagssituationen auszudrücken - ¡Con gusto!

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo A1 (ISBN 978-3-12-514671-6), Unidad 1

Beginn: Mi., 12.02.25, 18:00-19:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.210

Kosten: 144,00 €

Belegung: 6-9

MA2603

Spanisch A1.1- **Grundstufe 2 - Kleingruppe****Pola Emmert**

Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Der Anfang ist gemacht - weiter geht's! Im Kurs von Pola Emmert erhalten Sie weitere Einblicke in die Vielfalt der spanischsprachigen Welt. Sie erzielen schnelle Erfolge beim fortwährenden Erlernen der spanischen Sprache, die von mehr als 400 Millionen

Menschen weltweit als Muttersprache gesprochen wird. Ob Spanien, Mexiko, Teile Afrikas, der Karibik, der USA, Mittel- oder Südamerikas - überwinden Sie sprachliche Barrieren und treffen Sie zudem nette Leute.

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo A1, (ISBN 978-3-12-514671-6), Unidad 5

Beginn: Mi., 12.02.25, 18:00-19:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.360

Kosten: 144,00 €

Belegung: 6-9

MA2611

Spanisch A1.2- **Grundstufe 3 - Kleingruppe****Pola Emmert**

Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen.

Das erste Jahr liegt hinter uns - dranbleiben! Im Kurs von Pola Emmert arbeiten wir uns immer tiefer in die spanische Sprache ein, die von mehr als 400 Millionen Menschen weltweit als Muttersprache gesprochen wird. Ob Spanien, Mexiko, Teile Afrikas, der Karibik, der USA, Mittel- oder Südamerikas - überwinden Sie sprachliche Barrieren, denn Sprachen sind das Tor zur Welt!

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo A1 (ISBN 978-3-12-514671-6), Unidad 8

Beginn: Do., 13.02.25, 18:00-19:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.170

Kosten: 144,00 €

Belegung: 6-9

MA2612

Spanisch A1.2- **Grundstufe 3 - Kleingruppe****Ana Ruttloff de Pedro**

Dieser Kurs ist konzipiert für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Sie erzielen in der Kleingruppe schnelle Erfolge beim weiteren Erlernen der spanischen Sprache. Durch konsequente Wortschatzarbeit werden Sie zum Mitreden ermutigt. Mit Freude lernen Sie sich in vielen Situationen des Alltags zu verständigen - ¡Con gusto!

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo A1 (ISBN 978-3-12-514671-6), voraussichtlich Unidad 9

Beginn: Di., 11.02.25, 18:00-19:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 144,00 €

Belegung: 6-9

MA2613

Spanisch A1.2- **Grundstufe 3 - Kleingruppe am Vormittag****Ana Ruttloff de Pedro**

Dieser Kurs ist konzipiert für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen von circa 1 Jahr Unterricht. Sie erzielen Erfolge beim weiteren Erlernen der spanischen Sprache und erhalten lebendige Einblicke in die Viel-

**Mobilitätseinschränkung
muss kein Hindernis sein!**

Einige unserer Sprachkurse finden im Karl-Maybach- oder Graf-Zeppelin-Gymnasium statt. Dort gibt es leider keinen Aufzug.

Interessieren Sie sich für einen Kurs, der in den Gymnasien geplant ist und tun sich schwer mit Treppen? Kein Problem! Gerne tauschen wir einen Kurs und verlegen Ihren zu uns in Haus.

Bitte melden Sie sich bei Patricia Unflat unter unflat@vhs-fn.de oder T: 07541/203 3407





falt der spanischsprachigen Welt. Durch konsequente Wortschatzarbeit in den immer gut vorbereiteten Unterrichtsstunden werden Sie stets zum Mitreden ermutigt und erhalten das dazu notwendige Gerüst aus Grammatik. Die Hausaufgaben und die Mitschriften aus dem Unterricht liefert Frau Ruttloff de Pedro gern per Mail, so dass alle auf dem Laufenden bleiben, auch wenn man mal fehlt. Mit Freude lernen Sie sich in vielen Situationen des Alltags zu verständigen - ¡Con gusto!

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo A1 (ISBN 978-3-12-514671-6), voraussichtlich Unidad: 8/9

Beginn: Mi., 12.02.25, 10:00-11:30 Uhr
15 Termine (30 UE)

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

Kosten: 144,00 €

Belegung: 6-9



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

MA2614

Spanisch A1.2

- Grundstufe 3/4 - Kleingruppe

Juan José Camáñez Del Pozo

Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen

Im weiterführenden Kurs von Juan José Camáñez del Pozo tauchen Sie nun tiefer ein in die Vielfalt der spanischsprachigen Welt.



Überwinden Sie sprachliche Barrieren und lernen Sie zudem noch nette Leute kennen.

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo A1 (ISBN 978-3-12-514671-6), Unidad 9

Beginn: Mi., 12.02.25, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)

Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. B2.13

Kosten: 144,00 €

Belegung: 6-9

Niveau A2

MA2621

Spanisch A2.1

- Grundstufe 6 - Kleingruppe

Juan José Camáñez Del Pozo

Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen

Sie lernen die weiterführenden Grundlagen der Sprache, mit denen Sie sich in Standard-situationen auf einfache Weise verständigen können.

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo A2 (ISBN 978-3-12-514677-8), Unidad 3

Beginn: Do., 13.02.25, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.360

Kosten: 144,00 €

Belegung: 6-9

MA2622

Spanisch A2.1

- Grundstufe 6

Ana Ruttloff de Pedro

Dieser weiterführende Kurs ist konzipiert für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Sie erzielen Erfolge beim Erlernen der spanischen Sprache und erhalten lebendige Einblicke in die Vielfalt der spanischsprachigen Welt. Durch konsequente Wortschatzarbeit in den immer gut vorbereiteten Unterrichtsstunden werden Sie stets zum Mitreden ermutigt und erhalten das dazu notwendige Gerüst aus Grammatik. Die Hausaufgaben und die Mitschriften aus dem Unterricht liefert Frau Ruttloff de Pedro gern per Mail, so

dass alle auf dem Laufenden bleiben, auch wenn man mal fehlt. Mit Freude lernen Sie sich in weiteren Situationen des Alltags zu verständigen - ¡Con gusto!

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo A2 (ISBN 978-3-12-514677-8), voraussichtlich Unidad: 4

Beginn: Mi., 12.02.25, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.170

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

MA2631

Spanisch A2.2

- Grundstufe 9

Ana Ruttloff de Pedro

Spanisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs können Sie mit viel Freude und Erfolg die Reise in die Welt des Spanischen fortsetzen, Ihr kulturelles Wissen erweitern und das Gelernte in echten Gesprächssituationen stets unmittelbar anwenden. Durch konsequente Wortschatzarbeit in den immer gut vorbereiteten Unterrichtsstunden werden Sie stets zum Mitreden ermutigt und erhalten das dazu notwendige Gerüst aus Grammatik. Die Hausaufgaben und die Mitschriften aus dem Unterricht liefert Frau Ruttloff de Pedro gern per Mail, so dass alle auf dem Laufenden bleiben, auch wenn man mal fehlt. - ¡Con gusto!

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo A2 (ISBN 978-3-12-514677-8), voraussichtlich Unidad: 10

Beginn: Do., 13.02.25, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.210

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

Niveau B1

MA2651

Spanisch B1.2

Wiederholung - Auffrischung - Vertiefung

Pola Emmert

Sie haben bereits Spanischkenntnisse und möchten diese vertiefen und festigen, dann wiederholen Sie mit uns Niveau B1 mit dem Buch „Con gusto nuevo“, in dem wir nun ab Kapitel 8 in schnellerem Tempo weiter wiederholen und vertiefen werden. Seien Sie dabei und erleben Sie eine motivierende Lernatmosphäre und erhalten Sie stets neue Einblicke in die Vielfalt der spanischsprachigen Welt!

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo B1 (ISBN 978-3-12-514684-6), Unidad 8

Beginn: Di., 11.02.25, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.380

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14



MA2661

NEU: Spanisch por la mañana - Niveauübergreifend

- Einfache Konversation

- Kleingruppe am Vormittag

Ana Ruttloff de Pedro

Möchten Sie Ihre Spanischkenntnisse auffrischen, anwenden und erweitern? In unserem Konversationskurs am frühen Vormittag haben Sie die Gelegenheit dazu. In entspannter und lockerer Atmosphäre können Sie sich über aktuelle und alltägliche Themen unterhalten, Kurzgeschichten lesen und kommentieren, Ihren Wortschatz erweitern und bei Bedarf Ihre Grammatik auffrischen. Im Lauf des Kurses entscheiden wir immer gemeinsam, mit welchem Material wir arbeiten.

Beginn: Mi., 12.02.25, 08:30-10:00 Uhr
15 Termine (30 UE)

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

Kosten: 144,00 €,

Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 6-9

Niveau B2

MA2671A

Spanisch B2

- Kleingruppe - Wiederholung

Gisella González

Je häufiger die Gelegenheit besteht, die zu erlernende Sprache zu sprechen, desto größer sind die Lernfortschritte. In einer kleinen Gruppe von 6-9 Teilnehmenden und einer lernzielorientierten Unterrichtsmethode zeichnen sich rasche Lernerfolge ab. In diesem Kurs wiederholen wir das bisher Erlernete mit Blick auf die Grammatik. Aber auch Konversations- und Leseübungen kommen nicht zu kurz.

Allgemeine Wiederholung des Niveaus B2 mit Grammatikübungen.

Beginn: Mi., 12.02.25, 18:15-19:45 Uhr
7 Termine (16 UE)

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

Kosten: 76,80 €

Belegung: 6-9

Folgekurs: -> Web

Niveau C1

MA2681

Spanisch C1

- Conversación en español - Kleingruppe

Micaela Apfelbacher

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

Beginn: Mo., 10.02.25, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 144,00 €

Belegung: 6-9

Andere Fremdsprachen

Koreanisch

MA2702

Koreanisch A1.2

- Grundstufe 3 - Kleingruppe

Jinhee Kim

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen der koreanischen Sprache. Neben weiterführenden Grundkenntnissen in der Schrift „Hangeul“, in Aussprache und Grammatik erfahren Sie viel Interessantes über Land, Leute und Kultur einer boomenden Wirtschaftsmacht, einem attraktiven Ort zum Studieren und einem spannenden Reiseziel.

Lehrwerk: New Sogang Korean 1A Student's Book (ISBN 978-89-7699-572-8) Lektion 3 (Seite 97), New Sogang Korean Workbook (ISBN 978-89-7699-573-5), Lektion 3 (Seite 120). Hinweis: Lehrwerke sind auf Koreanisch und Englisch verfasst.

Beginn: Mo., 10.02.25, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)

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



Hej och välkommen! – Schwedisch für Einsteiger

Entdecken Sie die Sprache und Kultur Schwedens!

In unserem neuen Schwedischkurs für Einsteiger lernen Sie die Grundlagen der schwedischen Sprache – von einfachen Gesprächen bis hin zu nützlichem Vokabular für Alltag und Reisen.

Perfekt für alle, die einen Einstieg suchen oder ihre nächste Reise nach Skandinavien planen.

Die genauen Kursdetails finden Sie ab dem neuen Jahr auf unserer Webseite.

Blieben Sie gespannt – vi ses!





Andere Fremdsprachen

Nicht dabei wonach Sie suchen?
Die folgenden, seltener gelernten Sprachen werden von unserer benachbarten vhs Bodenseekreis angeboten:

- Türkisch
- Ukrainisch
- Portugiesisch



Weitere Informationen zu diesen Kursen sowie den dann geltenden AGBs finden Sie unter:
www.vhs-bodenseekreis.de

Kosten: 144,00 €
Belegung: 6-9

Ort: vhs-FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 144,00 €
Belegung: 6-9

Beginn: Do., 13.02.25, 19:10-20:40 Uhr
15 Termine (30 UE)
Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)
Kosten: 144,00 €
Belegung: 6-9

Chinesisch

MA2711 Chinesisch B1.2 - Kleingruppe

Hua Gong-Müller
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen in Mandarin, der chinesischen Hochsprache.

Lehrwerk: Unvergessliches Chinesisch - Stufe C, (ISBN 978-3-940497-61-1)

Beginn: Fr., 14.02.25, 17:30-19:00 Uhr
14 Abende (28 UE)

Ort: vhs-FN, Seminarraum 4 (1. OG)
Kosten: 134,40 €
Belegung: 6-9

Japanisch

MA2721 NEU: Japanisch für die Reise - Kleingruppe

Michiyo Akiya

Was ist bei einem Besuch im Onsen zu beachten? Fettnäpfchen im Land der Höflichkeit vermeiden? Planen Sie eine Reise nach Japan? Dann sind Sie bei unserem Kurs „Japanisch für die Reise“ genau richtig! In diesem Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse lernen Sie sich in verschiedenen Situationen auf Ihrer Reise zurechtzufinden: Begrüßen, Einkaufen, Essen bestellen, mit dem Taxi fahren, nach dem Weg fragen... Japaner sind besonders erfreut und dankbar, wenn ausländische Gäste ihre Landessprache (wenn auch nur ansatzweise) sprechen. Sie werden mit ein klein wenig Japanisch freundliche Begegnungen erleben. Wir wollen aus dem bekanntlich schwierigen Schriftsystem Katakana-Schriftzeichen erlernen, um Wörter und wichtige Begriffe auf Speisekarten/Verkaufsschildern/Postern wiederzuerkennen.

Nach diesem Kurs wird für Sie Ihre Japanreise um das Vielfache schöner sein!

Lehrwerk:
Beginn: Fr., 14.02.25, 17:00-18:30 Uhr
15 Abende (30 UE)

Neugriechisch

MA2731 NEU: Neugriechisch A1.1 von Anfang an

- Grundstufe 1 - für die Reise
- Kleingruppe

Jovana Nedić

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse konzipiert.

Eine Reise können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatik-Paukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Griechenland erfahren. Nach dem Kurs werden Sie in der Lage sein, ein paar Zeilen an antiken Orten oder in einer byzantinischen Kirche lesen zu können und wenn es um Kulinarisches geht zur großen Freude der Einheimischen auf Griechisch zu bestellen.

Lehrwerk: Epikoinoniste Ellinika 1 (ISBN 978-3-88975-191-1), Lektion 1

Beginn: Do., 13.02.25, 16:00-17:30 Uhr
15 Termine (30 UE)

Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)
Kosten: 144,00 €
Belegung: 6-9

MA2732 Neugriechisch A1.2 - Grundstufe 4 - für die Reise

- Kleingruppe

Jovana Nedić

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen konzipiert.

Die ersten Grundlagen sind geschafft, wir machen weiter! In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatik-Paukerei nicht nur weitere Alltagssituationen üben, sondern auch noch mehr über Bräuche und Traditionen in Griechenland erfahren. Freuen Sie sich auf den nächsten Urlaub in Griechenland, wenn Sie zeigen können, was Sie schon alles gelernt haben.

Lehrwerk: Epikoinoniste Ellinika 1 (ISBN 978-3-88975-191-1)

Arabisch

MA2741 Arabisch B1.2

- Alltag, Kultur und Grammatik
- Minigruppe

Karam Sharbat

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die Vorkenntnisse in der arabischen Sprache haben und ihr Wissen weiter vertiefen möchten. Es werden Grundlagen der arabischen Standardsprache mit dem Schwerpunkt auf der mündlichen Kommunikation vermittelt. Außerdem machen Sie sich in diesem Kurs mit der arabischen Kultur vertraut und erfahren, welche kulturellen Hintergründe, Höflichkeitsregeln und Gebräuche es gibt.

Lehrwerk: Arabisch Intensiv B1/B2 von Buske

i Kleingruppenkurse mit Staffelpreisen

Die Fortführung von Sprachkursen muss nicht an der vorgegebenen Mindestteilnehmerzahl scheitern. Selbst Sprachkurse mit 4 Teilnehmenden 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:

Fehlende Personen zur Mindestteilnehmerzahl	Kurspreis zu multiplizieren mit Faktor
minus 1 Person	x 1,15
minus 2 Personen	x 1,3
minus 3 Personen	x 1,5

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



Beginn: Do., 13.02.25, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)

Ort: vhs-FN, Seminarraum 4 (1. OG)
Kosten: 180,00 €
Belegung: 5-9

Russisch

MA2751 Russisch A1.2 - Grundstufe 4 - Kleingruppe

Vera Lipina

Russisch für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Im Mittelpunkt des Kurses steht die Kommunikation unterstützt von umfangreichem Lehrmaterial zum Sprachtraining.

Kein Unterricht am 20.05., bitte die Termine auf unserer Webseite www.vhs-fn.de beachten.

Lehrwerk des Kurses:

Auf geht's! A1.1 (Pojechalit!) Kursbuch + Audios online (ISBN 978-3-12-527415-0)

Auf geht's! A1.1 (Pojechalit!) Übungsbuch (ISBN 978-3-12-527416-7), ab Lektion 24

Beginn: Di., 11.02.25, 19:15-20:45 Uhr
15 Abende (30 UE)

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

Belegung: 6-9

MA2752 Russisch B1.2 - Lektüre, Konversation, Grammatik - Kleingruppe

Svetlana Barth

In unserem Russischkurs auf Niveau B1.2 erwarten dich interessante Lektüren, lebendige Konversationen und eine fundierte Grammatikvermittlung. Tauche ein in die russische Sprache und verbessere deine Fähigkeiten auf vielfältige Weise!

Lehrwerk des Kurses: Poechali! - Los geht's!, A1.2, Lektion 40; Kursbuch und Arbeitsbuch

Beginn: Di., 11.02.25, 17:45-19:15 Uhr
15 Abende (30 UE)

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

Belegung: 6-9

Kroatisch/Serbisch/Bosnisch

MA2761 Kroatisch/Serbisch/Bosnisch A2

- Grundstufe 5 - Kleingruppe

Jovana Nedić

Lehrwerk wird im Unterricht bekannt gegeben.

Dieser Kurs ist für Lernende mit Vorkenntnissen konzipiert. 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., 13.02.25, 17:30-19:00 Uhr
15 Termine (30 UE)

Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)
Kosten: 145,00 €, inkl. Kopien

Belegung: 6-9

i 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.

Weitere Informationen finden Sie in unseren AGBs auf S. 104.

TIPP: Weitere Kurse im Web

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



Wagen Sie mal was Neues! Werden Sie Kursleitung!

Eröffne anderen Perspektiven

Sie können etwas besonders gut und würden gerne bei uns unterrichten? Wir sind am Puls der Zeit und immer auf der Suche nach neuen Kursinhalten. Aber auch für „klassische“ Themen können wir Unterstützung brauchen wie für IT-Grundlagen, Ballett, Fitness, Rückentraining oder Deutschkurse. Sie haben vielleicht schon Lehrerfahrung oder Ihnen fehlt noch das Quäntchen Pädagogik? Sprechen Sie uns an.

Fortbildungsmöglichkeiten – viele auch online

Ein breites Fortbildungsangebot des vhs-Verbandes fördert zielgerichtet, wo noch Wissen benötigt wird. Die Vielfalt an Kursen reicht vom Einsatz von Dokumentenkameras, Tablets oder Smartboards im Unterricht, über Methodenkompetenz und Konfliktmanagement bis hin zu ChatGPT oder dem Erwerb von Lizenzen für die Abnahme von Prüfungen im sprachlichen Bereich oder für das Unterrichten von Bewegungskursen.



Hier finden Sie das Angebot lokaler VHSen, auch der vhs-FN:

www.vhs-fn.de/fileadmin/user_upload/Fortbildungsprogramm_VHSen_2025-1.pdf



Fortbildungsmöglichkeiten beim Verband sind oft online, d. h. eine Anfahrt entfällt:

www.vhs-bw.de/fortbildungsuebersicht/

Broschüre für Kursleitende, Intranet und IT-Sprechstunde

Für unsere Kursleiterinnen und Kursleiter versuchen wir den Organisationsaufwand gering zu halten. In einer Broschüre haben wir das Wichtigste zusammenfasst, von Kontaktdaten, über Fragen zu Versicherung und Abrechnung bis hin zu Tipps für den Unterricht.

Über ein Login zum Intranet können Kursleitende ihre Kurse und Verträge einsehen, Honorarübersichten ausdrucken oder ihre Termine in gängige Kalender exportieren.

In regelmäßigen IT-Sprechstunden werden Fragen zum technischen Equipment beantwortet, zu Medienwagen, Smartboards, dem iPad-Klassensatz, etc.

Interesse geweckt? Sprechen Sie uns an. Kommen Sie auf uns zu.



**Politik, Gesellschaft
EUROPE DIRECT**
Detlev Maaß
maass@vhs-fn.de
T: 07541/203 3434



**Sprachen
Bewegung**
Patricia Unflat
unflat@vhs-fn.de
T: 07541/203 3407



**Integration
Berufssprachkurse**
Iaisa Maurer
maurer@vhs-fn.de
T: 07541/203 3411



**Grundbildung
Deutsch**
Lea Gottschick
gottschick@vhs-fn.de
T: 07541/203 3406



**Beruf
Entspannung**
Babette Reitz
reitz@vhs-fn.de
T: 07541/203 3408



Digitales
Bernhard Rosa
rosa@vhs-fn.de
T: 07541/203 3409



**Kultur und Gestalten
Pädagogik**
Christoph Frisch
frisch@vhs-fn.de
T: 07541/203 3405

Beruf und Digitales

Inhaltsverzeichnis

vhs business	52	Digitale Kommunikation und Achtsamkeit	58
Weiterbildungsberatung	53	Office-Anwendungen	59
Kaufmännische Weiterbildung	53	Digitale Gestaltung und Design	60
Erfolg im Job	56	Kreativ in 3D	61
Digitales	56	Computersprechstunde	61
Mobile Endgeräte	56		

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:

- der Erwerb 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

Führung und Zusammenarbeit

- Stresswellen souverän meistern
- konstruktiv kommunizieren – Win-win-Situationen erreichen
- Effektive Selbstführung
- Projektmanagement
- Emotionale Mitarbeiterbindung
- Professionelle Mitarbeitergespräche
- Wertschätzende Kommunikation im Berufsalltag
- E-Mails - zeitgemäß, professionell und stilsicher

IT

- MS Word, Excel, PowerPoint, Outlook, Access – Grundlagen und für Fortgeschrittene
- One Note
- Richtige und effektive Datensicherung
- Desktop Publishing mit der Adobe Suite
- Praxiskurs Canvas
- Barrierefreies Publizieren von Microsoft Office-Dateien
- ChatGPT als Werkzeug für die tägliche Textarbeit nutzen

Gesundheit & Kreativität

- Wissenswerkstatt Ernährung (Themen wie vegan, für Berufstätige oder entzündungshemmend)
- Bewegte Pausen mit Power Yoga, Qi Gong, Rückenfit
- Entspannungstrainings wie Autogenes Training, Mentaltraining
- Teamworkshops: Kochen, Bildhauerei, Fotosafari, Urban Sketching

Sprachen im Beruf

- Deutsch für den Beruf B1+ / B2
- English - Answering the phone
- English - Writing e-mails
- English - Over the Counter
- English - Small Talk

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

MA3015 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 Jederzeit, Termine nach Vereinbarung Ort: vhs-FN, Raum 1.06, Büro Fr. Reitz (1. OG) Kosten: kostenlos

Kaufmännische Weiterbildung

Xpert Business - in Präsenz

MA3103

Xpert - vhs-Verbandsprüfung

Ursula Mitter

Keine Angst vor Prüfungen. Sie werden intensiv auf diese bundeseinheitliche Zertifikatsprüfung Xpert Business vorbereitet. So sichern Sie Ihre Bildungsinvestition für die Zukunft. Zertifikate, die Sie einmal erworben haben, verfallen nicht. Sie dienen als Grundlage für weitere hochwertige Abschlüsse, die Sie vielleicht erst später anstreben. Die Prüfungen werden schriftlich und in Präsenz abgelegt. Anmeldeschluss zur Prüfung für alle Xpert-Kurse ist der 07.06.25. Die Prüfungsgebühren liegen je nach Modul und Teilnehmerstatus zwischen 100 € - 135 €. Bitte melden Sie sich ausschließlich per E-Mail bei Ariane Siepelt unter siepelt@vhs-

fn.de an.

Termin: Sa., 05.07.25, 08:00-12:00 Uhr
1 Termin (5 UE)
Ort: vhs-FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 100,00 €
Belegung: 5-12

Xpert Business - Online

MA3107

Finanzbuchführung 1 mit Xpert Business-Zertifikat - Online

N. N.

Sie erhalten umfassendes Wissen und das Handwerkszeug für den beruflichen Alltag. Fachkompetent können Sie unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Beginn: Di., 04.03.25, 18:30-20:30 Uhr 24 Termine, dienstags und donnerstags



(64 UE)
Ort: Online
Kosten: 445,00 €
Belegung: 1-20



Existenzgründung? Wir schärfen Ihren Blick.



Wir unterstützen Sie auf Ihrem Weg in die Selbstständigkeit.
persönlich · vertraulich
kompetent · kostenfrei

wf-bodenseekreis.de

MA3108 Finanzbuchführung (2) mit Xpert Business-Zertifikat - Online

N. N.
In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Beginn: Di., 04.03.25, 18:30-20:30 Uhr
22 Termine, dienstags und donnerstags (59 UE)
Ort: Online
Kosten: 410,00 €
Belegung: 1-20

MA3109 Finanzbuchführung mit DATEV mit Xpert Business-Zertifikat - Online

N. N.
In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Zugangsvoraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.
Beginn: Di., 04.03.25, 18:30-20:30 Uhr
16 Termine (42,67 UE)
Ort: Online
Kosten: 370,00 €
Belegung: 1-20

MA3110 Bilanzierung mit Xpert Business-Zertifikat - Online

N. N.
Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in die Konzernrechnungslegung und die internationale Rechnungslegung.

Beginn: Di., 04.03.25, 18:30-20:30 Uhr
20 Termine, dienstags und donnerstags (53 UE)
Ort: Online
Kosten: 370,00 €
Belegung: 1-20

MA3112 Kosten- und Leistungsrechnung mit Xpert Business-Zertifikat - Online

N. N.
Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Beginn: Di., 04.03.25, 18:30-20:30 Uhr
20 Termine, dienstags und donnerstags (53 UE)
Ort: Online
Kosten: 370,00 €
Belegung: 1-20

MA3113 Controlling mit Xpert Business-Zertifikat - Online

N. N.
Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -Methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Beginn: Di., 04.03.25, 18:30-20:30 Uhr
20 Termine, dienstags und donnerstags (53 UE)
Ort: Online
Kosten: 370,00 €
Belegung: 1-20

MA3114 Einnahmen-Überschussrechnung mit Xpert Business-Zertifikat - Online

N. N.
Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EUR geführt.

Beginn: Di., 04.03.25, 18:30-20:30 Uhr
11 Termine, dienstags und donnerstags (29 UE)
Ort: Online
Kosten: 205,00 €
Belegung: 1-20

MA3116 Lohn und Gehalt (1) mit Xpert Business-Zertifikat - Online

N. N.
Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Beginn: Di., 04.03.25, 18:30-20:30 Uhr
24 Termine, dienstags und donnerstags (64 UE)
Ort: Online
Kosten: 445,00 €
Belegung: 1-20

MA3117 Lohn und Gehalt (2) mit Xpert Business-Zertifikat - Online

N. N.
Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Beginn: Di., 04.03.25, 18:30-20:30 Uhr
22 Termine, dienstags und donnerstags (59 UE)
Ort: Online
Kosten: 410,00 €
Belegung: 1-20

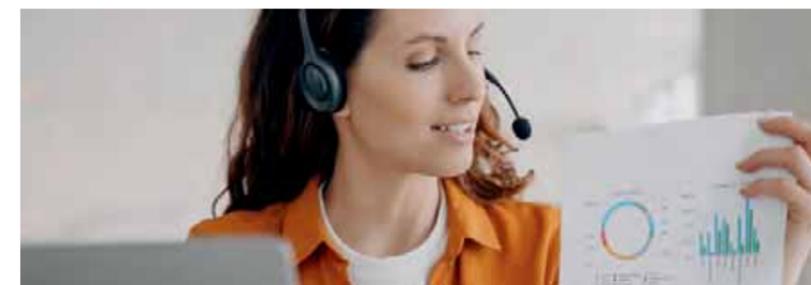
MA3118 Lohn und Gehalt mit DATEV mit Xpert Business-Zertifikat - Online

N. N.
In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Zugangsvoraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt.

Beginn: Di., 04.03.25, 18:30-20:30 Uhr
16 Termine, dienstags und donnerstags (43 UE)
Ort: Online
Kosten: 370,00 €
Belegung: 1-20

MA3119 Betriebliche Steuerpraxis mit Xpert Business-Zertifikat - Online

N. N.
Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.



i Xpert Business Bundesweit anerkannte Abschlüsse: hochwertig, flexibel, passgenau



Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden.

So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Prüfungstermin für alle Module in Präsenz: Sa., 01.03.25

Anmeldeschluss zur Prüfung: Mo., 03.02.25
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		●		●

Weitere Informationen und ein Erklärvideo zu Xpert finden Sie auf unserer Webseite unter: www.vhs-fn.de/pruefung/xpert-business





Beginn: Di., 04.03.25, 18:30-20:30 Uhr
22 Termine, dienstags und donnerstags
(59 UE)
Ort: Online
Kosten: 410,00 €
Belegung: 1-20

Erfolg im Job

MA3130

Power Rhetorik für Frauen - Online

Matthias Dahms, Dipl.-Ökon.

Wenn Sie aus dem Stegreif sicher und selbstbewusst argumentieren können, erreichen Sie Ihre Ziele leichter, auch in einer von Männern dominierten Welt. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft enorm. Dieses Seminar ist speziell für Frauen konzipiert und bietet eine einzigartige Plattform, um in einer unterstützenden und inspirierenden Umgebung zu lernen und zu wachsen. Wir bieten gezielte Strategien und Techniken, um spezifische Herausforderungen in der Kommunikation und Rhetorik erfolgreich zu meistern. Sie erhalten viele praktische Übungen, die Sie auch zu Hause nutzen können. Wir legen besonderen Wert darauf, wie Sie souverän bleiben, auch wenn die Emotionen überschäumen. Zudem werden Sie lernen, sich groß und kraftvoll zu fühlen und damit sicher und standfest aufzutreten. Nutzen Sie dieses Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen, die speziell Frauen betreffen. Lernen Sie, Ihre Stimme kraftvoll und authentisch einzusetzen und Ihre natürliche Überzeugungskraft zu entfalten.

Termin: Mo., 07.04.25, 18:30-21:30 Uhr
1 Abend (4 UE)

Ort: Online
Kosten: 65,00 €
Belegung: 1-20

MA3131

Strategien für ein erfolgreiches Selbstmarketing - Online

Matthias Dahms, Dipl.-Ökon.

Entdecken Sie die Geheimnisse beruflicher Exzellenz und lernen Sie, wie Sie Ihre Fähigkeiten gezielt vermarkten. In unserem Online-Seminar erfahren

Sie, wie Sie Ihre beruflichen Ziele effektiv erreichen und sich in Ihrem Unternehmen fest verwurzeln und unverzichtbar machen. Dieses praxisorientierte Seminar bietet Ihnen wertvolle Einblicke in bewährte Methoden der attraktiven Positionierung und vermittelt Ihnen Techniken, um Ihre Stärken optimal zur Geltung zu bringen. Lernen Sie, wie Sie durch effektives Selbstmarketing Ihre Karrierechancen maximieren und sich als kompetente/r und vertrauenswürdige/r Mitarbeitende/r positionieren. Sie bekommen Gelegenheit, das Gelernte sofort in die Praxis umzusetzen und entscheidende Situationen zu trainieren. Egal, ob Sie Ihre aktuelle Position festigen oder den nächsten Karriereschritt vorbereiten möchten: Dieses Seminar ist Ihr passender Schlüssel zum Erfolg.

Termin: Di., 08.04.25, 18:30-21:30 Uhr
1 Abend (4 UE)

Ort: Online
Kosten: 65,00 €
Belegung: 1-20

MA3132

Nebenberuflich tätig: Von der Idee zur Umsetzung - Online

Matthias Dahms, Dipl.-Ökon.

Sie träumen davon, Ihre Leidenschaft zum Beruf zu machen, möchten dabei jedoch Ihre finanzielle Sicherheit nicht aufs Spiel setzen? In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie den Weg in die nebenberufliche Selbstständigkeit erfolgreich meistern. Von der ersten Geschäftsidee bis zur praktischen Umsetzung begleiten wir Sie Schritt für Schritt. Sie erhalten wertvolle Tipps zu rechtlichen Grundlagen, finanziellen Aspekten und Marketingstrategien. Profitieren Sie von praxisnahen Beispielen und erfahren Sie, wie Sie Ihr eigenes Unternehmen aufbauen können, ohne Ihren Hauptjob aufzugeben. Egal ob Sie bereits eine Idee haben oder noch auf der Suche sind - dieses Seminar bietet Ihnen das nötige Wissen, um sicher und selbstbewusst in die Selbstständigkeit zu starten.

Termin: Mo., 05.05.25, 18:30-21:30 Uhr
1 Abend (4 UE)

Ort: Online
Kosten: 65,00 €
Belegung: 1-20

Digitales

Mobile Endgeräte

MA3701

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., 10.02.25, 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

MA3702

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: Mo., 10.02.25, 18:00-20:15 Uhr
2 Abende (6 UE)
Ort: vhs-FN, EDV-Raum 1 (2. OG)
Kosten: 41,40 €
Belegung: 5-8

MA3703

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: Di., 18.02.25, 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



MA3704

Apple - iPhone und iPad - Vertiefung

Harald Belz

Sie kennen sich mit den Grundfunktionen des iPhones oder iPads bereits gut aus und möchten nun wissen, was Ihr iPhone oder iPad sonst noch zu bieten hat? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Kursinhalte sind z.B. Wiederholung der Grundfunktionen und weitere persönliche Einstellungen, Fotos verwalten, mit Apps bearbeiten und als Diashow präsentieren, das iPad als Lesegerät verwenden, Apps zur Musik- und Podcast-Wiedergabe, die besten Apps und Webanwendungen im Überblick. -> Mehr im Web
Beginn: Mo., 17.03.25, 18:00-20:15 Uhr
Mo., 24.03.25, 18:00-20:15 Uhr
2 Abende (6 UE)
Ort: vhs-FN, EDV-Raum 1 (2. OG)
Kosten: 41,40 €
Belegung: 5-8

MA3705

Mit dem Smartphone und Tablet auf Reisen

Harald Belz

Dieser Kurs ist für alle, die sich auf Reisen gezielt vorbereiten, diese ggf. online buchen wollen und während der Reise viele Informationen über Land, Leute, Kultur abrufen möchten. Finden Sie in einer fremden Stadt oder im freien, unwegsamen Gelände die richtige Route. Sie nutzen sowohl Stadt- und Reiseplaner als auch Wetter- und Fahrplan-Apps der Verkehrsmittel. Damit Sie sich nicht verirren, verwenden Sie Navigationsapps. Um sich in aller Welt einfach zu verständigen, greifen Sie auf Übersetzerapps, die sogar in Deutsch und der jeweiligen Landersprache sprechen, zurück. Ihrer nächsten Reise steht also nichts mehr im Wege.
Termin: Di., 11.03.25, 18:00-20:15 Uhr
1 Termin (3 UE)
Ort: vhs-FN, EDV-Raum 1 (2. OG)
Kosten: 41,40 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich
Belegung: 5-8

MA3120

Personalwirtschaft mit Xpert Business-Zertifikat - Online

N. N.

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

Beginn: Di., 04.03.25, 18:30-20:30 Uhr
20 Termine, dienstags und donnerstags
(53 UE)

Ort: Online
Kosten: 370,00 €
Belegung: 1-20



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.
- **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 abwechslungsreicher.

Grundbildung am Bodensee: Mach' dich fit für einen Job

Es ist nie zu spät! Lesen, Schreiben, Rechnen für Erwachsene

Lerne 9 Monate lang

- **besser Lesen**
- **besser Schreiben**
- **besser Rechnen**
- **mit dem Computer arbeiten**
- **wie man eine Arbeitsstelle findet**

Zusätzlich geht es um eine Berufsorientierung:

Was kann ich, was will ich, welche Berufsfelder gibt es und wie sieht der Berufsalltag in einem speziellen Bereich aus? Hierfür sind verschiedene Betriebsbesichtigungen geplant.

Eine Sozialpädagogin begleitet und unterstützt dich dabei.

Mit erfolgreichem Kursabschluss ist ein weiterer Grundstein für fortführende Qualifizierungen, Praktika, Ausbildungen oder Arbeitsaufnahme gelegt. Zusätzlich können qualifizierte Sprachprüfungen abgelegt werden.

Ort: vhs Friedrichshafen
Termin: 9 Monate lang, 3 Vormittage pro Woche
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: bei Lea Gottschick

Weitere Informationen auf S. 28.






**Geschenktipp:
vhs-Gutschein**

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

MA3706

Komoot - Wandern und Radfahren mit Navigation

Harald Belz

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

Während des Kurses lernen wir: eigene 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: Do., 13.03.25, 17:30-20:30 Uhr

1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 41,40 €

Belegung: 5-8

Digitale Kommunikation und Achtsamkeit

MA3707

Digital Detox & Smartphoneabhängigkeit

Nora Lynn Rodiek, Hochschuldozentin für

Gesundheit & Psychologie, Dipl.-Juristin

Der Workshop zielt darauf ab, den eigenen Smartphonekonsum zu reflektieren, Wissen über Risiken zu vermitteln und praktische Tipps und Übungen zu einem gesünderen Konsum zu geben. Der Workshop soll dazu beitragen aus FOMO („Fear of Missing Out“) eine Joy of missing zu machen, so dass handyfreie Zeiten und Zonen zum Tanken frischer Energie im Alltag dienen und damit zum (digitalen) Wohlbefinden und Medienkompetenz beitragen.

Themen:

- Psychologische Mechanismen der Smartphone- & Appkonzeption
- Sich kritisch mit den Auswirkungen exzessiver Handynutzung auf das eigene Wohlbefinden/ Stresslevel auseinandersetzen
- Am eigenen Smartphone konkrete Einstellungen zur Verbesserung des digitalen

Wohlbefindens einstellen

- Messagernutzung optimieren
- Die Social Media Nutzung „effizienter“ und weniger zeitintensiv gestalten
- Stress in zwischenmenschlichen Beziehungen wegen intensiven Smartphonekonsum / Regeln zum Medienkonsum
- Übungen für eine ergonomisch sinnvolle Körperhaltung beim Smartphonegebrauch im Alltag
- Übungen zur Stärkung und Entspannung der Halswirbelsäule
- Kurzmeditationsübung zur Entspannung und zum Abschalten vom Technostress

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie Ihr Smartphone mit.

Termin: Sa., 15.03.25, 11:00-17:00 Uhr

1 Termin (8 UE)

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

Kosten: 80,00 €

Belegung: 4-10

MA3722

Erste Schritte für Ihren barrierefreien Onlineshop

Einführung in die Barrierefreiheit für Webseiten und Onlineshops

Katrin Nägele, Lektorin

Sie haben einen Onlineshop für Verbraucher? Dann gilt für Sie ab dem 28. Juni 2025 das Barrierefreiheitsstärkungsgesetz. Sie müssen sicherstellen, dass Ihr Shop auch von Menschen mit Beeinträchtigung genutzt werden kann.

Der Kurs beleuchtet die wichtigsten Punkte der Level A und AA Kriterien zur Barrierefreiheit von Webseiten. Wir gehen auf die Punkte Text, Design und HTML-Code ein und schauen uns verschiedene Online-Beispiele an. Sie lernen Tools kennen, mit denen Sie Ihre Webseite in einigen Punkten auf Barrierefreiheit überprüfen können. Der Kurs bietet einen Einstieg, da nicht alle Kriterien selbst geprüft werden können.

Nach dem Kurs haben Sie einen grundlegenden Überblick über das BFG. Sie können erste Barrieren erkennen und selbst beheben. Mit diesem Wissen können Sie weitere Schritte in Richtung Barrierefreiheit unternehmen, damit Ihr Onlineshop allen Menschen zugänglich ist.

Beginn: Do., 13.03.25, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

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

Kosten: 80,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 4-10

MA3701

Künstliche Intelligenz im Arbeitsalltag nutzen

Katrin Nägele, Lektorin

Sie haben schon von ChatGPT oder Perplexity gehört und möchten künstliche Intelligenz (KI) für Ihren Arbeitsalltag nutzen? Der Kurs ist ein erster Einstieg im Umgang mit KI für E-Mails, Social Media oder Recherchen. Sie lernen, wie Sie eine gute Anfrage an die



Ehrenamtsbonus

Weitere Kurse finden Sie auf Seite 7.

Individuelle Weiterbildungsberatung

Termine nach Vereinbarung > MA3015

Android Smartphone und Tablets - Grundlagen

10.02.2025 / 15:00-17:15 > MA3701

Apple iPhone und iPad - Grundlagen

18.02.2025 / 18:00-20:15 > MA3703

Mit dem Smartphone und Tablet auf Reisen

11.03.2025 / 18:00-20:15 > MA3705

Outlook - Grundlagen

23.06.2025 / 18:00-21:00 > MA3714

Canva für Anfängerinnen und Anfänger

12.03.2025 / 18:00-21:00 > MA3716

Canva Bewegtbilder für Instagram und Co.

19.03.2025 / 18:00-21:00 > MA3717

Barrierefreie Onlineshops / Einführung in die Barrierefreiheit für Webseiten

13.03.2025 / 18:00-21:00 > MA3722

Computersprechstunde für Seniorinnen und Senioren

nach Vereinbarung > MA3723

Chatbots stellen und worauf Sie achten müssen. Zudem können Sie weitere KI-Anwendungen beispielsweise für Übersetzungen direkt im Workshop ausprobieren. Im Anschluss an den Kurs erhalten Sie ein Handout, damit Sie das Gelernte vertiefen können

Termin: Di., 06.05.25, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 80,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 4-10

MA7303 / MA7303-1

Künstliche Intelligenz - Gamechanger in der Arbeitswelt?

Ralf Risch

Wie die Copiloten in Windows und für M365 die Arbeits- und Lehrwelt verändern. Effizientes und sicheres Arbeiten mit Windows 11 und dem Copilot in Windows. Wie der Copilot fürs Web und die Copiloten für M365 die Unterrichtsvorbereitung, das Arbeiten und die Lehre maßgeblich beeinflussen. Live-Demos zu den Copiloten fürs Web, in Windows und in M365. (Herr Ralf Risch, Microsoft DPSS Master Trainer D/A/CH, Dozent der IHK für München und Oberbayern und Dozent der IU Internationale Hochschule).

MA7303: Mi., 28.05.25, 09:00-11:00 Uhr

MA7303-1: Mi., 28.05.25, 13:00-15:00 Uhr

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

Kosten: Kostenfrei

Belegung: je 5-25



Office-Anwendungen

MA3708

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., 24.03.25, 18:00-21:00 Uhr

Do., 27.03.25, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

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

Kosten: 91,90 €, inkl. Skript

Belegung: 5-12

MA3709

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., 07.04.25, 18:00-21:00 Uhr

Do., 10.04.25, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

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

Kosten: 91,90 €, inkl. Skript

Belegung: 5-12

MA3710

Word - Aufbau II

Werner Schmidberger

Inhalte:

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

Zugangsvoraussetzungen: Kenntnisse des Word Grundlagenkurses.

Beginn: Mo., 12.05.25, 18:00-21:00 Uhr

Do., 15.05.25, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

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

Kosten: 91,90 €, inkl. Skript

Belegung: 5-12

MA3711

Excel - Grundlagen

Werner Schmidberger

Inhalte u.a.:

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

Zugangsvoraussetzungen: Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs sowie Windows.

Beginn: Mo., 31.03.25, 18:00-21:00 Uhr

Do., 03.04.25, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

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

Kosten: 91,90 €, inkl. Skript

Belegung: 5-12

MA3712

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., 05.05.25, 18:00-21:00 Uhr

Do., 08.05.25, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

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

Kosten: 91,90 €, inkl. Skript

Belegung: 5-12

MA3713

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



Versand von Programmheften

Möchten Sie nach wie vor etwas in Händen halten, in unserem Katalog schmökern, Kurse ankreuzen oder Tipps ausschneiden? 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**.

Excel-Grundlagenkurses

Beginn: Mo., 19.05.25, 18:00-21:00 Uhr

Do., 22.05.25, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

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

Kosten: 91,90 €, inkl. Skript

Belegung: 5-12

MA3714

Outlook - Grundlagen

Werner Schmidberger

Inhalte:

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

Zugangsvoraussetzungen: Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs sowie Windows.

Beginn: Mo., 23.06.25, 18:00-21:00 Uhr

Do., 26.06.25, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (6,67 UE)

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

Kosten: 80,00 €, inkl. Skript, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 4-12

MA3715

PowerPoint 2016 - Grundlagen

Werner Schmidberger

Inhalte:

Programmfunktionen und Arbeitsweise, mit



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

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

Beginn: Mo., 07.07.25, 18:30-21:30 Uhr

Do., 10.07.25, 18:30-21:30 Uhr

2 Abende (8 UE)

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

Kosten: 98,10 €, inkl. Skript, inkl. Skript

Belegung: 4-10



Folgen Sie uns auf Social Media

Erhalten Sie die neuesten Kurstipps und exklusive Einblicke hinter die Kulissen:



www.facebook.com/vhsfriedrichshafen



www.instagram.com/vhs_friedrichshafen



www.youtube.com/vhs_friedrichshafen

Digitale Gestaltung und Design

MA3716

Canva für Anfängerinnen und Anfänger

- Einfaches und professionelles Design für alle Anlässe

Petra Steinhauser, Dipl. Designerin [FH]

Canva ist eine einfach erlernbare Online-Designplattform. Mit der Hilfe von Vorlagen können Sie Flyer, Grußkarten oder auch Social Media Posts einfach und professionell designen. Mit Praxisübungen werden wir bis zum Export für Web und Druck die wichtigsten Funktionalitäten kennenlernen.

Kursinhalt:

- Bedienung von Canva
- Editor und Designfunktionen
- Bilddatenbank richtig nutzen
- Tipps zur Bildbearbeitung
- Stile anpassen
- Design im richtigen Format veröffentlichen/Drucken

Voraussetzung:

Dieser Kurs richtet sich an Canva-Anfänger/Anfängerinnen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Termin: Mi., 12.03.25, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 80,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 4-10



MA3717

Canva: Bewegtbilder für Instagram und Co.

Petra Steinhauser, Dipl. Designerin [FH]

In diesem Kurs lernen wir, wie wir bewegte Bilder mit der Online-Designplattform Canva kreieren und diese für Social Media, Webseiten oder auch Präsentationen veröffentlichen können.

Kursinhalt:

- Karussells für Instagram erstellen
- Filme bearbeiten
- Mit Zeitsteuerung und Animation ansprechende Reels erstellen
- Sticker und animierte Gifs erstellen
- Audio und AI Tools

Voraussetzung:

Basiskenntnisse in Canva erforderlich

Termin: Mi., 19.03.25, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 80,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 4-10

MA3720

Adobe Photoshop kennenlernen oder vertiefen

Cirsten Widenhorn, Grafikerin

Das Bildbearbeitungsprogramm Adobe Photoshop zum besser Kennenlernen und Vertiefen. Starten werden wir mit einem theoretischen Einblick zur Verwendung von Dateiformaten. Anhand von Übungen werden die Grundlagen der Bildbearbeitung vermittelt.

Für wen ist der Kurs geeignet? Für alle, die beruflich mit Bildformaten konfrontiert sind und Basisinformationen erhalten wollen. Für diejenigen, die in Photoshop reinschnuppern wollen und gute PC-Grundkenntnisse haben.

Inhalte des Kurses sind:

- Gängige Dateiformate, Farbmodelle
- Bildverwendung (was ist erlaubt?)
- Farbveränderung
- Ebenen in Photoshop
- Verwendung von Schrift

- Elemente freistellen
- Bild zuschneiden
- Bild spiegeln und drehen
- Einfache Retuschearbeiten

Zum Schluss wollen wir einen Instagram-/Facebook-Post erstellen (oder ein Bild für den Mailversand). Bitte bringen Sie einen Datenstick zur Datensicherung mit.

Der Kurs findet an Windows-Rechnern mit Adobe CS6 statt.

Termine: Sa., 29.03.25 und So., 30.03.25,

09:00-16:00 Uhr

1 Wochenendkurs (16 UE)

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

Kosten: 79,00 €

Belegung: 5-12

MA3721

Gestalten mit dem Layout-Programm Adobe InDesign

Cirsten Widenhorn, Grafikerin

Das vielseitige Programm InDesign bietet die besten Voraussetzungen, um tolle Layouts zu gestalten und daraus Druckprodukte zu erstellen. Für wen ist der Kurs geeignet? Für diejenigen, die InDesign-Grundkenntnisse erlernen wollen und fit am Rechner sind. Für alle, die beruflich nebenbei mit InDesign-Dokumenten zu tun haben.

Inhalte des Kurses sind:

- Grundlagen der Programmbedienung
- Gestaltgesetze
- Seiten-Handling und Musterseiten
- Textgestaltung und Schriftauswahl
- Farbfelder anlegen
- Verwendung von Texten, Grafiken und Bildern



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.

- Anordnen der Elemente und Ebenen
- Zeichen- und Absatzformate
- Struktur und Raster
- Druck-Pdf und Web-Pdf erstellen
- Wir werden eine Postkarte gestalten und einen einfachen Flyer erstellen.
- Bitte bringen Sie einen Datenstick zur Datensicherung mit

Der Kurs findet an Windows-Rechnern mit Adobe CS6 statt.

Termine: Sa., 17.05.25 und So., 18.05.25,

09:00-16:00 Uhr

1 Wochenendkurs (16 UE)

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

Kosten: 79,00 €

Belegung: 5-12

Kreativ in 3D

MA3718

CAD Kurs

Vincent Kirsch

CAD Kurs (Autodesk Fusion)

- Einführung in die CAD-Software, Funktionen und Vorteile

- Erstellung von 2D-Skizzen und 3D-Objekten

- Grundlegende Herangehensweisen beim Konstruieren und praktische Übungen

- Kombination von 2D- und 3D-Funktionen zur Erstellung von 3D-Objekten

Zielgruppe: Neueinsteigende ohne Vorkenntnisse in der 3D-Konstruktion bzw. im 3D-Druck.

Zugangsvoraussetzungen: solide PC-Kenntnisse, räumliches Vorstellungsvermögen, Grundkenntnisse in Geometrie

Termin: Sa., 29.03.25, 08:00-16:00 Uhr

1 Termin (10 UE)

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

Kosten: 49,00 €

Belegung: 5-10

MA3719

3D-Druck Kurs

Vincent Kirsch

Grundlagen der 3D-Drucktechnologie und gängige Druckverfahren

- Aufbau und Funktionsweise eines FDM 3D-Druckers

- Verschiedene Materialien sowie deren Vor- und Nachteile

- Praktische Druckvorbereitung mit der Slicersoftware PrusaSlicer

- Praktische Ausführung eines 3D-Drucks mit dem Prusa i3 MK3S+

- Häufige Fehler beim Drucken und deren Lösungsmöglichkeiten

Zielgruppe: Neueinsteigende ohne Vorkenntnisse in der 3D-Konstruktion bzw. im 3D-Druck.

Zugangsvoraussetzungen: solide PC-Kenntnisse, räumliches Vorstellungsvermögen, Grundkenntnisse in Geometrie

Termin: Sa., 17.05.25, 08:00-16:00 Uhr

1 Termin (10 UE)

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

Kosten: 49,00 €

Belegung: 5-10

Dozentenportrait

Vincent Kirsch

„Durch 3D-Konstruktion und 3D-Druck werden eigene Ideen greifbar.“

Mit dieser Überzeugung bringt Vincent Kirsch eine Kombination aus fundierter technischer Expertise und pädagogischer Erfahrung in seine Kurse an der VHS ein. Nach seiner Ausbildung zum Elektroniker und der Weiterbildung zum Techniker in Elektrotechnik sammelte er viele Jahre Erfahrung in der Industrie, insbesondere im Sondermaschinenbau. Seine kreativen 3D-Druck-Kreationen bietet er erfolgreich im Internet an. Dank seiner zusätzlichen Qualifikation als Arbeitserzieher ist er in der Lage, Lernprozesse gezielt zu begleiten und Menschen individuell bei der Entfaltung ihres Potenzials zu unterstützen.

Als Dozent für 3D-Druck und -Konstruktion setzt Vincent Kirsch auf das Prinzip „Weniger ist mehr – Hilfe zur Selbsthilfe“. Dabei gelingt es ihm, komplexe Themen verständlich und praxisnah zu vermitteln. Für ihn ist die Welt der 3D-Modellierung nicht nur eine technische Disziplin, sondern auch eine kreative Ausdrucksform. Sein Ziel ist es, Teilnehmende zu befähigen, moderne Technologien sinnvoll einzusetzen, um eigene Projekte erfolgreich umzusetzen. „Durch den Fokus auf das Wesentliche lassen sich erstaunlich schnell Fortschritte erzielen und Ideen verwirklichen“, sagt Vincent Kirsch. Genau dieser Ansatz zeichnet seine Kurse aus.



MA3723

IT-Sprechstunde für Seniorinnen und 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. Probleme an der Hardware können in der Computersprechstunde nicht behandelt werden.

Die individuelle Sprechstunde umfasst 3 UE à 45 Min. Die vhs übernimmt die Terminvereinbarung.

Zugangsvoraussetzungen: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

jederzeit: Termine nach Vereinbarung

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

Kosten: 99,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 1-1



Unser Fest der Vielfalt wird es im Juni wieder geben.



„Mama Africa“ (Sara Mateus)



Kultusministerin Theresa Schopper besucht unseren GAB-Kurs.



Landtagspräsidentin Muhterem Aras spricht über Demokratie.



Albrecht Elser mit Eva Erben, Holocaust-Überlebende, im GZH.



Wir sind für Sie da! (Hatice Bayram)



Fasnet in der vhs! (Christine Härle)



1500 Sterne für Eva Erben, Holocaust-Überlebende



Kultur und Gestalten



Inhaltsverzeichnis

Kultur	64	Fotografie	70
Kunst-Vorträge	64	Instrumente lernen	72
Handlettering	66	Literatur / Schreibwerkstatt	73
Zeichnen / Aquarell / Öl / Acryl / Intuitives Malen	67	Beauty und Outfit	74
Nähen	68	Weinseminare	74
Handwerkliche Techniken	69	Kochen	74
		Tanz	79



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 Herausforde-

rungen der Digitalisierung widmet. Die kulturelle Bildung schafft Zugänge zur Kultur und ermöglicht darüber gesellschaftliche Teilhabe, fördert Integration und Inklusion.

Gemeinsam die Vielfalt feiern

Am 28. Juni wird es wieder bunt im Charlottenhof. Von 10 bis 14 Uhr feiern wir das Fest der Vielfalt.

Von Glücksrad über Kinderschminken, zu traditionellen Tänzen, landestypischen Liedern und speziellen Leckereien ist alles dabei.

Weitere Mitwirkende werden voraussichtlich wieder die Kulturvereine, das grüne Klassenzimmer, das globale Klassenzimmer oder der Weltladen sein. Natürlich dürfen Kreativangebote und unsere Straßenmusikerin Gisella mit ihrem Akkordeon nicht fehlen.

Merken Sie sich den Samstag vor, Details erfahren Sie ab Anfang Mai auf unserer Webseite unter

www.vhs-fn.de/programm/kurs/MA2000



Kultur

MA7306

KI kann mich mal! Kultur in Zeiten des digitalen Sturms

Alexander Ries

Wir kaufen KI-geschriebene Bücher, hören künstliche Sängerinnen und schauen auf Fake-Bilder im Internet.

Digitale Kultur ist alltäglich und begleitet uns überall, was bedeutet noch Kreativität? Wilde Zeiten - gefährlich oder formbar?

Der Kulturwissenschaftler und Amerikanist Alexander v. Ries hält ein Licht in die Vermischung von Kultur und Technik und die Auswirkungen auf uns Menschen.

Termin: Di., 20.05.25, 18:30-21:00 Uhr
1 Abend (3,33 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: kostenfrei

Belegung: 6-18



Kunst

Vorträge

MA4100

Der Bahnhof als architektonischer Typus VI

Klaus Wendler

Das letzte Viertel des 20. Jh. erlebt den Rückgang des Bahnverkehrs zugunsten des Autos. Bahnanlagen werden stillgelegt und z.T. sogar abgebaut. Viele Bahnhöfe werden abgerissen, im besten Fall erfolgreich umgenutzt. Erst der Aufschwung des Baus von Schnellbahnen (Shinkansen, TGV...) bringt einen begrenzten Neuanfang, und oft wird glücklicherweise die Gelegenheit genutzt, aufwendige Bahnhöfe errichten zu lassen. Dazu kommt der Ausbau bereits bestehender bzw. die Anlage neuer U-Bahn-Netze. Dadurch erhalten Star-Architekten (S. Calatrava, T. Ando, N. Foster, N. Grimshaw, Z. Hadid, R. Moneo, gmp Architekten) die Gelegenheit, technisch spektakuläre, aber auch ästhetisch ansprechende und überzeugende Bauten zu errichten.

Beginn: Mi., 12.02.25, 18:30-20:00 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 6,00 €

MA4101

Der Tabak in Europa II

Klaus Wendler

Ähnlich wie in früheren Zeitabschnitten ändern sich im 20. Jh. die Rauchgewohnheiten weiter. Die ‚gemütliche‘ Pfeife behält zwar ihre Liebhaber, tritt aber hinter der allorts verbreiteten Zigarette zurück; ebenso ergeht es der Zigarre, da sie doch teurer ist, in erster Linie die ‚würdigen Herren‘ treu bleiben. Wurde bis in die 1960er Jahre eine Frau, die in der Öffentlichkeit, womöglich auf offener Straße, rauchte, z.T. missbilligend beäugt, so setzte sich schließlich die Akzeptanz der rauchenden Frau durch. - Das Thema ‚Rauchen‘ findet weiterhin seinen Weg in die Malerei, und viele Paraphernalien können auch als Kunstwerke gelten. Gegen Ende des 20. Jh. kommt es zu ersten, auf gesundheitlichen Bedenken beruhenden kritischen Darstellungen dieses inzwischen zum Laster deklarierten Vergnügens.

Beginn: Mi., 19.02.25, 18:30-20:00 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 6,00 €

MA4102

Das Gefängnis IV

Klaus Wendler

Der moderne Staat der 2. Hälfte des 19. Jh.

erlebt mit dem rasanten Wachstum der Bevölkerung, zumal in den großen Städten, bedauerlicherweise auch eine Zunahme der Verbrechen, was die Notwendigkeit der Neuanlage von Gefangenenanstalten mit sich bringt. Sie werden in unterschiedlichen Historismen entworfen, gern in der Gestalt von Burgen und Festungen (um den Schutz der Bevölkerung durch den Staat zu verdeutlichen) oder in strengem Klassizismus (um die Majestät des Staates zu betonen), aber es entstehen auch schon funktionale, nüchterne Zweckbauten. - Die Geschichte und die damalige politische Entwicklung Europas bieten zudem genügend ‚Material‘ für die vielfältigsten Gefängnis-Darstellungen in der Kunst.

Beginn: 1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 6,00 €

MA4103

Die Treppe - Architektonischer Typus und Herrschaftszeichen IV: Barock

Klaus Wendler

Der Barock bringt den absoluten Höhepunkt der Treppenarchitektur. Zum einen sind die Baumeister nun in der Lage, riesige Räume,

die den ganzen Baukörper vertikal vereinheitlichen, zu überwölben und somit das Treppenhaus zum räumlichen Zentrum einer Schlossanlage zu machen, zum anderen eignen sich einige Treppentypen hervorragend zur Einbeziehung in das Zeremoniell. Vor allem in Italien (und dort primär in Rom, Neapel, Genua und Turin) und im süddeutsch-österreichischen Raum entsteht eine geradezu überwältigende Fülle von Anlagen: von der monumentalen, strengen Kastentreppe (Caserta, Turin, Wien, Pommersfelden, Würzburg, Brühl) bis zur bewegten, zuweilen geradezu verwinkelten, überraschende Raumerlebnisse vermittelnden ein- oder mehrläufigen Treppe (Neapel, Turin, Bruchsal, Würzach).

Beginn: Mi., 02.04.25, 18:30-20:00 Uhr

Mi., 09.04.25, 18:30-20:00 Uhr

2 Abende (4 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 6,00 €, je Termin

MA4104

Die Treppe - Architektonischer Typus und Herrschaftszeichen IV: Barock

Klaus Wendler

zweiter Termin

Beginn: Mi., 09.04.25, 18:30-20:00 Uhr

1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 6,00 €

MA4105

Das Bankwesen in der Kunst II

Klaus Wendler

Bis in die frühe Neuzeit ist das Bankwesen auf die wichtigsten Handelsstädte beschränkt; die Entwicklung von ‚echten‘ Banken findet in Italien, Spanien und den Niederlanden, wo auch die Institution der Börse entsteht, statt. Während der Börsenverkehr von vornherein spezielle Bauten notwendig macht, sind eigentliche Bankgebäude noch selten: die Bankgeschäfte werden bis ins 16. Jh. zumeist in den Privatpalästen und auf den Plätzen unter Arkaden abgewickelt. - Erst seit dem Absolutismus, als der Staat dazu übergeht, die Wirtschaft zu lenken, entstehen Staatsbanken, für die repräsentative Domizile errichtet werden. Mit dem Übergang zur freien Wirtschaft im 19. Jh. nimmt der Bau von Privatbanken gewaltige Formen an: Immer prunkvollere Bauten entstehen, um die stabile Position der jeweiligen Bank im Handelsgeschehen und die Sicherheit der Einlagen des Sparerers zu betonen.

Beginn: Mi., 30.04.25, 18:30-20:00 Uhr

1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 6,00 €



Existenzgründung? Wir schärfen Ihren Blick.



Wir unterstützen Sie auf Ihrem Weg in die Selbstständigkeit.

persönlich · vertraulich
kompetent · kostenfrei

wf-bodenseekreis.de



**Kulturbüro
Friedrichshafen
Workshops
02-06/2025**

Jeux Dramatiques 4+
Theater-Workshop für Kinder von 4 bis 6 Jahre mit ihren Eltern
MO • 03.02. • 16-18:00 • Kiesel im k42
MO • 10.02. • 16-18:00 • Kiesel im k42

Mach mit! Improtheater 10+
Zweitägiger Workshop
SA • 08.02. • 14-18:00 • Kiesel im k42
SO • 09.02. • 14-18:00 • Kiesel im k42

Beatbox Basics mit Robeat 12-16
Workshop für Jugendliche
MI • 12.02. • 16-17:00 • Bahnhof Fischbach
inkl. Besuch des interaktiven Crossover-Konzerts ‚KaiRo - Visual Beats‘ um 18:00



Es bleibt spannend! 50+
Zweitägiger Improtheater-Workshop
SA • 15.02. • 15:30-18:00 • Kiesel im k42
SA • 22.02. • 15:30-18:00 • Kiesel im k42

Girls' Day 12+
Veranstaltungstechnikerin
MI • 03.04. • 09-12:00

Gut gestimmt! 16+
Workshop zu Stimmbildung und Vokalimprovisation
SA • 05.04. • 11-16:00 • Kiesel im k42



Theater aus dem Bilderbuch 8-10
Mehrtägiger Theater-Workshop
23.06. + 30.06. + 07.07. + 14.07.
montags • 16-18:00 • Kiesel im k42

An Worten wachsen Shared Reading®
MO • 10.02. + MO • 17.03. + MO • 28.04. + MO • 26.05. + Di • 24.06.
jeweils 19:00 • Kiesel im k42
Anmeldung an: j.gerlitz@friedrichshafen.de

Anmeldungen zu den Workshops (mit Name, Adresse und Alter) an:
kulturbuero@friedrichshafen.de
Infos: kulturbuero.friedrichshafen.de



MA4106

König Ludwig I. von Bayern**Klaus Wendler**

Ludwig I., der vor 100 Jahren den bayerischen Thron bestieg, gilt als eine der facettenreichsten und umstrittensten politischen Gestalten Europas im 19. Jh. Zum einen sein Königtum betonend, blieb er, der als Prinz im Gegensatz zu seinem Vater (König von Napoleons Gnaden) ein Gegner des Korsen war, doch sein Leben lang ein ‚vaterländisch‘ gesinnter Herrscher. Als König zunächst liberal eingestellt, wandelte er sich zunehmend zu einem Autokraten, dessen skandalöses Verhältnis zu Lola Montez seine Gegner nutzten, um ihn 1848 zur Abdankung zu zwingen. Unbestritten ist aber sein Mäzenatentum. Er verschaffte München seine künstlerische Weltgeltung durch eine gewaltige, z.T. von ihm selbst finanzierte Bau- und Sammlertätigkeit und engagierte sich auch im außer-bayerischen Bereich, etwa durch Förderung des Ausbaus und der Restaurierung historischer Bauten.

Beginn: Mi., 25.06.25, 18:30-20:00 Uhr
1Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

MA4107

Große Malerinnen in Europa II**Klaus Wendler**

Während es im Mittelalter für kunstschaftende Frauen schwierig war, Anerkennung zu finden, gab es seit der Renaissance eine ganze Reihe Malerinnen, die Hervorragendes leisteten, hohes Ansehen genossen und z.T. bedeutende Positionen an den Höfen höchster und allerhöchster Herrschaften bekleideten. - In Frankreich des Ancien Régime erlangten einige Malerinnen vor allem in der Portraitmalerei internationalen Ruhm, etwa Adelaide Labille-Guiard, Anne Valayer-Coster und vor allem die mit mehreren Höfen verbundene, zu den bedeutendsten Malerpersönlichkeiten der Wende vom 18. zum 19. Jh. gehörende Elisabeth Vigée-Lebrun. Im 19. Jh. gehörten Berthe Morisot und Marie Bracquemond zu den führenden Impressionisten, während Rosa Bonheur unter den Realisten einen bedeutenden Platz einnimmt.

Beginn: Mi., 02.07.25, 18:30-20:00 Uhr
1Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

MA4108

Guarini und sein Einfluss auf den Spätbarock II**Klaus Wendler**

Im vergangenen Semester betrachteten wir Guarinis eigene Bauten und die seiner unmittelbaren Schüler und Nachfolger in Piemont; nun wenden wir uns seiner Wirkung

in der Architektur im Heiligen Römischen Reich zu. Von Wien und Prag, selbst Schmelztiegel unterschiedlichster barocker Richtungen, verbreiten L.v.Hildebrandt, mehrere Angehörige der Dynastie Dientzenhofer und Santini-Aichel seinen Einfluss durch ganz Österreich, Böhmen, Schlesien, Bayern und Franken. Vor allem in vielfältiger Fassaden- und Raumgestaltung - von elegant-bewegt bis bizarr - wird er erlebbar. Sozusagen Vollender des künstlerischen Wollens Guarinis wird Balthasar Neumann mit seinen grandiosen, stupenden Raumschöpfungen in Würzburg, Brühl, Bruchsal, Vierzehnheiligen und Neresheim.

Beginn: Mi., 16.07.25, 18:30-20:00 Uhr
1Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Seminare

MA4115

Feste und Feiern IV (Seminar)**Klaus Wendler**

Die Renaissance hatte bereits das Fest primär im höfischen Bereich angesiedelt, der Barock, d.h. die Zeit des (fast) europaweiten Absolutismus, bringt im Rahmen der Verherrlichung des Fürsten den absoluten Gipfel der Festkultur. Ähnlich wie in der Baukunst ist auch hier das Ziel das Gesamtkunstwerk, zu dem alle Kunstzweige ihren Beitrag leisten: Architektur und bildende Künste, Literatur und Theater, Musik und Oper, Schaustellungen, Paraden und Prozessionen, Allegorik und Symbolik - und all das aus dem europäischen und dem exotischen Bereich. Und all das wird in ein bis ins Letzte durchgestaltetes Zeremoniell eingegliedert. Das gilt nicht nur für den weltlichen Bereich: auch die Kirche gestaltet ihre Liturgien und Zeremonien unter Einbeziehung möglichst vieler Künste, und selbst der Protestantismus kann sich dieser Entwicklung nicht völlig entziehen.

Beginn: Do., 13.03.25, 18:15-19:45 Uhr
Do., 20.03.25, 18:15-19:45 Uhr
Do., 27.03.25, 18:15-19:45 Uhr
3 Abende (6 UE)



© Frau Liselotte

Ort: vhs-FN, Seminarraum 2 (1. OG)*Kosten:* 26,40 €*Belegung:* 8-20

MA4116

Baden - Kultische Reinheit, Hygiene, Vergnügen III (Seminar)**Klaus Wendler**

Während im Mittelalter die Idee des Badens in erster Linie noch im Religiösen - Reinwaschen von Sünden - wurzelte und das Vergnügen am Baden eher sekundär war, wurde mit der Aufgabe der Immersionstaufe die Vorstellung des Bades säkularisiert, und aufgrund der Verbreitung venerischer Krankheiten infolge einer allzu großen Freizügigkeit und wegen religiöser Bedenken spielte das Baden in der frühen Neuzeit nur eine geringe Rolle. Das änderte sich erst im 18. Jh. Unhaltbare hygienische Zustände selbst an den Höfen führten mit erotischen Bestrebungen zu einer Neubelebung des Badewesens. Gleichzeitig entstanden die ersten großen Heil- und Seebäder als gesellschaftliche Zentren, und die Romantik mit ihrer neuen Hinwendung zur Natur tat ein Übriges, um das Baden wieder populär zu machen.

Beginn: Do., 08.05.25, 18:15-19:45 Uhr
Do., 15.05.25, 18:15-19:45 Uhr
Do., 22.05.25, 18:15-19:45 Uhr
3 Abende (6 UE)

Ort: vhs-FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Kosten: 26,40 €
Belegung: 8-20

Künstlerisches Gestalten**Handlettering**

MA4225

NEU: Die fabelhafte Welt des Handletterings**Frau Liselotte (Lisa Zörrer)**

Lass Dich in diesem Handlettering-Kurs inspirieren und erfahre mehr über die verschiedenen Handlettering-Arten, Materialien und Schriftstile. In diesem Kurs lernst Du



© Jeannette Dubielzig

Step by Step die Welt des Handletterings kennen, bekommst umfangreiche Übungen und viele hilfreiche Tipps und Tricks mit auf den Weg.

Du lernst nicht nur das Alphabet auf besondere Weise neu kennen, sondern machst gleichzeitig erste Schritte zu einem neuen, kreativen Hobby. Denn selbst geletterte Geburtstagskarten, Einkaufslisten, Marmeladengläser oder auch Geschenkanhänger machen den Alltag doch sehr viel schöner. Klingt spannend? Dann lass uns gemeinsam kreativ sein!

Die Kursgebühr beinhaltet alle Materialien wie Stifte, Papiere und einen Handlettering Guide für zuhause.

Hinweis: das Mindestalter für die Teilnahme liegt bei 12 Jahren

Beginn: Do., 13.02.25, 18:00-21:00 Uhr
1 Termin (4 UE)
Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 40,20 €
Belegung: 6-12

MA4226

NEU: Die fabelhafte Welt des Handletterings**Frau Liselotte (Lisa Zörrer)**

Siehe Kurs-Nr. MA4225
Beginn: Fr., 04.04.25, 17:00-20:00 Uhr
1 Termin (4 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 40,20 €
Belegung: 6-12

Zeichnen/Aquarell/Öl/ Acryl/Intuitives Malen

MA4201

Aquarell für Ein- und Umsteiger**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., 10.02.25, 18:00-20:30 Uhr
8 Abende (26,67 UE)
Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 162,70 €
Belegung: 7-9

MA4202

Aquarell für Ein- und Umsteiger**Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin**

Siehe Kurs-Nr. MA4201
Bitte mitbringen: siehe Web
Beginn: Mo., 05.05.25, 18:00-20:30 Uhr
8 Termine (26,67 UE)
Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 162,70 €
Belegung: 7-9

MA4203

Aquarellmalen Vormittagskurs**Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin**

Jeder kann Aquarell: fließend locker, illustrativ kolorierend oder detailverliebt und exakt, mit oder ohne Stift und auch mit anderen Materialien kombiniert - ganz nach Lust und Laune.

In diesem vormittäglichen Kurs werden wir uns in Ruhe und unter Gleichgesinnten mit den Techniken der Aquarellmalerei beschäftigen. Nebenher kommen aber auch die Grundlagen des Zeichnens und der Malerei wie Bildaufbau, Perspektive und Tonwertgestaltung zur Sprache.

Bitte mitbringen: siehe Web
Beginn: Di., 11.02.25, 10:00-12:30 Uhr
8 Termine (26,67 UE)
Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 162,70 €
Belegung: 7-10

MA4204

Aquarellmalen Vormittagskurs**Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin**

Siehe Kurs-Nr. MA4203
Bitte mitbringen: siehe Web
Beginn: Di., 06.05.25, 10:00-12:30 Uhr
8 Vormittage (26,67 UE)
Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 162,70 €
Belegung: 7-9

MA4205

NEU: Reise-Skizzen und Journaling: unterwegs mit Stift und Skizzenbuch**Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin**

Entdecken Sie die Welt mit offenen Augen und einem Skizzenbuch in der Hand! Dieser Kurs lädt dazu ein, die Kunst des spontanen Zeichnens zu erleben. Ob in der Stadt, in der Natur oder auf Reisen - wir üben, wie kleine Momente und große Abenteuer mit schnellen Skizzen und persönlichen Notizen festgehalten werden können. Wir erkunden gemeinsam, wie ein kreatives Reisetagebuch gestaltet werden kann. Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre Beobachtungsgabe schärfen und unterwegs kreativ sein möchten. Anfänger und Fortgeschrittene willkommen! Wenn das Wetter mitmacht und alle einverstanden sind, üben wir das „pleinair“-Zeichnen am zweiten Termin gleich mal draußen.

Bitte bringen Sie Ihr Lieblingsmaterial mit: Aquarellkasten, Aquarellstifte, Buntstifte, Bleistifte, wasserfeste Fineliner, Lieblingsfüller, Radierer, Polaroid (optional), Schere, Klebestift, ein Skizzen- oder Aquarellbuch sowie Zeichen-/Aquarellpapier für den ersten Termin.

Beginn: Sa., 17.05.25, 10:00-13:00 Uhr
Sa., 24.05.25, 10:00-13:00 Uhr
2 Termine (8 UE)
Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 48,80 €
Belegung: 7-10

MA4210

Ölmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene**Carla Chlebarov, Künstlerin**

Übungen zu Maltechnik, Farbmischung und Komposition vermitteln die Grundlagen der Ölmalerei. Traditionelle Bildgestaltungen sind ebenso möglich wie freie Interpretationen. Eigene Motive können gerne mitgebracht werden. Sie werden von einer erfahrenen Kursleiterin individuell betreut, die Arbeiten werden einzeln und in der Gruppe besprochen. Fortgeschrittene Malerinnen und Maler werden unterstützt, ihre Maltechniken zu erweitern und neue Gestal-



tungsmöglichkeiten zu entdecken.

Malmaterial bitte mitbringen, gerne auch eigene Vorlagen

Beginn: Mi., 12.02.25, 09:45-12:30 Uhr
8 Vormittage (29,33 UE)
Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 178,90 €
Belegung: 7-11

MA4211

Ölmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Carla Chlebarov, Künstlerin
Siehe Kurs-Nr. MA4210

Malmaterial bitte mitbringen, gerne auch eigene Vorlagen

Beginn: Mi., 07.05.25, 09:45-12:30 Uhr
8 Vormittage (29,33 UE)
Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 178,90 €
Belegung: 7-11

MA4212

Arbeitskreis Zeichnen und Malen

N. N.

Ein Arbeitskreis für fortgeschrittene Hobby-maler zur gemeinsamen künstlerischen Weiterentwicklung. Ohne Dozent, aber im kreativen Austausch untereinander treffen wir uns regelmäßig zum Malen, bei schönem Wetter auch im Freien.

Beginn: Di., 11.02.25, 17:00-18:30 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 26,40 €
Belegung: 4-10

MA4221

Heilsames Intuitives Malen (nach Ulrike Hirsch)

Petra Steinhauser, Dipl. Designerin [FH]
Heilsames Intuitives Malen ist ein wunderbares Werkzeug, um farbenfroh und einfach vom Kopf ins Gefühl zu kommen. Ideal für alle, die ganz frei von Erwartungshaltung malen und sich ihrer Intuition und ihrem Bauchgefühl hingeben möchten. Mit einfa-

chen Farben erforschen wir Lebensthemen und „Gefühlszustände“. Dabei können wir spielerisch Neues ausprobieren und integrieren. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Papier und Farben werden gegen Materialkosten gestellt. Gerne bequeme, unempfindliche Kleidung anziehen.

Beginn: Do., 13.03.25, 18:00-21:00 Uhr
Do., 20.03.25, 18:00-21:00 Uhr
2 Abende (8 UE)
Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 44,80 €, zzgl. Materialkosten (ca. 5,00 €)
Belegung: 5-8

Nähen

MA4230

vhs-Nähclub für Jugendliche ab 10 Jahre

Aliya Kuvatova, Dipl. Modedesignerin

In diesem Kurs lernen die Kinder das Nähen mit der Nähmaschine und weitere Grundfertigkeiten wie Zuschneiden und Bügeln. 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 können auch eigene Schnittmuster und Nähprojekte mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: siehe Web
Beginn: Fr., 14.02.25, 16:30-19:00 Uhr
6 Nachmittage (20 UE)
Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 09, (3.0G)
Gebühren: 91,50 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 5-6

MA4231

Nähkurs basic - ein Kurs nur für Anfänger

Silvia Schiliro

Sie möchten Nähen zu Ihrem neuen Hobby machen, aber Ihnen fehlen die Grundkennt-

nisse? In diesem Kurs lernen Sie von einer erfahrenen Schneidermeisterin den richtigen Umgang mit der Nähmaschine. Von einfachen Änderungsarbeiten bis zur kreativen Gestaltung eigener Mode erhalten Sie Tipps und Tricks rund ums Nähen. Worauf kommt es beim Maßnehmen an? Wie bekomme ich eine gute Passform? Was muss ich beim Zuschneiden beachten? Das und vieles mehr erfahren Sie in diesem Kurs, der sich ausschließlich an Anfängerinnen und Anfänger richtet.

Bitte mitbringen: siehe Web
Beginn: Mo., 10.02.25, 18:45-21:00 Uhr
6 Abende (18 UE)
Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 09, (3.0G)
Kosten: 104,40 €
Belegung: 6-8

MA4232

Nähkurs basic - ein Kurs nur für Anfänger

Silvia Schiliro

Siehe Kurs-Nr. MA4231
Bitte mitbringen: siehe Web
Beginn: Mo., 28.04.25, 18:45-21:00 Uhr
6 Abende (18 UE)
Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 09, (3.0G)
Kosten: 104,40 €
Belegung: 6-8

MA4233

Nähwerkstatt

Silvia Schiliro

Für alle, die gerne nähen und kreativ sind. Vielleicht möchten Sie ein Kleidungsstück (Rock, Hemd, Hose, Kleid etc.) selbst nähen oder praktische Accessoires selbst herstellen - dann haben Sie hier die Möglichkeit, Ihr Traumstück zu verwirklichen. Ihre Auswahl sollte sich aber unbedingt an Ihren eigenen Fähigkeiten orientieren! Voraussetzung ist, dass zu Hause eine Nähmaschine zur Verfügung steht, damit Sie an Ihrem Werkstück weiterarbeiten können.

Bitte mitbringen: siehe Web
Beginn: Mi., 12.02.25, 18:30-20:45 Uhr
6 Abende (18 UE)



Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 09, (3.0G)
Kosten: 104,40 €
Belegung: 5-7

MA4234

Nähwerkstatt

Silvia Schiliro

Siehe Kurs-Nr. MA4233
Bitte mitbringen: siehe Web
Beginn: Mi., 30.04.25, 18:30-20:45 Uhr
6 Abende (18 UE)
Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 09, (3.0G)
Kosten: 104,40 €
Belegung: 5-7

Handwerkliche Techniken

Makramee

MA4240

NEU: Makramee, Kunsthandwerk des Jahres 2024. Für alle, die Knoten lieben!

Kurs 1: Gläser und Gefäße einknüpfen

Iris Liebhart

Makramee erlebte während der Hippiebewegung einen richtigen Boom. Damals wurde hauptsächlich mit Jutegarn geknüpft. Heute knüpfen wir überwiegend mit Baumwollgarn, das viel hautfreundlicher und das es in allen Farben zu kaufen gibt. Iris bevorzugt jedoch die naturfarbenen Garne. Sie sind zeitlos und passen sehr gut zu den Recyclingprojekten.

Wir umknüpfen zum Einstieg Gläser: Essigkürkenglas, Weckglas, Weinflasche usw. Alles kann wunderschön eingeknüpft werden. Weitere Termine und Knüpf-Projekte siehe folgende Kurse.

Informationen zur Kursleiterin und Ihrer Arbeit finden Sie unter www.herzallerliebste.online

Termin: Sa., 22.02.25, 10:00-13:00 Uhr

1 Termin (4 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 39,80 €, inkl. Materialkosten
Belegung: 4-6

MA4241

NEU: Makramee, Kunsthandwerk des Jahres 2024. Für alle, die Knoten lieben!

Kurs 2: Ampelaufhängung

Iris Liebhart

An diesem Termin knüpfen wir eine Ampelaufhängung an Schwemmholz, Ast oder Rundholz geknüpft, für einen Blumentopf

Siehe auch Kurs-Nr. MA4240
Termin: Sa., 15.03.25, 10:00-13:00 Uhr
1 Termin (4 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 39,80 €, inkl. Materialkosten
Belegung: 4-6

MA4242

Makramee, Kunsthandwerk des Jahres 2024. Für alle, die Knoten lieben!

Kurs 3: Makramee-Schmuck

Iris Liebhart

Dieses Mal knüpfen wir ein Armband. Für diesen Workshop ist ein wenig Knotenkenntnis von Vorteil. Wenn noch nie geknotet wurden ist, bekommen wir es jedoch trotzdem gemeinsam hin. Nur Mut!

Siehe auch Kurs-Nr. MA4240
Termin: Sa., 10.05.25, 10:00-13:00 Uhr
1 Termin (4 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 39,80 €, inkl. Materialkosten
Belegung: 4-6

Töpfern / Filzen / Kreatives

MA4245

Tonwerkstatt

Angelika Stark, Keramikerin, Kunsttherapeutin

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, bei individueller Begleitung die eigenen Ideen umzusetzen - seien es Gebrauchsgefäße, Objekte aller Art oder figurliche Arbeiten. Die Kursleiterin wird entsprechende Aufbau-Beispiele aus alten Kulturen und von moderner Keramik mitbringen. Die entstandenen Werke werden am Ende eigenhändig glasiert.

Bitte mitbringen: Schürze oder unempfindlicher Kleidung.

Beginn: Di., 11.02.25, 18:00-20:15 Uhr
6 Abende (18 UE)
Ort: vhs-FN, Werkraum (EG)
Kosten: 162,60 €, inkl. Brennkosten, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch
Belegung: 5-6

Bildhauerei

MA4250

Letztmalig: Wochenendworkshop Bildhauerei im Allgäu

Dr. Georg Glettler

Sie haben Lust, sich mal bildhauerisch auszuprobieren oder schon Vorerfahrung und möchten sich gerne in einer entspannten Auszeit auf einem Hof im Allgäuer Voralpenland in ein bildhauerisches Projekt vertiefen? Dann sind Sie hier genau richtig! In einer kleinen Gruppe arbeiten wir in entspannter Atmosphäre im Freien hinterm Haus ohne Maschinen mit Hammer und Meißel. Sie können Ihr Kunstwerk wahlweise in Sandstein oder Marmor erstellen, beide Steine sind gut zu bearbeiten. -> Mehr im Web

Beginn: Fr., 07.06.24, 16:00-19:00 Uhr
Sa., 08.06.24, 10:00-17:00 Uhr
So., 09.06.24, 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



MA4251

Bildhauerei für Anfänger und Fortgeschrittene**Waltraud Späth, Bildhauerin**

In diesem Kurs können Sie mit verschiedenen Materialien wie Holz, Speckstein, Gips und evtl. Sandstein arbeiten. Sie können nach eigenen Ideen arbeiten, werden aber bei der Auswahl Ihres Themas auch gerne mit Vorschlägen und Anregungen von Seiten der Kursleiterin hilfreich unterstützt. Eine intensive individuelle Betreuung führt sie während der Arbeit durch alle Phasen des kreativen Prozesses - von der Besprechung Ihres Entwurfs bis zur fachlich-handwerklichen Hilfestellung bei der Umsetzung in eine bildhauerische Form.

Beginn: Mo., 17.02.25, 19:00-21:15 Uhr

12 Abende (36 UE)

Ort: vhs-FN, Werkraum (EG)*Kosten:* 216,00 €, zzgl. Materialkosten*Belegung:* 6-10

MA4252

Bildhauerei für Anfänger und Fortgeschrittene**Waltraud Späth, Bildhauerin**

Siehe Kurs-Nr. MA4251

Beginn: Mi., 19.02.25, 19:00-21:15 Uhr

12 Abende (36 UE)

Ort: vhs-FN, Werkraum (EG)*Kosten:* 216,00 €, zzgl. Materialkosten*Belegung:* 6-10

MA4253

Sommer vhs Bildhauerei**Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene (ab 18 Jahre!)****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.

Bitte beachten: das Mindestalter für die Teilnahme am Kurs beträgt 18 Jahre, da ein erhebliches Maß an Eigenverantwortlichkeit im Umgang mit Werkzeugen und Maschinen erforderlich ist.

Beginn: Kurstermine: Mo., 28.07. bis Fr., 01.08.2025, 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**

MA4301

NEU: Grundkurs Fotografie**Kleingruppenkurs****Elke Weiss, Fotografin, Diplomdesignerin**

Dieser Grundkurs beginnt mit der Frage „was ist eine Kamera?“ und behandelt alle Themen wie Zeit, Blende, Brennweite, ISO und vieles mehr. Nach zwei Unterrichtseinheiten Theorie folgen zwei Praxiseinheiten, um so das Gelernte auch in die Umsetzung zu bringen. Der Kurs ist ganz bewusst in kleine Einheiten aufgeteilt, damit die einzelnen Themen sich setzen können und Sie Zeit haben, auszuprobieren und Fragen zu stellen. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, in den meisten Alltagssituationen mit der Kamera souverän umzugehen und mit Freude zu fotografieren.

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit vollgeladenem Akku, Stativ

Beginn: Mi., 12.02.25, 18:00-19:30 Uhr

6 Termine (12 UE)

Ort: vhs-FN, E-Learning-Studio (2. OG)*Kosten:* 178,80 €*Belegung:* 3-5**Dozentenportrait****Katharina Messerer**

Katharina Messerer ist eine leidenschaftliche Kommunikationsdesignerin (B.A. & M.A.), die Fotografie mit ihrem Wissen im Markenaufbau verbindet. In ihren vhs-Kursen zeigt sie, wie alle Teilnehmenden das volle Potenzial der Smartphone-Kamera ausschöpfen können – beeindruckende Fotos sind nicht nur mit teurem Equipment möglich! Mit über 11 Jahren Erfahrung in der Gestaltung starker Marken bringt sie wertvolle Einblicke aus ihrer Zeit als Art Direktorin in Werbeagenturen mit, wo sie für große Marken wie Daimler Messestände (IAA) gestaltete und betreute. Bereits während ihres Studiums arbeitete sie freiberuflich für ProSiebenSat.1 Media AG und den Burda Verlag.

Katharina legt großen Wert darauf, dass ihre Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer nicht nur technische Fähigkeiten erlernen, sondern auch ihren eigenen fotografischen Blick schärfen. Durch praxisnahe Übungen und individuelles Feedback schafft sie eine inspirierende Lernatmosphäre. Besonders spannend: Für ihre Social Media Marketing-Projekte nutzt Katharina selbst „nur“ ihr Smartphone und erzielt damit großartige Ergebnisse für Kunden wie den Hofladen Bauer Martin und das Park Hotel St. Leonhard. Sie motiviert alle, die Welt durch eine neue Linse zu entdecken und dabei viel Spaß am Fotografieren zu haben!

MA4302

NEU: 1 Standort - 10 Motive**Elke Weiss, Fotografin, Diplomdesignerin**

Sie besitzen ein ganzes Arsenal an Objektiven, aber benutzen die meisten davon eher selten? Dann her damit! In diesem Kurs können Sie alle Objektive einsetzen, die Sie haben! Die Herausforderung dieses Kurses ist, von einem einzigen Standpunkt aus 10 Motive auszuwählen und diese kreativ und spannend abzulichten. Dazu werden Sie mal ein Weitwinkel, ein Tele oder mit hoher Wahrscheinlichkeit auch ein Makro einsetzen. Die Ergebnisse werden Sie überraschen. Der Kurs schult die Fähigkeit des genauen Hinsehens und der kreativen Bildgestaltung. Und Sie haben wieder Spaß an der Fotografie!

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit vollgeladenem Akku, Stativ

Beginn: Sa., 10.05.25, 14:00-17:00 Uhr

Di., 13.05.25, 18:00-20:15 Uhr

2 Termine (7 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs-FN, E-Learning-Studio (2. OG)*Kosten:* 66,50 €*Belegung:* 3-5

MA4305

NEU: Fotos mit dem Smartphone - so gelingen tolle Aufnahmen!**Katharina Messerer, Kommunikationsdesignerin (B.A. & M.A.)**

Professionelle Fotos mit dem Smartphone – Lass mich dir zeigen, dass deine Handy-Kamera die einzige Kamera ist, die du brauchst! In diesem Kurs lernst du, das volle Potenzial deines Smartphones auszuschöpfen, um wunderschöne Fotos zu machen. Durch einen kurzen und anschaulichen Vortrag, ergänzt mit zahlreichen Beispielfotos, vermittele ich dir das Wissen in kompakter und leicht verständlicher Form. Egal ob auf der nächsten Familienfeier, im Urlaub oder einfach im Alltag – lerne, wie du einzigartige Motive siehst und fotografisch festhältst, ohne teures Fotoequipment. Bringe dein Smartphone mit und entdecke die Welt durch eine neue Linse!

Beginn: Sa., 29.03.25, 10:00-13:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

Ort: vhs-FN, E-Learning-Studio (2. OG)*Kosten:* 38,00 €*Belegung:* 7-10

MA4306

NEU: Fotoworkshop: Porträt mit dem Smartphone**Katharina Messerer, Kommunikationsdesignerin (B.A. & M.A.)**

Entdecke die Kunst der Porträtfotografie mit deinem Smartphone! In diesem Workshop zeige ich dir als Fotoexpertin, wie du deinen fotografischen Blick für Menschen schärfst und ausdrucksstarke Porträts aufnimmst. Du lernst, welche Kameraeinstellungen deines Smartphones optimal sind und wie du das vorhandene Umgebungslicht geschickt einsetzt. Erfahre, worauf es bei Gesichts-, Oberkörper- und Ganzkörperporträts ankommt und welche Posingtechniken die besten Ergebnisse liefern. Das Gelernte setzt du direkt bei einer kleinen Exkursion zu verschiedenen Locations in die Praxis um. Anschließend besprechen wir gemeinsam die Bilderergebnisse, um dein Verständnis weiter zu vertiefen. Bringe dein Smartphone mit und entdecke neue Möglichkeiten der Porträtfotografie!

Beginn: Sa., 10.05.25, 10:00-13:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

Ort: vhs-FN, E-Learning-Studio (2. OG)*Kosten:* 38,00 €*Belegung:* 7-10

MA4303

Das inszenierte Porträt**Elke Weiss, Fotografin, Diplomdesignerin**

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die sich bereits mit dem Thema Porträt auseinandergesetzt haben oder an diejenigen, die keine fotografische Herausforderung scheuen. Das Porträt ist zunächst das authentische Abbild einer Person, einfach, schlicht, wiedererkennbar.

Jetzt wollen wir das erweitern und dem Porträtierten eine Rolle geben, die er in einer ausgewählten Umgebung, in passender Kleidung, mit Make-up, Accessoires und Requisiten, mit Hilfe von atmosphärischem Licht eindrucksvoll darstellen kann. So wird z.B. aus dem gediegenen Richard Rick, ein Saxophonspieler mit Dreitagebart in einer verrauchten Bar...

Ihren Ideen und Vorstellungen sind (fast) keine Grenzen gesetzt, Kreativität ist gefragt. Freuen Sie sich auf einen spannenden Kurs, der Ihnen eine neue Sichtweise auf das Porträt vermitteln wird.

Bitte mitbringen: siehe Web*Beginn:* Di., 25.03.25, 18:00-20:15 Uhr

Do., 27.03.25, 18:00-20:15 Uhr

Sa., 29.03.25, 10:00-12:15 Uhr

Di., 01.04.25, 18:00-20:15 Uhr

4 Termine (12 UE)

Ort: vhs-FN, Tagungsraum 1 (2. OG)*Kosten:* 99,60 €*Belegung:* 6-10

MA4308

Erstellen eines Fotobuchs mit dem Layout-Programm CEWE**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., 13.02.25, 18:30-20:45 Uhr

Do., 20.02.25, 18:30-20:45 Uhr

2 Abende (6 UE)



© Elke Weiss

mein
cewe fotobuch

cewe.de



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

MA4304

Motive enthüllen und mit neuen Augen sehen

Entdecke verborgene Schönheiten mit Deiner Kamera!

Elke Weiss, Fotografin, Diplomdesignerin
 Tauche ein in eine Welt voller unerwarteter Motive, die deine Sinne beflügeln werden. Dieser Kurs zeigt dir Perspektiven, Lichtspiele, feinste Details, grafische Meisterwerke, Farbkompositionen und vieles mehr, die du zuvor vielleicht übersehen hast. Du wirst lernen, mit einer neuen Sensibilität deine Umgebung wahrzunehmen. Hier geht es nicht nur darum, ein Bild festzuhalten, sondern darum, Eindrücke auf künstlerische Weise einzufangen und zu interpretieren.

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit vollgeladenem Akku, Stativ
 Beginn: Fr., 23.05.25, 18:00-19:30 Uhr
 Sa., 24.05.25, 11:00-14:00 Uhr
 2 Termine (6 UE), Wochenendseminar
 Ort: vhs-FN, E-Learning-Studio (2. OG)
 Kosten: 57,00 €
 Belegung: 7-10

MA4307

Die Blende verstehen

Thomas Pfeleiderer, Fotokünstler und Fotograf

Blende, ISO, Brennweite, Zeit – das sind die



© T. Pfeleiderer



wichtigsten Begriffe und Einstellungen, die ein Bild beim Fotografieren bestimmen. Dabei spielt die Blende und deren Verwendung eine ganz besondere Rolle: Blendenzahl 2,8, offene Blende, geschlossene Blende, all dies hat jeder schon gehört. Aber was versteht man darunter und noch viel wichtiger: was davon muss ich wirklich(!) verstehen, wenn ich zum Fotografieren gehe?

In diesem Kurs geht es von Beginn an um das Fotografieren, die Blende (und nebenbei die anderen Begriffe) wird uns dabei von ganz allein in Fleisch und Blut übergehen.

Viele Bilder, die einen in Magazinen oder einer Ausstellung faszinieren, basieren oft auf dem gekonnten Spiel mit Schärfe und Unschärfe. Das Hauptmotiv hebt sich klar vom Hintergrund ab und der Hintergrund verschwimmt in zarten Andeutungen, oft begleitet von schönen Licht- und Farbreflexen – dem sogenannten „Bokeh“.

Technische Voraussetzung ist dafür ein Objektiv mit möglichst kleiner Blendenzahl (2,8) oder ein Teleobjektiv (100 mm und größer). Makro-Objektive und Nahlinsen erzeugen ebenso Bilder, die sich ebenfalls durch eine geringe Tiefenschärfe auszeichnen und damit gestalterisch völlig neue Bilder erlauben.

Wir lernen, wie Sie all diese Werkzeuge richtig einsetzen, um damit die Fotos nach Ihren Vorstellungen zu gestalten.

Zielgruppe: Anfänger bekommen von Beginn an die richtige Hilfestellung, die Fortgeschrittenen bekommen eine Auffrischung ihrer Kenntnisse, neue Ideen und Anregungen.

Falls vorhanden (nicht zwingend) bitte mitbringen: Spielfigur zum auf den Tisch stellen, Taschenlampe zum Beleuchten dieser Figur.

Beginn: Sa., 05.04.25, 10:00-13:00 Uhr
 Mi., 09.04.25, 18:30-20:00 Uhr
 2 Termine (6 UE), Wochenendseminar
 Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)
 Kosten: 33,60 €
 Belegung: 6-8

Instrumente lernen

MA4501

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., 10.02.25, 18:30-19:30 Uhr
 12 Abende (16 UE)
 Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 11, (3. OG)
 Kosten: 108,80 €
 Belegung: 5-8

MA4502

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., 10.02.25, 19:30-20:30 Uhr
 12 Abende (16 UE)
 Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 11, (3. OG)
 Kosten: 108,80 €
 Belegung: 5-8

MA4503

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., 10.02.25, 20:30-21:30 Uhr
 12 Abende (16 UE)
 Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 11, (3. OG)
 Kosten: 108,80 €
 Belegung: 5-8

MA4504

Keyboard spielen

Sylvia Beer, Musiklehrerin

Für alle, die Lust haben, in kleiner Gruppe Keyboard zu lernen, vorhandene Kenntnisse aufzufrischen oder Neues dazu zu lernen. Wer möchte, kann den Schwerpunkt auch mehr auf die Grundtechnik des reinen Klavierspielens legen.

Teilnehmer ohne eigenes Keyboard haben die Möglichkeit, bei der Kursleiterin ein Instrument gegen Gebühr auszuleihen. Das Leihinstrument steht Ihnen dann auch zuhause zum Üben zur Verfügung und Sie bringen es selber jeweils zum Kurs mit. Bitte setzen Sie sich in diesem Fall rechtzeitig mit der Kursleiterin in Verbindung (Telefon: 08382/89501).

Beginn: Di., 11.02.25, 17:30-18:30 Uhr
 10 Abende (13,33 UE)
 Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 11, (3. OG)
 Kosten: 155,10 €
 Belegung: 4-6

MA4505

Keyboard spielen

Sylvia Beer, Musiklehrerin

Siehe Kurs-Nr. MA4504

Aufgrund derzeit großer Nachfrage haben wir zwei Kurse geplant. Sollten die beiden Kurse nicht ausreichend voll werden, müssten die Kurse zusammengelegt werden auf den Kurs um 18:30 Uhr. Ggf. wird die Kursleiterin das mit Ihnen am ersten Abend besprechen.

Beginn: Di., 11.02.25, 18:30-19:30 Uhr
 10 Abende (13,33 UE)
 Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 11, (3. OG)
 Kosten: 155,10 €
 Belegung: 4-6

Literatur / Schreibwerkstatt

MA4601

Schreibwerkstatt

Karola Drews, M.A.

Die Germanistin Karola Drews nimmt Sie mit auf eine literarische Schreibreise. Auf dem Fahrplan stehen unterschiedlichste Schreibtechniken und literarische Formen wie automatisches Schreiben, Kryptogramm, Kurzprosa sowie verschiedene Lyrikformen (z.B. Lautgedicht, Limerick). Sie lernen die kürzeste Gedichtform der Welt kennen - und werden aufgefordert, einen Mord zu begehen. Natürlich nur auf dem Papier! Die Texte werden in der Gruppe vorgelesen und gemeinsam besprochen.

Beginn: Di., 11.03.25, 19:00-21:15 Uhr
 3 Abende (9 UE)
 Ort: vhs-FN, Seminarraum 7 (1. OG)
 Kosten: 48,60 €
 Belegung: 5-7

MA4602

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., 15.02.25, 10:00-17:00 Uhr
 1 Termin (8 UE), Wochenendseminar
 Ort: vhs-FN, Seminarraum 6 (1. OG)
 Kosten: 57,60 €
 Belegung: 4-7

MA4603

Kreatives Schreiben II - Schreibwerkstatt

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: Sa., 22.02.25, 10:00-17:00 Uhr
 1 Termin (8 UE), Wochenendseminar
 Ort: vhs-FN, Seminarraum 6 (1. OG)
 Kosten: 57,60 €
 Belegung: 4-7

MA4604

Kreatives Schreiben I - Einsteiger

Katharina E. Volk, Schriftstellerin



Siehe Kurs-Nr. MA4602

Termin: Sa., 05.04.25, 10:00-17:00 Uhr
 1 Termin (8 UE), Wochenendseminar
 Ort: vhs-FN, Seminarraum 6 (1. OG)
 Kosten: 57,60 €
 Belegung: 4-7

MA4605

Kreatives Schreiben I - Einsteiger

Katharina E. Volk, Schriftstellerin

Siehe Kurs-Nr. MA4602
 Termin: Sa., 10.05.25, 10:00-17:00 Uhr
 1 Termin (8 UE), Wochenendseminar
 Ort: vhs-FN, Seminarraum 6 (1. OG)
 Kosten: 57,60 €
 Belegung: 4-7

MA4606

Kreatives Schreiben II - Schreibwerkstatt

Katharina E. Volk, Schriftstellerin

Siehe Kurs-Nr. MA4603
 Beginn: Sa., 17.05.25, 10:00-17:00 Uhr
 1 Termin (8 UE), Wochenendseminar
 Ort: vhs-FN, Seminarraum 6 (1. OG)
 Kosten: 43,20 €
 Belegung: 5-7

MA4607

Kleine Schreibwerkstatt

Katharina E. Volk, Schriftstellerin

Sie haben eine Idee und wollen eine kurze Geschichte fertigstellen oder an einem vorhandenen Text arbeiten? In der kleinen Schreibwerkstatt können Sie das Feedback der Dozentin und Autorin Katharina E. Volk sowie die Impulse einer kreativen Schreibgruppe an drei Schreibabenden nutzen und sich dabei ganz auf die eigene Idee fokussieren.

Beginn: Do., 13.02.25, 19:00-20:30 Uhr
 3 Termine (6 UE)
 Ort: vhs-FN, Seminarraum 6 (1. OG)
 Kosten: 43,20 €
 Belegung: 4-7



Beauty und Outfit

MA4701

Vorher - nachher, ein neuer Typ Schminkkurs für Frauen

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

Frisur und Make-up sollten immer zum Charakter und Typ der jeweiligen Person passen. Oft genügt 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 lernen Sie von einem professionellen Imageberater und Visagisten, wie Sie Ihre natürliche Schönheit wirkungsvoll unterstreichen können.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Fotoapparat
Termin: Sa., 29.03.25, 10:00-13:45 Uhr

1 Termin (5 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 96,50 €, inkl. 8,00 € Materialkosten

Belegung: 4-5

MA4702

Hochsteckfrisuren - elegant, frech, stylisch

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

Mit langen Haaren kann man variable Frisuren stylen, ob elegant, frech oder verführerisch. Ein erfahrener Hairstylist zeigt Ihnen, was mit ein paar Haarklammern alles möglich ist. So bekommen viele Tipps und Tricks, wie Sie mehr aus Ihren langen Haaren machen können.

Bitte mitbringen: Klammern, Haarschmuck, Haargummi, Accessoires, Stielkamm, Bürste.

Termin: Sa., 29.03.25, 14:30-17:45 Uhr

1 Termin (4,67 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 86,60 €, inkl. 4,00 € Materialkosten

Belegung: 5-7



Weinseminare

MA4801

Bodensee-Weinprobe

Markus Hegemann

Erleben Sie Deutsche Bodensee-Weine und Weingüter vom Bayrischen Bodensee bis zum Untersee - Insel Reichenau. Die „jungen Wilden“ vom Weindorf Nonnenhorn, die Wiege des deutschen Spätburgunders Meersburg, Biowein von der Insel Reichenau und ein tolles Projekt „Zwei Winzer - ein Weingut“ mit den steilsten Lagen im Rheintal. Interesse geweckt? Dann freuen Sie sich auf zweieinhalb Stunden mit Secco und Weinen von der Bodenseeregion!

Beginn: Do., 13.03.25, 18:30-20:45 Uhr

1 Abend (3 UE)

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

Kosten: 29,80 €, inkl. Probenkosten

Belegung: 8-12

MA4802

Fränkische Weinprobe

Markus Hegemann

„Schwaben können alles, außer Hochdeutsch“ und Franken nur „Silvaner“. Das dies nicht stimmt, möchte ich gerne mit Ihnen verkosten. Natürlich darf auch ein Wein im Bocksbeutel nicht fehlen. Freuen Sie sich auf tolle Weine und Weingeschichten aus dem Frankenland! Wussten Sie, dass man in Heilbronn Fränkisch, genauer gesagt Südrheinfränkisch spricht?

Termin: Do., 15.05.25, 18:30-20:45 Uhr

1 Abend (3 UE)

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

Kosten: 29,80 €, inkl. Probenkosten

Belegung: 8-12

MA4803

Streifzüge durch das Weinland Spanien

Niko Nimmerrichter, WSET-Dipl., Weinakademiker

Spanien ist ein großes Weinland, sehr groß

sogar. Spaniens Weinbau begann mit Sicherheit mit den Phöniziern, und mit dem EG-Bertritt 1986 wurde ein neues Kapitel aufgeschlagen. Wird dann noch bedacht, dass Spaniens Klima von Atlantik und Mittelmeer beeinflusst wird und dass große Teile des Landes recht hoch liegen, wird die Vielfalt spanischer Weine rasch plausibel.

Die Streifzüge an diesem Abend führen Sie natürlich in die bekanntesten Gebiete wie Rioja, Ribera del Duero und Priorat, aber auch in weniger bekannte, jedoch aufstrebende Regionen. Ebenso wird es nicht nur Tempranillo oder Garnacha zu verkosten geben, sondern andere heimische Rebsorten in rot und weiß sowie spannende Cuvée.

Das Weinland Spanien hat viel zu bieten: Erfahren Sie die Hintergründe und lassen Sie sich durch einige Beispiele überzeugen. Die Probenkosten sind bereits im Seminarpreis enthalten.

Termin: Do., 03.04.25, 18:30-21:30 Uhr

1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 83,20 €

Belegung: 8-12

Kochen

Internationale Küche

MA4812

Italienische Küche

Aurora Paragano

Entdecken Sie den wahren Geschmack Italiens und lernen Sie die originale italienische Küche kennen, wie Sie sie in keinem Restaurant finden werden. Die Dozentin, aufgewachsen in Süditalien, 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: Fr., 04.07.25, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 57,90 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

MA4813

Türkische Küche

Hatice Özkurt

Die türkische Küche hat eine lange Geschichte und stellt eine Weiterentwicklung der ursprünglichen nomadischen Kochtradition der Turkvölker durch Vermischung mit der indischen, persischen, arabischen sowie den Kochtraditionen der Völker des Mittelmeerraums und des Kaukasus dar. -> Mehr im Web

Beginn: Fr., 21.03.25, 18:00-21:00 Uhr

Fr., 28.03.25, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 57,90 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

MA4814

Kulinarisches Insel-Hopping in der Karibik

Betty Meersschaut-Sarlette

Neben weißen Sandstränden, türkisfarbenem Meer und jeder Menge guter Laune, hat die Karibik auch kulinarisch Einiges zu bieten. Und die Rezeptvielfalt ist besonders groß, da auf den karibischen Inseln indische, afrikanische und europäische Einflüsse zusammentreffen. Somit verschmelzen die unterschiedlichen Aromen und bilden eine faszinierende Geschmacksvielfalt. Freut euch auf einen abwechslungsreichen Kochabend mit einem Rum-Cocktail zur Begrüßung! Die gelingsicheren Rezepte machen Lust auf's Nachkochen und holen euch auch zu Hause karibisches Urlaubsfeeling auf den Teller...

Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter, Getränk

Beginn: Mi., 14.05.25, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 28,95 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12



Versand von Programmheften

Möchten Sie nach wie vor etwas in Händen halten, in unserem Katalog schmökern, Kurse ankreuzen oder Tipps ausschneiden? 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**.

MA4817

„Mama Afrika“ - Afrikanische Küche

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., 20.02.25, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 69,20 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

MA4818

Kreativ Kochen mit Mama Afrika

Sara Mateus, Köchin

In Afrika sind Kreativität, Improvisation und Nachhaltigkeit beim Kochen tägliche Begleiter.

Sara - aufgewachsen in Angola-Luanda - möchte Ihnen zeigen, wie Sie beim Kochen afrikanischer Gerichte in jedem Schritt des Prozesses kreative und nachhaltige Entscheidungen treffen können - sei es mit afrikanischen oder regionalen Zutaten und den richtigen, selbstgemachten Gewürzmischungen.

Vom Einkauf nachhaltiger Zutaten bis zur Reduzierung von Lebensmittelabfällen beim Kochen gibt es viele Möglichkeiten, Ihren „Food-Footprint“ zu verringern und Ihre Lebensmittel optimal zu nutzen. Erleben Sie köstliche Gerichte, sparen Sie Geld und treffen Sie Entscheidungen, die gut für die Umwelt, Tiere und Menschen sind - mit der mobilen Köchin „Mama Afrika“.

Sara Mateus „Mama Afrika“ lernte Kochen von ihrer Mutter in Angola und machte in Deutschland Ihre Ausbildung zur Köchin.

Bitte eine Schürze, Restebehälter und ein Getränk mitbringen.

Beginn: Do., 22.05.25, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 53,40 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

MA4819

Kreativ Kochen mit Mama Afrika

Sara Mateus, Köchin

Siehe Kurs-Nr. MA4818.

Bitte eine Schürze, Restebehälter und ein Getränk mitbringen.

Beginn: Do., 26.06.25, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 53,40 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

MA4820

Indischer 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 Fleischgericht mit aromatischem Reis zubereiten. Weitere Beilagen, auch Gemüse, und ein Nachtisch runden das Menü ab.

Termin: Fr., 14.02.25, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 25,65 €, zzgl. Lebensmittelkosten

(ca. 15,00 €)

Belegung: 8-12



Bei Kochkursen aufgepasst:

Bei Kochkursen ist eine Abmeldung in kürzerer Frist als 4 Werktage nicht möglich. Bei Nichtteilnahme müssen auch die Kosten für Lebensmittel bezahlt werden!

Bringen Sie zum Kurs gerne eine Schürze und eventuell Aufbewahrungsboxen für die zubereiteten Leckereien mit.

MA4821

Indischer 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., 14.03.25, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 25,65 €, zzgl. Lebensmittelkosten

(ca. 15,00 €)

Belegung: 8-12

MA4822

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: Mo., 17.02.25, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 60,90 €, inkl. Skript, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

MA4823

Ayurvedische Küche aus Sri Lanka

Lalani Wallagodage, Hotelfachfrau

Sri Lanka, die Perle des Indischen Ozeans, ist nicht nur bekannt durch Palmen, Sonne, weiße Sandstrände und seinen sehr guten Tee. Es ist auch Heimat einer sehr traditionellen Küche, in die ayurvedische Grundsätze mit einfließen. Essen ist Medizin, sagt die alte ayurvedische Lehre und dieser Grundsatz wird bis heute auf Sri Lanka praktiziert. In diesem Kurs werden Sie in die Geheimnisse der klassischen srilankischen Kochkunst eingeführt und Sie erhalten eine Einführung



über Ayurveda. -> Mehr im Web
Beginn: Mo., 17.03.25, 18:00-21:00 Uhr
 2 Abende (8 UE)
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 60,90 €, inkl. Skript, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8-12



**Geschenktipp:
vhs-Gutschein**

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

**MA4824
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., 18.03.25, 17:30-21:00 Uhr
 1 Abend (4,67 UE)
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 49,90 €, inkl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8-12

**MA4825
Sushi
Yen-Hung Fang**
 Siehe Kurs-Nr. MA4824
Beginn: Di., 13.05.25, 17:30-21:00 Uhr
 1 Abend (4,67 UE)
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 49,90 €, inkl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8-12



Mama Afrika © vhs-FN

**MA4826
Sushi
Yen-Hung Fang**
 Siehe Kurs-Nr. MA4824
Beginn: Di., 24.06.25, 17:30-21:00 Uhr
 1 Abend (4,67 UE)
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 49,90 €, inkl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8-12

**MA4827
Thailand - China
Eine kulinarische Visite in drei Asiatischen Ländern
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 zwei süd- und ostasiatischen Ländern zeigen. Ähnlich sind in allen Küchen die Grundzutaten - viel frisches Obst und Gemüse, reichlich Fisch, hochwertiges Fleisch, ballaststoffreiche Sojaprodukte und natürlich Reis. Unterschiedlich sind Zubereitungen und die Verwendung vom Gewürzen - und genau diese geben den Gerichten die unverwechselbaren, wunderbar exotischen Aromen. Oft sind die Gerichte sehr schnell zubereitet und Suppen, Salate, Hauptgerichte und Desserts bieten eine unvergleichliche Auswahl für gesunde und schmackhafte Alltagsgerichte.
 Lassen Sie sich zunächst zeigen, wie authentische asiatische Gerichte perfekt zubereitet werden. Wenn Sie Lust haben, können Sie gerne aktiv am Kochprozess teilnehmen. Der Kurs zielt darauf ab, Ihnen die optimale Zubereitung und das perfekte Timing näherzubringen, damit Sie die Gerichte zuhause problemlos nachkochen können. Egal, ob Sie aktiv mitkochen oder einfach nur genießen möchten, Sie werden auf jeden Fall Spaß haben!
Termin: Mi., 09.04.25, 17:30-21:30 Uhr
 1 Abend (5,33 UE), Anmeldeschluss: 20.11.2024
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 55,25 €, inkl. Skript, inklusive 18,00 € für Lebensmittel und Getränke
 Hinweis: Anmeldung bzw. Stornierung nur bis 8 Werktagen vor Kurstermin möglich, da Lebensmittel vorbestellt werden müssen!

bis 8 Werktagen vor Kurstermin möglich, da Lebensmittel vorbestellt werden müssen!
Belegung: 8-12

i Bei Kochkursen aufgepasst:

Bei Kochkursen ist eine Abmeldung in kürzerer Frist als 4 Werktagen nicht möglich. Bei Nichtteilnahme müssen auch die Kosten für Lebensmittel bezahlt werden!

Bringen Sie zum Kurs gerne eine Schürze und eventuell Aufbewahrungsboxen für die zubereiteten Leckereien mit.

**MA4828
Bangkok - Tokio - Peking
Eine kulinarische Visite in drei Asiatischen Ländern
Xiaohong Li-Keppeler**
 Siehe Kurs-Nr. MA4827
Termin: Mi., 21.05.25, 17:30-21:30 Uhr
 1 Abend (5,33 UE), Anmeldeschluss: 04.12.2024
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 55,25 €, inkl. Skript, inklusive 18,00 € für Lebensmittel und Getränke
 Hinweis: Anmeldung bzw. Stornierung nur bis 8 Werktagen vor Kurstermin möglich, da Lebensmittel vorbestellt werden müssen!
Belegung: 8-12

**MA4829
Shanghai - Peking - Bangkok
Eine kulinarische Visite in drei Asiatischen Ländern
Xiaohong Li-Keppeler**
 Siehe Kurs-Nr. MA4827
Termin: Mi., 02.07.25, 17:30-21:30 Uhr
 1 Abend (5,33 UE), Anmeldeschluss: 20.11.2024
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 57,25 €, inkl. Skript, inklusive 20,00 € für Lebensmittel und Getränke
 Hinweis: Anmeldung bzw. Stornierung nur bis 8 Werktagen vor Kurstermin möglich, da Lebensmittel vorbestellt werden müssen!
Belegung: 8-12

**MA4830
Ayurvedische Kräuter und Gewürze aus Sri Lanka
Lalani Wallagodage, Hotelfachfrau**
 Ayurveda ist die traditionelle Heilkunst, die bis heute in Sri Lanka praktiziert wird. Grundpfeiler dieser alten Medizin sind die Kräuter und Gewürze, die bei der Bereitung der ayurvedischen Speisen verwendet werden. An diesem Abend erhalten sie eine Einführung zu den wichtigsten Kräutern und Gewürzen, die in der ayurvedischen Lehre verwendet werden.

Um dies auch praktisch erfahrbar zu machen, kochen wir zusammen ein kleines Menü, bei dem wir einige der Gewürz- und Heilkräuter verwenden. Weiterhin wird in dem Kurs die Zubereitung unterschiedlicher Tees gezeigt, die das Wohlempfinden fördern sollen.
 Die Dozentin stammt aus Sri Lanka und ist mit den authentischen Kräutern und Gewürzen des Landes eng verbunden. Sie ist ausgebildete Hotelfachfrau und gibt schon mehrere Jahre erfolgreich Kochkurse bei der VHS Friedrichshafen. Gehen sie auf eine exotische Reise mit der Dozentin und lassen sie sich die Welt der ayurvedischen Kräuter und Gewürze näherbringen. Ayubowan! (traditionelle singalesische Begrüßung, übersetzt „Langes Leben“!)
Termin: Fr., 09.05.25, 18:00-21:00 Uhr
 1 Termin (4 UE)
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 31,60 €, inkl. Skript, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8-12

Backen und Confiserie

**MA4840
Macarons
Selen Türer**
 Dieser Workshop weilt 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: Sa., 15.03.25, 10:00-13:00 Uhr
 1 Termin (4 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 38,95 €, inkl. Lebensmittelkosten

(10,00 €)
Belegung: 8-12

**MA4841
Pralinen und Schokoladentrüffel
Selen Türer**
 Sie mögen Pralinen? Und Ihre Familie und Gäste auch? Dann beeindrucken Sie doch mal mit selbstgefertigten Kreationen! Erfinden Sie verschiedenen Füllungen (Karamell, Nuss, Frucht etc.) und dekorieren Sie Ihre Pralinen nach eigenen Vorstellungen. Die Dozentin zeigt Ihnen im Kurs, wie es geht und worauf es ankommt und verrät Ihnen ihre besten Rezepte für einfache und anspruchsvollere Pralinen-Kreationen. Bitte vergessen Sie nicht eine Box mitzubringen, um die leckeren Pralinen nach Hause zu bringen.
Beginn: Sa., 05.04.25, 10:00-13:00 Uhr
 1 Vormittag (4 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 45,95 €, inkl. Lebensmittelkosten (17,00 €)
Belegung: 8-12

**MA4842
Cupcakes
Selen Türer**
 Wer kann zu einem Cupcake mit Creme oder Fondant schon nein sagen? In diesem Workshop backen wir zwei verschiedene Muffins (Schokolade und Vanille), die mit Buttercreme, Schokoladen Ganache oder Fondant dekoriert werden. Bitte Transportbehälter mitbringen, um die Kreationen nach Hause zu transportieren. Es darf natürlich auch schon im Kurs probiert werden...
Termin: Fr., 16.05.25, 18:00-21:00 Uhr
 1 Abend (4 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 40,95 €, inkl. Lebensmittelkosten (12,00 €)
Belegung: 8-12

**MA4843
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 vergessen nicht, eine kleine Dose mitzubringen, um etwas von dem köstlichen Gebäck mit nach Hause zu nehmen...
Beginn: Fr., 06.06.25, 18:00-21:00 Uhr
 1 Abend (4 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 38,95 €, inkl. Lebensmittelkosten (10,00 €)
Belegung: 8-12

Alltagsküche / Regional / Hausgemacht

**MA4810
Die süße Verführung - Desserts zaubern wie die Profis
Manuela Heigle, Konditormeisterin, Köchin**
 Das Dessert setzt einem Menü das i-Tüpfelchen auf oder kann bei einem missglückten Dinner alles zum Positiven wenden. Die richtige Kombination aus Gebäck, Frucht und Crème macht ein Dessert zu einem vollkommenen Genuss und bringt die Gäste zum

**MA2245A
NEU: British Afternoon Tea
- Baking in English B1/B2 - online
Kerrie Langhage**

Join us for a delightful online class, „British Afternoon Tea,“ where you'll immerse yourself in the charming tradition of English tea time! In this interactive session, participants will learn how to prepare classic treats such as fluffy scones, the iconic Victoria sponge, rich syrup sponge cake, and zesty lemon drizzle cake, along with other beloved British sweets. Guided by our experienced patisserie maker, you'll discover essential baking techniques and tips to create these delicious confections from the comfort of your own kitchen. Whether you're a seasoned baker or a curious beginner, this class promises to be a fun and engaging experience. Grab your apron and get ready to indulge in the delightful world of British baking!

Zugangsvoraussetzungen: stabile Internetverbindung, Kamera, Mikrofon, kostenloser Account auf der vhs.cloud
Beginn: Di., 11.02.25, 14:00-16:00 Uhr
 8 Termine (21,33 UE)
Ort: Online
Kosten: 128,00 €
Belegung: 6-9
Folgekurs -> Web



genießeren Schmecken.
Unsere Desserts in diesem Kurs:

- Kaffeeis, Macarons, Seccoschaum und Erdbeeren
- Bayrischkrem mit Fruchtmarmelade und Madelaines
- Mousse au Chocolat, Himbeermark und Hippengebäck.

Ob in ein Glas geschichtet, auf einem Teller drapiert oder in der großen Schüssel für das Buffet angerichtet - lernen Sie, Ihre Kreationen richtig in Szene zu setzen! Die Dozentin kann aus ihrer Zeit als Pâtissier in diversen fünf Sterne Hotels wertvolle Tipps geben, damit aus einem Nachtisch ein echtes Geschmackserlebnis wird.

Beginn: Do., 10.04.25, 18:00-21:00 Uhr
Fr., 11.04.25, 18:00-21:00 Uhr
2 Abende (8 UE)
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 59,80 €, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8-10



MA4811
Kinder kochen - mit Mama, Papa, Oma & Co. (5 – 8 Jahre)
Manuela Heigle, Konditormeisterin, Köchin

In diesem Kurs können Sie mit Ihrem Kind oder Enkelkind ein paar schöne Stunden in unserem Kochstudio verbringen, gemeinsam etwas Leckeres kochen und genießen, ohne sich vorher um viel kümmern zu müssen. Ziel ist es, bei den Kindern die Freude am „Selberkochen“ zu wecken und ihnen zu zeigen, wie viel Spaß es macht, mit wenigen frischen und gesunden Zutaten, ein paar Gewürzen und liebevoller Zubereitung tolle Gerichte zu zaubern. Natürlich darf auch ein leckeres Dessert nicht fehlen.

Unsere Kochdozentin Frau Heigle - gelernte Köchin und Konditorin - weiß aus Erfahrung (auch mit ihren eigenen Kindern und als langjährige Leiterin des vhs-Kinderkochclubs), was kleinen Naschkatzen schmeckt und woran sie Spaß haben.

Bitte beachten Sie: Es kann immer nur ein Erwachsener + ein Kind am Kurs teilnehmen. Eine Teilnahme mit mehreren Kindern ist nicht möglich.

Bitte eine Schürze und Vorratsbehälter für eventuelle Reste mitbringen.

Beginn: Do., 05.06.25, 15:00-18:00 Uhr
1 Nachmittag (4 UE)
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 33,40 €, zzgl. Lebensmittelkosten
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-10

MA4850
Zufällig vegan!
Vegan by Nature

Gerlinde Heumesser, Landwirtschaftsamt Bodenseekreis, Sachgebiet Ernährung

Heute voll im Trend, war die rein pflanzliche Kost bis zur Mitte des vorigen Jahrhunderts die „Normalkost“ vieler Teile der Bevölkerung, die sich keine tierischen Lebensmittel leisten konnten. Aus regionalem Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Getreide, heimischen Nüssen und Saaten bereiten wir leckere Mahlzeiten zu, weitgehend ohne industriell vorgefertigte Produkte. So werden wir auch einen Pflanzendrink selber machen.

Der Kurs richtet sich an alle, die gerne alles essen, ihren Anteil an pflanzlicher Kost erhöhen möchten oder Tischgäste haben, die keine tierischen Produkte essen.

Bitte persönliches Handtuch, Schürze und Restehältnisse mitbringen.

Termin: Mo., 07.04.25, 17:00-21:00 Uhr
1 Termin (5,33 UE)
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 17,60 €, zzgl. Lebensmittelkosten (ca. 10 - 15 EUR)
Belegung: 8-12

MA4851
Genuss aus der Region: Wildkräuter und Frühlingsgemüse
Gerlinde Heumesser, Landwirtschaftsamt Bodenseekreis, Sachgebiet Ernährung

Im Frühjahr, wenn es noch wenig regionales Freilandgemüse zu kaufen gibt, peppen



Wildkräuter unseren Speisezetteln mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und unvergleichlichen Geschmackserlebnissen auf.

In unserem Kochworkshop bereiten wir kulinarische Genüsse aus Giersch, Löwenzahn, Brennnessel, Bärlauch & Co zu, teilweise kombiniert mit Frühlingsgemüse. Es geht darum, wie Wildkräuter einfach und schnell in die Alltagsküche integriert werden können, und somit einen wichtigen Beitrag zu einer nachhaltigen Ernährung leisten können

Bitte mitbringen: Schürze und Restehälter

Termin: Mo., 05.05.25, 17:00-21:00 Uhr
1 Abend (5,33 UE)
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 17,60 €, zzgl. Lebensmittelkosten (ca. 10,00 EUR)
Belegung: 8-12



Verpassen Sie keine Neuigkeiten

Abonnieren Sie jetzt unseren Newsletter und erhalten einmal im Monat die neuesten Kurstipps und spannende Informationen direkt in Ihren Posteingang. Anmeldung unter:

www.vhs-fn.de/service/newsletter



MA4852
Genuss aus der Region: Würz- und Wildkräuter mit allen Sinnen - sammeln, trocknen, aufbereiten

Gerlinde Heumesser, Landwirtschaftsamt Bodenseekreis, Sachgebiet Ernährung

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



TIPP: Weitere Kurse im Web

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



stellen unter anderem Würzöl, Kräuteresig, 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, so dass auch Reste noch sinnvoll verwertet werden können.

Bitte mitbringen: 6 - 7 Gläser / Tiegel, ca. 50ml und ca. 3 Flaschen / Gläser zu je 100 - 200ml, Schürze, Handtuch

Termin: Mo., 23.06.25, 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

MA4853
vhs unterwegs
Kräuter am Wegesrand - essbare Blüten und Knospen

Gerlinde Heumesser, Landwirtschaftsamt Bodenseekreis, Sachgebiet Ernährung

Viele Wild- und Gartenkräuter sind jetzt in der Blüte. Welche sind essbar und wie erkennen wir sie? Bei dem kurzen Kräuterspaziergang geht es darum, essbare Pflanzen in

der freien Natur sicher zu erkennen und von gesundheitsschädlichen Arten zu unterscheiden. Wir konzentrieren uns auf Arten, die sehr häufig vorkommen. Außerdem gibt es Tipps zum Sammeln und der jeweiligen Verwendung in der Küche.

Wildkräuter versorgen uns mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen und liefern somit einen wichtigen Beitrag zu einer gesunden nachhaltigen Ernährung

Termin: Fr., 06.06.25, 17:00-18:30 Uhr
1 Termin (2 UE), Exkursion
Ort: Parkplatz Dorfgemeinschaftshaus, Manzeller Str. 10/4, 88045 Friedrichshafen
Kosten: 6,00 €
Belegung: 12-15

TANZ

MA4901
Indischer klassischer Tanz
Bharatanatyam-Tanzkurs für Anfänger
Vandana Nambiar

Entdecken Sie Bharatanatyam, einer der ältesten und bedeutendsten klassischen Tanz-



© Vandana Nambiar

formen Indiens. Dieser Tanz verbindet komplexe Fußarbeit, ausdrucksstarke Gesten und faszinierende Geschichten aus der indischen Mythologie. Unser Anfängerkurs bietet Ihnen eine ideale Einführung in diese Kunstform und verbessert Ihre körperliche Fitness und geistige Stärke. Der Tanz wird barfuß praktiziert und ermöglicht es Ihnen, Ihre Emotionen und Geschichten durch Tanz und Bewegung auszudrücken. Dieser Tanz fördert Konzentration, Geduld und Hingabe.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung wie ein Yoga-Outfit sowie eine Matte zum Sitzen mit.

Beginn: Fr., 14.02.25, 19:00-20:00 Uhr
12 Abende (16 UE)
Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 75,20 €
Belegung: 6-12

MA4903
Modern Dance / Chart Dance für alle Altersklassen

Thomas Lahmar

Möchten Sie mit Freude und Begeisterung vielseitige Choreographien erlernen und einfach mal ein Wochenende in einer netten Gruppe tanzen? Tauchen Sie ein in die Welt der Bühnenchoreographien, inspiriert von weltbekannten Künstlern wie Ariana Grande, Taylor Swift und Justin Timberlake.

Wir starten mit einem dynamisches Freestyle-Aufwärmprogramm, bevor Sie sich mit einer leicht verständlichen Einstiegschoreographie vertraut machen. Am zweiten Tag erwartet Sie dann ein mitreißendes Tanz-Medley, das verschiedene Musikstile vereint und Sie lernen dabei ganz unterschiedliche Tanzstile kennen.

Beginn: Sa., 24.05.25, 09:30-17:30 Uhr
1 Termin (10 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 45,00 €
Belegung: 8-9

MA4905
Boogie-Woogie für Einsteiger
Karl-Heinz Pfeifer

Karl-Heinz Pfeifer, Trainer B (DRBV/DOSB), 2-facher Landesmeister, ehemaliger 2. der Weltrangliste, versteht es mit viel Herz und Humor, den Teilnehmenden das Tanzen zur coolen Rock'n'Roll-Musik der 50er Jahre





© Karl-Heinz Pfeifer

näher zu bringen. Ob Elvis Presley, Bill Haley, Chuck Berry oder Jerry Lee Lewis - sie sind Garanten für Spaß und gute Laune. Die Unbekümmertheit und Lebensfreude der damaligen Zeit prägen den Tanzstil Boogie Woogie. Der ideale Kurs für alle, die diese Musik lieben und denen es in den Beinen juckt, wenn sie die tollen Hits hören. Im Einsteigerkurs werden die Grundlagen vermittelt: 6-er Grundschrift, Platzwechsel, Promenade, Links- und Rechtsdrehungen. Anmeldung „idealerweise“ paarweise
Bitte bequeme Kleidung tragen.
Beginn: Fr., 14.03.25, 18:30-20:00 Uhr
4 Abende (8 UE)
Ort: vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 44,80 €
Belegung: 8-14

MA4906
Boogie-Woogie - Aufbau I
Karl-Heinz Pfeifer
Aufbauend auf dem Einsteigerkurs werden der Grundschrift und die bisher erlernten

Figuren vertieft, verfeinert und gefestigt. Neben weiteren Figuren wie JoJo und Schiebeturn gibt es auch eine erste Einführung in die Grundlagen der „Rock'n'Roll Musik“. Zudem wird das Tempo nach und nach gesteigert. Anmeldung „idealerweise“ paarweise
Bitte bequeme Kleidung tragen.
Beginn: Fr., 09.05.25, 18:30-20:00 Uhr
4 Abende (8 UE)
Ort: vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 44,80 €
Belegung: 8-14

MA4907
Boogie-Woogie - Aufbau II
Karl-Heinz Pfeifer
Aufbauend auf dem Aufbaukurs I werden der Grundschrift und die bisherigen Figuren vertieft, verfeinert und gefestigt. Als weitere Figur folgt der Damentauher sowie Varianten der Grundfiguren. Den Abschluss bildet der 8-er Grundschrift und die Optimierung der Tanztechnik. Die Tanzge-

windigkeit wird langsam flotter. Anmeldung „idealerweise“ paarweise
Bitte bequeme Kleidung tragen.
Beginn: Fr., 27.06.25, 18:30-20:00 Uhr
4 Abende (8 UE)
Ort: vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 44,80 €
Belegung: 8-14

Angebote für Kinder

MA4910
Mit Rhythmik erziehen - mit Musik und Bewegung fördern für Mädchen und Jungen
3-7 Jahre

Birgitta Eisele, Erzieherin
Rhythmik ermöglicht eine ganzheitliche Erziehung Ihres Kindes in körperlicher, geistiger und seelischer Hinsicht. Ihr Kind lernt sich durch soziale Übungen mitzuteilen, in Kontakt mit anderen Kindern zu kommen und seinen Gefühlen Ausdruck zu geben. Durch Fantasie fördernde Übungen und unter dem Einsatz verschiedener Rhythmusinstrumente wie Klanghölzer, Rasseln, Trommeln, und Materialien wie Chiffontücher, Bänder, Luftballons, lernen die Kinder sich kreativ und rhythmisch zu bewegen und damit zu gestalten. Bei Fragen können Sie sich gerne an Frau Eisele persönlich wenden. T: 07546/494.
Beginn: Do., 13.03.25, 15:45-16:30 Uhr
8 Nachmittage (8 UE)
Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)
Gebühren: 40,00 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 6-8

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.



SWR1
EINS GEHÖRT GEHÖRT.

BACK TO THE 80s

MEIN RADIO – MEIN SWR1

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen unter swrmediaservices.de, Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaservices.de



Gesundheit



Inhaltsverzeichnis

Gesundheit aktuell	82	Outdoor	94
Entspannung	86	Beweglichkeit	95
Atemtraining	87	Mit Ruhe zum Ziel	95
Taiji Quan	87	Rücken	96
Yoga	88	AquaJogging	97
Pilates	92	AquaFitness	98
Fitness und Kondition	93	AquaRider	99



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.



Gesundheit aktuell

MA5150U / MA5151U Brain-Power für Starter und für Fortgeschrittene – das Fitnessprogramm für Ihr Gehirn! – Online



Markus Wachter

Bringen Sie mit unseren Online-Übungen Ihre grauen Zellen in Schwung und machen Sie sich fit für die kleinen und großen Herausforderungen des Alltags. Fördern und steigern Sie Ihre Hirnleistungsfähigkeit. Verbessern Sie zusätzlich Ihre koordinativen Fähigkeiten.

Egal ob Starter, Fortgeschritten oder Expertin - 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. Nach Freischaltung stehen Ihnen die Übungen für einen Zeitraum von einem Jahr zur Verfügung.

Beginn: jederzeit, flexibel durchführbar je 6 Termine (8 UE) mit 4 Videos, Übungszeit ca. 1 Stunde pro Kurseinheit

MA5150U: für Starter

MA5151U: für Fortgeschrittene

Ort: Online, ist zu jeder Zeit buchbar und findet bequem bei Ihnen zu Hause statt.

Kosten: je 39,00 €

Belegung: beliebig

Februar

MA5152R

Workshop nach Liebscher & Bracht:

Schulter-Nackenschmerzen

Ingrid Gallenkämper, Physiotherapeutin

Informationen gewinnen und eigenständig aktiv werden.

- Sie entwickeln ein Bewusstsein dafür, wie sich Schmerzen über die Jahre entwickeln können.

- Sie lernen in der Gruppe effektive, alltags-taugliche Übungen für diesen Körperbereich kennen.

- Sie profitieren von Alltagstipps, um Ihre Körperhaltung dauerhaft zu ändern.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

Termin: Fr., 14.02.25, 14:00-17:15 Uhr

1 Termin (4,33 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 27,60 €

Belegung: 6-8

MA5153R

Entspannen

mit Klangschalen

Claudia Kunzemann, Klangmassagepraktikerin, Gesundheitsberaterin (IHK)

In Nepal herrscht die Vorstellung, dass ein Mensch, der harmonisch schwingt, auch gesund ist. Schleichen sich bei ihm Misstöne ein, gerät er aus der Harmonie und kann krank werden. Harmonische Klänge können dies ausgleichen. Alle Körperbereiche werden durch das Spielen der Schalen in Schwin-

gung versetzt. Der Mensch kommt auf diese Weise wieder in seine Mitte und kann sich erholen. Klangschalen enthalten harmonische, obertonreiche Töne, die uns helfen, im hektischen Alltag zu Entspannung und Ruhe zu finden. Klang spricht das ursprüngliche Vertrauen des Menschen an und erzeugt dadurch die Bereitschaft loszulassen. Er wirkt ganzheitlich auf Körper, Seele und Geist. Außer diversen Klangschalen kommen auch Gong, Monochord, Sansula, Shanti und Mini-Xylophon zum Einsatz.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke, ein kleines Kissen, warme Socken mitbringen.

Beginn: Fr., 21.02.25, 18:00-19:00 Uhr

3 Abende (4 UE)

Ort: vhs-FN, Entspannungsraum (UG)

Kosten: 34,00 €

Belegung: 8-12

MA5154R

NEU: Heilsame Hausmittel: Wickel und Auflagen mit Zitrone, Zwiebel, Kohl und Quark

**Justyna Otto, Altenpflegefachkraft (B.A.)
Ausbildungskordinatorin und Praxisanleiterin**

Erfahren Sie, wie Sie einfache, aber wirkungsvolle Wickel und Auflagen in der eigenen Küche herstellen können. In diesem Kurs lernen Sie die heilenden Eigenschaften von Zitrone, Zwiebel, Kohl und Quark kennen und üben deren Anwendung. Diese natürlichen Mittel helfen bei Beschwerden wie Halsschmerzen, Entzündungen und Schwellungen und bieten eine sanfte Alternative zur Linderung im Alltag.



Ehrenamtsbonus

Weitere Kurse finden Sie auf Seite 7.

Gesundheitswochenende im Schwarzwald - mit Nordic Walking, Qi Gong, etc.
16.05.2025 / 10:00-16:00 > MA5331

Inhalte:

- Einführung in die Wirkungsweise von Zitrone, Zwiebel, Kohl und Quark
- Anwendungsmöglichkeiten für verschiedene Beschwerden (z.B. Zitronenwickel gegen Fieber, Quarkwickel bei Gelenkentzündungen,..)
- Praktische Anleitung zur Herstellung und Anwendung der Wickel

Bitte Mullwindeln oder Geschirrtücher mitbringen.

Termin: Sa., 22.02.25, 09:00-12:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

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

Kosten: 39,00 €, inkl. Materialien

Belegung: 8-12

MA5155R

Innere Balance trotz vollem Alltag – Online Steve Windisch,

Trainer für Stressmanagement

Die 3 Säulen der Selbstfürsorge

In unserem hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für uns selbst. Genau hier kommt die Selbstfürsorge ins Spiel. Sie ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben und hilft uns, für unser Wohlbefinden selbst zu sorgen. Doch wie können wir uns selbst zur Priorität machen, anstatt es allen recht zu machen und immer hintenanzustellen? In diesem Vortrag entdecken wir die drei Säulen der Selbstfürsorge und lernen, wie wir auch in einem vollen Alltag und ohne schlechtes Gewissen für uns selbst einstehen, um ausreichend für unsere innere Balance sorgen zu können. Der Vortrag findet online statt. Den Link zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn von der vhs.

Termin: Mo., 24.02.25, 19:00-20:30 Uhr

1 Abend (2 UE), Vortrag (online)

Ort: Online

Kosten: 9,00 €

Belegung: 1-20

März

MA5160R

Erfolg beginnt im Kopf – Online

Steve Windisch,

Trainer für Stressmanagement

Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig

Wir alle wünschen uns, mit dem was wir tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg wird dabei durch unsere innere Haltung ent-

scheidend mitbestimmt. Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen? 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., 06.03.25, 19:00-20:30 Uhr

1 Abend (2 UE), Vortrag (online)

Ort: Online

Kosten: 9,00 €

Belegung: 1-20

MA5161R

Gesunde Fette für Küche und Körper

Marcus Glatt, Epigenetik Coach

Was sind gesunde Fette? Machen Fette schlank?

Fett ist lebensnotwendig. Das weiß inzwischen (fast) jeder. Weniger bekannt ist, dass bestimmte Fette bei der Vorbeugung und Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen Gelenkerkrankungen und bestimmten Autoimmunerkrankungen von großem Nutzen sein können. Die Funktion von Fetten auf der Ebene unserer Körperzellen wird allgemein und anschaulich erklärt. Der Epigenetik- und Gesundheitscoach Marcus Glatt gibt viele Tipps zum richtigen Einkauf, zum Verstehen des Kleingedruckten und zur richtigen Verwendung von Fetten in der Küche.

Termin: Fr., 14.03.25, 18:00-19:30 Uhr

1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 11,90 €

Belegung: 7-12

Dozentenportrait

Justyna Otto

„Pflege bedeutet, sich selbst und anderen Achtsamkeit und Fürsorge zu schenken“, sagt Pflege-Expertin Justyna Otto. Sie vermittelt in ihren Kursen ihre Leidenschaft für natürliche Hausmittel und heilsame Anwendungen. Ihren Weg in der Altenpflege begann sie 2011 und vertiefte ihr Wissen durch ein Pflege-Studium und Weiterbildungen in Schmerzmanagement sowie komplementärer und integrativer Pflege. Besonders hervorzuheben ist ihre Qualifikation als Fachkraft für Wickel und Auflagen. Heute gibt sie ihr umfassendes Wissen um die sanfte Wirkung von Wickeln und Auflagen in ihren Kursen weiter.

Als Praxisanleiterin und Ausbildungskordinatorin betreut sie Auszubildende und zeigt ihnen, wie bedeutend Berührung, Naturverbundenheit und Achtsamkeit in der Pflege sind. Ihr VHS-Kurs lädt dazu ein, einfache Anwendungen mit natürlichen Zutaten kennenzulernen und sich der heilsamen Kraft der Natur bewusst zu werden. Mit viel Geduld und Einfühlungsvermögen zeigt Justyna Otto, wie Wickel und Auflagen das Wohlbefinden stärken und wie diese Methoden in den Alltag integriert werden können. „Die Natur bietet alles, was wir für unser Wohlbefinden brauchen,“ erklärt sie. Ihre Kurse eröffnen den Teilnehmenden einen neuen Zugang zur Selbstfürsorge und ermöglichen ihnen, die wohltuende Wirkung traditioneller Hausmittel zu erfahren – eine besondere Bereicherung für Körper und Geist.





MA5162U 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 von Bewegungsapparat, Atmung, Herz und Kreislauf, Verdauungsorganen, harnableitenden Organen, Hormondrüsen und Lymphsystem mit den entsprechenden Massagegriffen.

Bitte bequeme Kleidung tragen und ein großes Handtuch mitbringen.

Beginn: Di., 18.03.25, 18:00-19:30 Uhr
3 Abende (6 UE)
Ort: vhs-FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 38,40 €
Belegung: 6-8



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.
- **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 abwechslungsreicher.

MA5163A 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.

Bitte bequeme Kleidung tragen und ein großes Handtuch mitbringen.

Beginn: Mi., 19.03.25, 18:30-19:30 Uhr
mittwochs, 7 Abende (9,33 UE)
Ort: Haus der kirchlichen Dienste (2.OG), Katharinenstr. 16, 88045 FN
Kosten: 15,00 €
Belegung: 5-12

MA5163R

Vitamin D

– Das „Sonnenhormon“ und seine Wirkungen auf unseren Körper und Geist

Marcus Glatt, Epigenetik Coach

Das so genannte „Sonnenhormon“ Vitamin D rückt immer mehr in den Mittelpunkt des Interesses. Vitamin D ist nicht nur wichtig für die Gesundheit unserer Knochen, sondern beeinflusst auch unser Immunsystem, Entzündungen, verschiedene Krankheiten und sogar unsere psychische Gesundheit. Wenn Sie sich fragen, ob Sonnenbaden im Sommer ausreicht, um unseren Vitamin-D-Bedarf zu decken, welche Faktoren die Vitamin-D-Aufnahme stören, ob es in Deutschland einen Vitamin-D-Mangel gibt, ob Winterdepressionen normal sind und welche Rolle andere Naturstoffe im Zusammenhang mit dem Vitamin spielen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Termin: Do., 20.03.25, 18:00-19:15 Uhr
1 Abend (1,67 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)
Ort: vhs-FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 9,90 €
Belegung: 7-12

MA5164R

NEU: Heilsame Hausmittel:

Wärmende Auflagen und Wickel: Ingwer, Kartoffel, Leinsamen und Salz

**Justyna Otto, Altenpflegefachkraft (B.A.)
Ausbildungskoordinatorin und Praxisanleiterin**

Nutzen Sie die Kraft der Wärme und natürlicher Zutaten zur Linderung von Muskel- und Gelenkschmerzen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie aus Ingwer, Kartoffeln, Leinsamen und Salz wohltuende Auflagen und Wickel herstellen. Diese Hausmittel fördern die Durchblutung, lösen Verspannungen und unterstützen die Hautgesundheit.

Inhalte:

- Einführung in die heilenden Eigenschaften von Ingwer, Kartoffeln, Leinsamen und Salz
- Anleitung für spezifische Anwendungen (z.B. Ingwerauflagen bei Verspannungen, Salzwickel zur Hautpflege,..)
- Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Herstellung und richtigen Anwendung der Auflagen

Bitte Mullwindeln oder Geschirrtücher, Wollschal, Handtuch, Decke, Kissen mitbringen.

Termin: Sa., 22.03.25, 09:00-13:00 Uhr
1 Termin (5,33 UE)
Ort: vhs-FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 49,00 €, inkl. Materialien
Belegung: 8-12

MA5165U

Blasenfunktion und Prostata worüber keiner spricht, was aber jeder wissen sollte

Dr. med. Gernar Büngener, Facharzt für Allgemeinmedizin, Kreisärzteschaftsvorsitzender Friedrichshafen, Claus Friedrich Fieseler, Facharzt für Urologie

Ein paar Fakten vorneweg: In westlichen Industrieländern handelt es sich bei Prostatakrebs um die am häufigsten diagnostizierte Krebserkrankung beim Mann. Und jede dritte bis vierte Frau leidet irgendwann in ihrem Leben an Harninkontinenz – zumindest vorübergehend. Trotzdem sind Themen um Blase und Prostata noch immer für viele zu intim und dadurch weitgehend tabuisiert.

In unserem Vortrag werden wichtige Informationen aus der Urologie über grundlegende Vorgänge und Krankheiten der Blase und Prostata vermittelt. Die Themen umfassen die Funktionsweise der Blase, Harnwegsinfektionen, Blasenkrebs und Prostatakarzinom. Die Urologie befasst sich mit der Gesundheit von Frauen wie Männern. Da sich noch immer viele Betroffene aus Scham keine medizinische Hilfe holen, möchte diese Informationsveranstaltung Interessierte, Angehörige und Betroffene ansprechen und ein Stück zur Enttabuisierung beitragen.

Referent:

Dr. med. Claus Friedrich Fieseler
Facharzt für Urologie von der Urologischen Gemeinschaftspraxis Friedrichshafen

Moderator:

Dr. med. Gernar Büngener
Facharzt für Allgemeinmedizin, Vorsitzender der Kreisärzteschaft Bodensee
Termin: Di., 25.03.25, 19:30-21:00 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)
Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 3,00 €
Belegung: 20-50

MA5166R

Die Kraft unserer Gene - Epigenetik

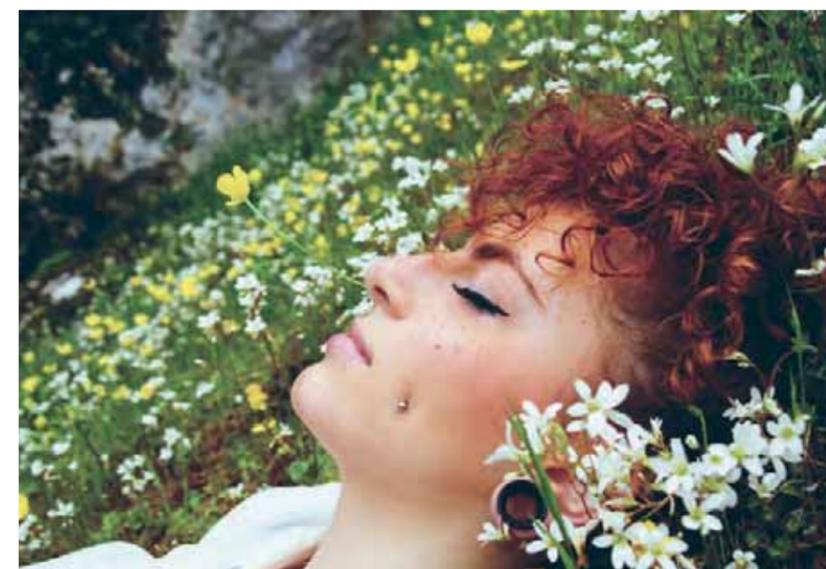
Marcus Glatt, Epigenetik Coach

Dieser spannende Abend bietet Ihnen die Möglichkeit, mehr über die faszinierende Welt der Wissenschaft der Epigenetik und ihre Auswirkungen auf unsere Gesundheit und Lebensdauer zu erfahren. Der Epigenetik Coach Marcus Glatt zeigt, wie wir die Kraft unserer Gene stärken können für ein gesünderes und längeres Leben.

Inhalte:

- Was beeinflussen unsere Gene wirklich?
- Nutrigenetik – Du bist, was du isst : Ernährung und Einfluss auf unsere Leistungsfähigkeit und Gesundheit
- Physio Epigenetik – Wer rastet, der rostet
- Psycho Epigenetik – Du wirst, was du denkst
- Schlafoptimierung – Wie man sich bettet, so schläft man
- Sommer, Sonne, Sonnenschein - reicht das? – Der Einfluss von Sonne und Vitamin D auf unsere Gesundheit
- Messen statt raten – Überblick über moderne Labortests zur individuellen Gesundheitsförderung

Termin: Fr., 28.03.25, 18:00-19:30 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)
Ort: vhs-FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: 11,80 €
Belegung: 7-12



April

MA5170R

Gut schlafen - Schlafworkshop

Marcus Glatt, Epigenetik Coach

Werden Sie zu Ihrem eigenen Schlaf-Experten und gewinnen Sie mehr Energie für den Alltag.

Marcus Glatt verbindet in diesem interaktiven Schlafworkshop aktuelles Wissen aus der Schlafforschung mit modernem Epigenetik Coaching. Es wird Raum für Fragen, Diskussionen und den Austausch von Erfahrungen geben, um eine individuelle Betreuung und Unterstützung zu gewährleisten. Die praktischen Übungen bieten den Teilnehmenden die Möglichkeit, das Gelernte direkt umzusetzen.

Bitte kommen Sie in leichter und bequemer Kleidung und bringen Sie etwas zu trinken mit.

Termin: Fr., 04.04.25, 15:00-18:00 Uhr
1 Termin (3,67 UE)
Ort: vhs-FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: 21,70 €
Belegung: 7-12

MA5171R

Workshop nach Liebscher & Bracht:

Rückenschmerzen

Ingrid Gallenkämper, Physiotherapeutin

Für alle, die Informationen zum Thema gewinnen und eigenständig aktiv werden möchten.

- Sie entwickeln ein Bewusstsein dafür, wie sich Schmerzen über die Jahre entwickeln können.
- Sie lernen in der Gruppe effektive, alltags-taugliche Übungen für diesen Körperbereich kennen.
- Sie profitieren von Alltagstipps, um Ihre Körperhaltung dauerhaft zu ändern.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

Termin: Sa., 05.04.25, 09:00-12:00 Uhr
1 Termin (4 UE)
Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 27,60 €
Belegung: 6-8



Geschenktipp: Entspannung schenken

Diese Entspannungskurse eignen sich prima zum Verschenken. Nehmen Sie doch zusammen am Kurs teil, sozusagen im Doppel- oder Dreierpack – Spaß garantiert!

MA5172U

Heilfasten

nach Dr. Buchinger

Dr. med. Elvira Kern-Nagel, Fachärztin für Strahlentherapie und für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Ernährungsbeauftragte Ärztin

Das Fasten, in allen Kulturen und Religionen bekannt, von der Medizin neu entdeckt zum Wohl für Leib und Seele, gehört zu den wissenschaftlich anerkannten Naturheilverfahren.

Neben dem präventiven Fasten für Gesunde gibt es das therapeutische Heilfasten für Kranke. Fasten ist unter ärztlicher Anleitung eine wirksame Therapie bei vielen Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes oder Krankheiten, wie z.B. Rheuma, Migräne, Allergien und Bluthochdruck. Fasten führt zur Reinigung und Regeneration des Körpers und beugt chronischen Krankheiten vor. Fasten gibt wertvolle Impulse zur Optimierung des eigenen Lebensstils. Fasten ist eine heilsame Erfahrung für Körper und Seele. Es muss aber erlernt werden und erfordert stets eine kompetente medizinische Begleitung.

Termin: Di., 08.04.25, 18:45-20:15 Uhr
1 Termin (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)
Ort: vhs-FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 14,40 €
Belegung: 10-18

MA5173U

Die 5 Säulen der Gesundheit

Dr. med. Elvira Kern-Nagel, Fachärztin für Strahlentherapie und für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Ernährungsbeauftragte Ärztin

Sie erhalten an diesem Abend Impulse zur Optimierung des eigenen Lebensstils und das aus ärztlicher Sicht. Insbesondere geht es um eine gesundheitsfördernde Ernährung: vielseitig, vollwertig, aber auch genussvoll. Was versteht man unter der medi-





terranen Küche? Wann machen Nahrungsergänzungen Sinn? Gibt es Lebensmittel gegen Krebs? Welche Ernährungspyramide wird empfohlen? Neben der Präferenz für pflanzliche Kost werden pflanzenbasierte medizinische Konzepte bzw. Therapien vorgestellt.

Auch der wissenschaftlich abgesicherte Nutzen der Bewegung im Alltag als präventive Option sowie ein sinnvolles Stressmanagement und die „Ordnungstherapie“ sind Themen der Abendveranstaltung. Schließlich werden die heilsamen auf Pfarrer Kneipp basierenden Wasseranwendungen mit praktischen Tipps besprochen.

Im Anschluss an den Vortrag besteht Gelegenheit, Fragen an die Referentin zu stellen.

Termin: Do., 10.04.25, 18:30-20:00 Uhr

1 Termin (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 14,40 €

Belegung: 10-20

MA5174U

Chronobiologie

– von Lerchen und Eulen

André D. Alesi

Die innere Uhr steuert nahezu alle Prozesse im Körper – von Schlaf und Energie bis hin zu Konzentration und Gesundheit. Doch wie funktioniert diese biologische Zeitmessung, und wie kann sie genutzt werden, um den Alltag bewusster und gesünder zu gestalten?

Dieser Abend bietet spannende Einblicke in die Welt der Chronobiologie, die Wissenschaft hinter den inneren Rhythmen des Menschen. Licht, Ernährung und Bewegung spielen eine zentrale Rolle dabei, wie die innere Uhr ihren Takt vorgibt. Mit dem richtigen Wissen lassen sich Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden steigern – ganz ohne zusätzlichen Aufwand, sondern einfach durch kleine Anpassungen im Alltag.

Neben fundierten wissenschaftlichen Hintergründen liegt der Fokus auf der praktischen Anwendung. So lassen sich beispiels-



weise Schlafprobleme besser verstehen, produktive Phasen gezielt nutzen und stressige Zeiten entschärfen. Der Vortrag mit anschließender Fragenrunde richtet sich an alle, die neugierig auf die verborgenen Mechanismen des Körpers sind und lernen möchten, im Einklang mit ihrem natürlichen Rhythmus zu leben.

Andre Alesi ist Gesundheitswissenschaftler, Autor und Geschäftsführer des Instituts für Schlaf und Regeneration. Seine Schwerpunkte liegen in der betrieblichen Gesundheitsförderung, der Betreuung von (Spitzen-)Athleten, der Prävention und digitalen Diagnostik von Schlafproblemen. Derzeit forscht und promoviert er an der Deutschen Sporthochschule Köln.

Termin: Fr., 11.04.25, 18:30-20:00 Uhr

1 Termin (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 4,00 €

Belegung: 25-70

Mai

MA5180U

Die Vagus-Meditation

nach Prof. Schnack – Workshop

Birgit Schnack-Iorio, Sozialwissenschaftlerin, Gesundheitspädagogin mit Schwerpunkt Stressprävention

Stress ist in unserem Leben fast zur Normalität geworden. Dabei kann es so einfach sein, im stressigen Alltag kurze Ruhepausen einzulegen und den Stress-Level deutlich zu reduzieren: Mit Hilfe der neurophysiologisch begründeten Vagus-Meditation. Der Vagus-Nerv ist unser längster Hirnnerv und bestens vernetzt mit allen Organen und Vitalfunktionen, die im Körper für Ruhe sorgen. Deshalb heißt er auch Ruhe-Nerv. Ihn mit Meditation gezielt zu aktivieren, gilt als effektive Methode, um rasch in eine Tiefenentspannung zu kommen. Birgit Schnack-Iorio stellt die neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung vor und erklärt die Vagus-Meditation mit vielen praktischen Übungen, die Ihre Konzentration und Kreativität steigern, aber auch Ihren Blutdruck senken, Ihre Verdauung verbessern und für gesünderen Schlaf sorgen sollen.

Termin: Sa., 10.05.25, 10:00-14:30 Uhr

1 Termin (5,33 UE)

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

Kosten: 34,60 €

Belegung: 7-15

MA5181R

Sucht – Drogen, Glücksspiel, Alkohol

Was tun, wenn es zu viel wird?

Judith Miller, Soziale Arbeit (M.A.)

Fachvortrag und gemeinsamer Austausch.

Inhalte:

- Wie kommt es dazu, dass man süchtig wird?

- Welche Suchtformen gibt es?
- Zahlen, Daten, Fakten
- kompetente Ansprechpersonen finden
- Vorbeugung und Behandlung

Termin: Di., 13.05.25, 18:30-20:00 Uhr

1 Termin (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 11,80 €

Belegung: 6-12



Für alle Kurse gilt:

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

Entspannung

Entspannungstrainings Online

MA5202

Geh glückwärts

– Online

Julia Windisch, Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement

Funktionierst Du noch oder lebst Du schon? Mit Freude und Leichtigkeit in den Tag starten und abends noch genug Zeit und 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.

Förderung durch Krankenkassen möglich.

Als Bonus gibt es einen Live-Termin via Zoom zum Austausch. Weitere Infos siehe Web.

Beginn: jederzeit, flexibel durchführbar

8 Wochen (16 UE)

Ort: Online

Kosten: 189,00 €

Belegung: 1-20

Entspannungstrainings in Präsenz

MA5204

Selbsthypnose-Workshop

Sandra Kircher

Eine effiziente Methode um intensiv und tief zu entspannen, den Schlaf zu verbessern, das Schmerzempfinden zu beeinflussen und/oder seine Ziele zu fokussieren.

Sie ...

- erweitern Ihr Wissen und lernen Brain Power, Ihre verborgene Kraft kennen.
- verstehen das Konzept einer Hypnose.
- erleben eine angeleitete Hypnose.
- erstellen mit bewährten Textbausteinen und eigenen Impulsen Ihre individuelle Audiodatei zur Selbsthypnose.

Inklusive Handout mit Beispieltexten.

Webseite der Dozentin: www.protrance.de

Bitte bringen Sie ein Gerät mit Audioaufnahme- und Abspielfunktion, Kopfhörer, bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Termin: Sa., 29.03.25, 09:30-15:30 Uhr

1 Termin (8 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 57,60 €

Belegung: 6-8

MA5210

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.

Dozentenportrait

Elena Munding

Lehrerin der Alexander-Technik

Du möchtest mehr über deinen Körper erfahren und unbewusste Gewohnheiten reflektieren? In meinen Kursen der Alexander-Technik biete ich dir genau das.

In meinen Kursen liegt der Fokus darauf, dich zu inspirieren und dir zu helfen, ein besseres Verständnis für deinen Körper und deine Gewohnheiten zu entwickeln. Ich begleite dich dabei, die Wechselwirkungen zwischen dem Wissen über deinen Körper und deinem körperlichen Erleben zu erkennen und aktiv zu nutzen. So kannst du Veränderungen gezielt einleiten und sowohl deine persönlichen Ziele als auch deine körperliche und seelische Balance erreichen.

Meine Kurse bieten dir einen geschützten Raum, in dem du dich selbst neu entdeckst und nachhaltige Veränderungen anstoßen kannst.



Webseite der Dozentin: www.sinnesreisen-meditation.de

Bitte bringen Sie warme Socken und eine Decke mit.

Beginn: Mi., 12.02.25, 17:00-18:30 Uhr

4 Nachmittage (8 UE)

Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3. OG)

Kosten: 47,20 €

Belegung: 6-10

MA5212

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

Förderung durch Krankenkassen möglich.

Bitte bringen Sie warme Socken und eine Decke mit.

Beginn: Mi., 26.03.25, 17:00-18:30 Uhr

8 Nachmittage Abende (16 UE)

Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3. OG)

Kosten: 94,40 €

Belegung: 6-10

MA5213

NEU: Alexander-Technik - Resilienz gewinnen

Elena Munding, Lehrerin der Alexander-Technik

Dem Leben mit mehr Leichtigkeit und Gelassenheit begegnen.

Lernen Sie die Grundprinzipien der Alexander-Technik kennen und erfahren Sie, wie Sie Stress besser bewältigen und Ihre Resilienz steigern können. Sie lernen, was Sie selbst tun können, um entspannter und mit mehr Energie in den Feierabend zu gehen. In Selbsterfahrungsübungen erforschen Sie neue, mühelose Bewegungsabläufe und lernen, wie Sie automatische Reaktionen unterbrechen können, um Raum für neue Verhaltensweisen zu schaffen.

In einer unterstützenden und spielerischen Atmosphäre vertiefen Sie Ihre Wahrnehmung für sich und Ihre Umgebung und entwickeln Strategien für mehr Gelassenheit und körperliches Wohlbefinden im Alltag. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, unabhängig von Vorkenntnissen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, gerne auch Sporthose und ein Oberteil welches über die Achseln geht. Außerdem dicke Socken zum Überziehen.



Beginn: Di., 18.02.25, 18:00-20:00 Uhr

8 Abende (21,33 UE)

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

Kosten: 132,20 €

Belegung: 6-8



Verpassen Sie keine Neuigkeiten

Abonnieren Sie jetzt unseren Newsletter und erhalten einmal im Monat die neuesten Kurstipps und spannende Informationen direkt in Ihren Posteingang. Anmeldung unter:

www.vhs-fn.de/service/newsletter



Atemtraining

MA5216

Atemtraining nach Middendorf

Elisabeth-Maria Wachutka, Atemtherapeutin

Ein gesunder Atem lässt Sie in sich ruhen und vitalisiert Sie authentisch 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 durch ein neu entdecktes Körpergefühl und gibt Ihnen die Kraft für das tägliche Tun. Körper, Geist und Seele im Einklang durch den Atem eröffnen Wege zur Selbstfindung. Am ersten Kurstermin erhalten Sie eine Einführung, die für den gesamten Kursverlauf wichtig ist.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, AFA®-zertifizierte Atempädagogin und Atemtherapeutin und kann auf ihre jahrelange professionelle Arbeit als Sängerin und Gesangspädagogin zurückgreifen. Webseite der Dozentin: www.atem-bodensee-oberschwabben.de

Bitte bringen Sie rutschfeste Socken mit.

Beginn: Di., 18.03.25, 16:30-18:30 Uhr

6 Termine (16 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 108,80 €

Belegung: 6-10

Taiji Quan

MA5220

Taiji Quan

Anfängerinnen und Anfänger am Abend Elisabeth Eckardt, Lehrerin für Taiji Quan und Übungsleiterin Orthopädische Knie-schule



Taiji Quan ist eine meditative Bewegungskunst die Körper und Geist gleichermaßen kultiviert. Das Zusammenspiel von Konzentration, körperlicher Balance, Beweglichkeit, muskulärer Entspannung und natürlicher Atmung wirkt ausgleichend auf den gesamten Menschen. Diese alten chinesischen Übungsformen pflegen bei täglichem Praktizieren nicht nur ihre Gesundheit, sondern wirken sich auf alle Lebenssituationen aus. In diesem Kurs werden Sie die Grundsätze des Taiji Quan kennenlernen sowie die ersten Grundbewegungen der Kurzform nach Professor Chen Man Ch'ing üben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Beginn: Mi., 12.02.25, 18:15-19:15 Uhr
13 Abende (17,33 UE)

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

Kosten: 102,20 €

Belegung: 6-12

MA5222

Taiji Quan

Anfängerinnen und Anfänger am Vormittag

Elisabeth Eckardt, Lehrerin für Taiji Quan und Übungsleiterin Orthopädische Knie-schule

siehe MA5220

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Beginn: Di., 11.02.25, 08:45-09:45 Uhr

13 Vormittage (17,33 UE)

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

Kosten: 86,80 €

Belegung: 6-12

MA5226

AOK - Qi Gong

im Yoga Haus 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,



Versand von Programmheften

Möchten Sie nach wie vor etwas in Händen halten, in unserem Katalog schmökern, Kurse ankreuzen oder Tipps ausschneiden? 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**.



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., 01.04.25, 18:00-19:30 Uhr
10 Abende (20 UE)

Ort: Hotel Gerbe, Hirschlatte Str. 14,
88048 Friedrichshafen

Kosten: 118,00 €

Belegung: 4-6

Yoga für Menschen, die neu anfangen

MA5230

Yoga für einen entspannten Nacken und Rücken

Anita Klein, Yogalehrerin, freie Fotografin
Verspannungen lösen und Beweglichkeit verbessern.

Entspannung und individuell dosierte Bewegung, sind ein guter Weg um Schulter, Nacken und Rücken zu entlasten. Darüber hinaus stärken Sie mit Atem-, Körper- und Mentalübungen die Muskeln und gewinnen mehr Sicherheit und Gelassenheit im Umgang mit leichteren Beschwerden, wie Verspannungen und Blockaden.

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch und etwas zu trinken mit. Zusätzlich benötigen Sie ein kleines, festes, längliches Kissen und einen langen Schal.

Beginn: Di., 11.02.25, 17:00-18:30 Uhr
4 Abende (8 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 47,20 €

Belegung: 6-10

Folgekurs: -> siehe Web

Dozentenportrait

Martina Diesch

Der Yoga-Weg von Martina Diesch begann vor vielen Jahren als Suche nach einer Kombination von Sport, Entspannung, Atmung und Balance im Leben. In verschiedenen Wochenendseminaren vertiefte sie sich vor allem in den integralen Yoga-Stil von Yoga Vidya, was ihre eigene Praxis maßgeblich prägte. Für sie bedeutet Yoga die Einheit von Körper und Geist, wobei ein gesunder Geist nur durch einen gesunden Körper möglich ist. Yoga fördert die Verbindung zu sich selbst und führt zu Harmonie im Leben.



In ihren Hatha-Yoga-Kursen legt sie besonderen Wert auf die richtige Ausführung der Asanas, bewusste Atmung, Tiefenentspannung und Meditation. Positives Denken und eine gesunde Ernährung spielen dabei ebenfalls eine wichtige Rolle.

Mit der Zeit reifte in ihr der Wunsch, ihre Erfahrungen im Yoga mit anderen zu teilen. Daher schloss sie 2024 die 4-wöchige Intensiv-Ausbildung zur zertifizierten Yogalehrerin nach Yoga Alliance (YA 200hrs) ab. Über den Sommer unterrichtete sie und nahm ein Yoga-Video auf. Positive Rückmeldungen bestärkten sie in ihrem Vorhaben mehr Kurse anzubieten.

Ganz im Sinne Swami Sivanandas Gedanken „Ein Gramm Praxis ist mehr wert als eine Tonne Theorie“ freut sie sich auf ihre ersten Kurse an der vhs Friedrichshafen.

MA5231

NEU: Hatha-Yoga

Martina Diesch

Wir beginnen wir mit einer kurzen Entspannung und fortgeschrittenen Atemübungen. Im Mittelteil werden wir körperlich gefordert, zuerst mit den Sonnengrüßen, dann

mit Asanas (Körperstellungen), die wir versuchen, lange zu halten, um unseren Körper zu dehnen und zu strecken und gleichzeitig auf angenehme Weise Muskeln aufzubauen. Wir beenden die Stunde mit einer Tiefenentspannung, um gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

Bitte bring bequeme Kleidung, eine Decke für die Schlussentspannung, sowie etwas zu trinken mit. Bei persönlichem Bedarf einen Yoga Gurt oder ein Sitzkissen.

Beginn: Do., 13.02.25, 18:00-19:15 Uhr
14 Termine (23,33 UE)

Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 137,80 €

Belegung: 6-12

MA5232

AOK - Hatha-Yoga

ZPP-Präventionskurs

Lalitha Angelica Detiège, Entspannungs-, Motivations- und Mentaltrainerin, Yoga-lehrerin 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 Kursstunden beinhalten 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., 12.02.25, 14:00-15:15 Uhr
8 Nachmittage (13,33 UE)

Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 78,70 €

Belegung: 4-6

Yoga für alle Übungslevels

MA5250

NEU: Guten Abend-Yoga

Wibke Müller

Entschleunigung und innere Ruhe

In einer immer schneller werdenden Welt ist es wichtiger denn je, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen. Abend-Yoga ist der perfekte Ausgleich zum hektischen Alltag. Hier geht es nicht um Leistung, sondern darum, zur Ruhe zu kommen, loszulassen und Körper, Geist und Seele sanft herunterzufahren.



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.

Im Mittelpunkt stehen langsame, entspannende Bewegungen, tiefe Atmung und Meditation. Gemeinsam schaffen wir einen Raum der Achtsamkeit, in dem Du alles hinter Dir lassen kannst, was Dich den Tag über beschäftigt hat.

Als junge Kursleiterin kenne ich die Herausforderungen von Stress und Überforderung nur zu gut. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie wichtig es gerade für junge Menschen ist, regelmäßig Pausen einzulegen und zu sich selbst zu finden. Deshalb möchte ich Dir mit diesem Kurs einen Ort der Entspannung bieten, an dem Du neue Kraft schöpfen kannst.

Bitte bring eine Decke für die abschließende Entspannungsphasen und eventuell ein Kissen als Kopfunterlage mit.

Beginn: Mi., 12.02.25, 19:45-21:00 Uhr
6 Abende (10 UE)

Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 59,10 €

Belegung: 6-12

MA5251

NEU: Hatha-Yoga

Martina Diesch

Wir beginnen mit einer kurzen Entspannung und machen uns mit der Yoga-Atmung und ersten Atemübungen vertraut. Im Mittelteil werden wir körperlich gefördert, zuerst mit den Sonnengrüßen, dann mit verschiedenen Asanas (Körperstellungen), die uns angenehm dehnen und strecken und so eine Wohltat für den ganzen Körper sind. Wir runden die Stunde mit einer Tiefenentspannung ab.

Bitte bring bequeme Kleidung, eine Decke für die Schlussentspannung, sowie etwas zu trinken mit. Bei persönlichem Bedarf einen Yoga Gurt oder ein Sitzkissen.

Beginn: Do., 13.02.25, 16:30-17:45 Uhr
14 Termine (23,33 UE)

Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 137,90 €

Belegung: 6-12

MA5252

Yoga-Flow ins Wochenende

Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. STB Trainerin Turnen/Aerobic, Yogalehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.

Entspannt und voller Energie ins Wochenende gehen.

Mit sanften, fließenden Bewegungs- und Atemübungen aus dem Hatha-Yoga finden Sie zur Ruhe, zu sich selbst und schöpfen neue Kraft. Die Übungen sind individuell anpassbar und versprechen eine genussvolle Auszeit.

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch mit.

Beginn: Fr., 14.02.25, 17:15-18:15 Uhr

14 Nachmittage (18,67 UE)

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

Kosten: 165,40 €

Belegung: 7-12



Gesundheitsvorsorge nach § 20 SGB V

Viele Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen nach § 20 SGB V und übernehmen teilweise oder vollständig die Gebühr. Voraussetzung für die Teilnehmerförderung ist, dass die Kursleitenden in ihrer Grund- und Zusatzqualifikation von der zentralen Prüfstelle für Prävention in Essen anerkannt sind. Das vhs-Gesundheitszentrum ist bemüht, möglichst viele Kurse als Präventionsmaßnahme anerkennen zu lassen. Die Kursleitenden informieren beim ersten Kurstag über den Stand des Anerkennungsverfahrens.

MA5253

Faszien-Yoga und Vitalgymnastik

Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. STB Trainerin Turnen/Aerobic, Yogalehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.

Kraft, Beweglichkeit, Energetisierung und Entspannung für den ganzen Körper.

Faszien-Yoga hilft, gleichzeitig körperlich und geistig zu entspannen. Lernen Sie, mit Gelassenheit das Bindegewebe zu lockern und Verspannungen zu lösen. Mit speziell abgestimmten Yin- und Yang-, Atem- und Achtsamkeitsübungen bringen wir unser Gewebe in Schwingung. Mal fließen die Übungen geschmeidig ineinander, mal werden sie kraftvoll gehalten.

Beginn: Mo., 10.02.25, 16:45-17:45 Uhr

15 Nachmittage (20 UE)

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

Kosten: 98,00 €

Belegung: 8-15

MA5254

NEU: Guten Morgen-Yoga

Wibke Müller

Starte entspannt und voller Energie in den Tag!

Beginne den Tag mit einer erfrischenden Yogastunde, die Körper und Geist sanft weckt. Der Morgenkurs ist perfekt für alle, die den Tag mit Achtsamkeit und Bewegung begrüßen möchten. Wir konzentrieren uns auf sanftes Dehnen und bewusstes Atmen, um den Kreislauf anzuregen und Dich auf einen positiven Tag vorzubereiten.

Trage bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung und freue Dich auf eine Stunde voller Entspannung, Balance und Energie.

Bitte bring eine Decke für die Entspannungsphasen und eventuell ein Kissen für bequemes Sitzen oder als Kopfunterlage mit.

Beginn: Di., 01.04.25, 09:00-10:15 Uhr
6 Vormittage (10 UE)

Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 59,10 €

Belegung: 6-12





MA5256

NEU: Yin und Yang-Yoga**Sabrina Christ, Yoga Lehrerin**

Der erste Teil unserer Yogapraxis ist dem Yang gewidmet, d.h. wir praktizieren mit dem Flow Yoga einen körperlich kraftvollen, dynamischen Yoga-Stil, bei dem verschiedene Asanas (aus dem Hatha Yoga) fließend ineinander übergehen. Die Bewegungen werden durch die Atmung geführt und kräftigen die Muskulatur, fördern Ausdauer, Balance und Beweglichkeit.

Als Ausgleich praktizieren wir im zweiten Teil der Stunde Yin-Yoga und richten unsere Aufmerksamkeit auf unsere Faszien, die Bindegewebsstruktur, die Muskeln und Organe umhüllen. Ohne Anstrengung verharren wir über längere Zeit in Haltungen, unterstützt durch Kissen, Blöcke und Decken. Die Haltungen wirken tief nach innen, sowohl körperlich als auch energetisch. Durch diese ausgewogene Praxis fühlen wir uns sowohl energetisiert als auch entspannt - in Balance.

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch, Wollsocken, Decke und etwas zu trinken mit.

Beginn: Di., 18.02.25, 16:30-17:45 Uhr
12 Nachmittage (20 UE)

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

Kosten: 118,10 €

Belegung: 6-10

Dozentenportrait**Sabrina Christ**

„Frieden ist das Ergebnis der Umschulung Ihres Geistes, das Leben so zu verarbeiten, wie es ist, und nicht so, wie wir denken, dass es sein sollte“, und „Stress ist nicht das, was uns passiert“...



Herausforderungen in der Gesundheit als auch im Beruf haben mich zum Yoga geführt. Mit einer regelmäßigen Praxis erlebte ich einen gravierenden Wandel von Körper, Geist und Seele. Neben meiner Familie habe ich einen weiteren Anker für ein gesundes, achtsames Leben und vor allem inneren Frieden gefunden. Diese Erfahrung bewog mich, während meines fünfjährigen USA-Aufenthaltes dort zunächst die Yoga Lehrer Ausbildung RYT 200 zu absolvieren. Wieder zurück in Deutschland folgten zahlreiche Weiterbildungen bei namhaften Lehrern wie Mark Stephens und Jo Phee.

Bis auf eine 3-jährige Auszeit unterrichtete ich seit Juli 2013 unterschiedliche Stile wie Vinyasa Flow, Hatha Flow und Yin Yoga. Mein Ziel ist es, meine Liebe zum Yoga mit anderen Menschen zu teilen und weiter zu vermitteln und sie sicher und verletzungsfrei durch die Yogastunde zu führen.

Yogastile 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

Anfang der 80er Jahre hat Adelheid Ohlig als europäische Yoga-Pionierin das Luna-Yoga entwickelt und seitdem verbreitet. Es basiert auf den Grundformen des Hatha-Yogas.

Luna-Yoga richtet sich speziell an Frauen. Sowohl das traditionelle Yoga-Wissen als auch das Heilwissen von Frauen aus aller Welt zum Körper und all seinen Zusammenhängen werden miteinander vereint. Im Zentrum der Yoga-Übungen steht die Harmonisierung und Stärkung der Beckenorgane. Luna-Yoga unterstützt in allen Zyklen und Lebensphasen die Gesundheit der Frauen.

Yin-Yoga

Hier geht es vor allem um Entspannung. Im Fokus steht das Yin, das Loslassen, das Leben im „Jetzt“ und das Annehmen aller im Moment erlebten Empfindungen. Yin-Yoga ist sanft und meditativ. Durch langanhaltende Übungen spricht man die Faszien, das tieferliegende Bindegewebe sowie die Gelenke und Bänder an. Yin-Yoga ist ideal, um den Stress des Alltags abzubauen.

Yoga Nidra

Hat zum Ziel, tiefere Bewusstseinsstufen zu erreichen, um eine absolute Tiefenentspannung zu ermöglichen. Nidra bedeutet aus dem Sanskrit übersetzt „Schlaf“ oder „schlafähnlicher Zustand“. Oft wird Yoga Nidra auch als psychischer Schlaf bezeichnet, bei dem körperliche, geistige und seelische Aktivitäten völlig zur Ruhe kommen sollen.

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

Yoga online

MA5259

YinYoga mit ätherischen Ölen - Online**Sabrina Hölzl,****Yoga- und Mediationslehrerin**

Nehmen Sie sich in diesem Kurs bewusst Zeit für sich selbst und genießen Sie eine sanfte und regenerierende Stunde – ganz bequem von zuhause aus. Sie brauchen keine Yoga-Vorerfahrung. Durch entspannende Dehnungen und geführte Atem- und Entspannungsübungen finden Sie zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit. Gleichzeitig tanken Sie neue Energie für den Alltag.

Im Yin Yoga werden die Haltungen (Asanas) über längere Zeiträume ohne Anstrengung gehalten. Dadurch wird das tieferliegende Bindegewebe (Faszien) sanft gedehnt, Verklebungen gelöst und die Selbstheilungs-

kräfte aktiviert. Die Entspannung von Körper und Geist wird dabei durch den Einsatz ätherischer Öle intensiviert. Diese unterstützen nicht nur das Wohlbefinden, sondern können auch auf emotionaler und physischer Ebene positiv wirken. Den Abschluss jeder Stunde bildet eine geführte Meditation, die Ihnen hilft, den Alltag hinter sich zu lassen und vollständig abzuschalten.

Die ätherischen Öle, die während des Kurses verwendet werden, sind im Preis inbegriffen und werden Ihnen rechtzeitig per Post zugesandt. Sollten Sie einmal nicht live dabei sein können, steht Ihnen die Aufzeichnung der Stunde auf Wunsch im Nachhinein zur Verfügung.

Alles, was Sie für die Teilnahme benötigen, ist ein internetfähiges Gerät (Laptop, Tablet, Smartphone) sowie eine Yogamatte, Decke und Kissen.

Beginn: Do., 13.02.25, 18:30-19:30 Uhr
8 Abende (10,67 UE),
Anmeldeschluss: 06.02.2025



Ort: Online

Kosten: 80,00 €

Belegung: 1-12

Folgekurs: -> siehe Web

Yoga für Frauen

MA5260

Luna-Yoga**Margarete Bröcker, Luna Yoga-Lehrerin, Dipl. Sozialarbeiterin**

Luna-Yoga vereint Körper- und Atemübungen sowie Tanzelemente und Tiefenentspannung.

Die Übungen werden unter Beachtung des eigenen Atems und des persönlichen Könnens gestaltet.

Luna-Yoga 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., 10.02.25, 09:30-11:00 Uhr

7 Vormittage (14 UE)

Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 89,60 €

Belegung: 7-12

Folgekurs: -> siehe Web

MA5263

Luna-Yoga**Margarete Bröcker, Luna Yoga-Lehrerin, Dipl. Sozialarbeiterin**

siehe MA5260

Beginn: Di., 11.02.25, 18:00-19:30 Uhr

7 Abende (14 UE)

Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 89,60 €

Belegung: 7-12

Folgekurs: -> siehe Web

MA5263

Kundalini-Yoga**Ulrike Haberkern, Kundalini-Yoga-Lehrerin**

Die psychischen und physischen Ressourcen für den (Berufs-) Alltag stärken.

Kundalini-Yoga ist eine ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit, die den Körper durch dynamische Bewegungen kräftigt, sanft dehnt und Verspannungen löst.

Es vertieft den Atem und stärkt Ausgeglichenheit, Kreativität und Gesundheit. Die Übungsreihen zielen besonders darauf ab, den Körper durch dynamische Übungen ins Gleichgewicht zu bringen, den Rücken flexibel zu halten, die Organe und das Immunsystem sanft zu aktivieren und den gesamten Körper mit neuer Energie aufzuladen. Eine typische Yogastunde besteht aus Einstimmung, Übungsreihe, Tiefenentspannung und Meditation. Angesprochen sind Frauen jeden Alters, mit oder ohne Vorerfahrungen.

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch, eine Decke, etwas zu trinken und evtl. ein Meditationskissen mit.

Beginn: Di., 11.02.25, 18:15-19:45 Uhr
7 Abende (14 UE)

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

Kosten: 82,60 €

Belegung: 6-10

Folgekurs: -> siehe Web

Yoga für spezielle Interessen

MA5280

Yoga für einen entspannten Nacken und Rücken**Anita Klein, Yogalehrerin, freie Fotografin**

Verspannungen lösen und Beweglichkeit verbessern.

Entspannung und individuell dosierte Bewegung, sind ein guter Weg um Schulter, Nacken und Rücken zu entlasten. Darüber hinaus stärken Sie mit Atem-, Körper- und Mentalübungen die Muskeln und gewinnen mehr Sicherheit und Gelassenheit im Um-

Dozentenportrait**Wiebke Müller**

Ich bin Wiebke Müller, leidenschaftliche Yogalehrerin und begeistert davon, Menschen dabei zu unterstützen, mehr Achtsamkeit und Ausgeglichenheit in ihren Alltag zu integrieren.



Als junge Kursleiterin weiß ich aus eigener Erfahrung, wie schnell das Leben an einem vorbeizieht und wie leicht man sich in der Hektik verlieren kann. Genau das habe ich selbst erlebt: Lange Zeit stand ich unter Dauerstress und fühlte mich überfordert - bis ich Yoga entdeckte.

Im Jahr 2023 habe ich meine Yogalehrer-Ausbildung abgeschlossen und bereits während der Ausbildung wertvolle Unterrichtserfahrung gesammelt. Gerne bilde ich mich weiter, auch um neue Impulse in meinen Unterricht einzubringen. Im Juni 2024 habe ich eine Fortbildung zum Thema Yoga X Large absolviert.

Mein Unterrichtsstil ist achtsam, sanft und offen für alle - egal ob du noch keine oder bereits Erfahrung mitbringst. Ich möchte, dass sich jeder in meinem Unterricht wohlfühlt und die Möglichkeit hat, sich selbst besser kennenzulernen. Mit einer Mischung aus entspannenden Yogaübungen, Atemtechniken und Meditation unterstütze ich dich dabei, deinen eigenen Weg zu mehr Ausgeglichenheit und innerer Ruhe zu finden - in deinem eigenen Tempo.

gang mit leichteren Beschwerden, wie Verspannungen und Blockaden. Dieser Kurs Yoga Therapie ist für erfahrene Übende geeignet.

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch und etwas zu trinken mit. Zusätzlich benötigen Sie ein kleines, festes, längliches Kissen und einen langen Schal.

Beginn: Mo., 10.02.25, 18:00-19:30 Uhr

8 Abende (16 UE)

Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 94,40 €

Belegung: 6-10

Folgekurs: -> siehe Web

MA5281

NEU: Yoga-Nidra**Sandra Kircher**

Yoga Nidra ist eine wirkungsvolle Yoga-Technik, um tiefere Bewusstseinsstufen zu erreichen.

Profitieren Sie von einer der wirksamsten Entspannungstechniken. Sie hilft bei Stress, Energielosigkeit, Reizbarkeit und Schlafstörungen. Dieser Kurs ist ideal für alle Yoga-affinen Menschen, die es gemächlich mögen! Genießen Sie die stressfreie Atmosphäre im





ganz ohne anspruchsvolle Asanas.

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch für die Matte, eine Decke/Socken, Nackenrolle/Kissen mit.

Beginn: Do., 20.03.25, 19:30-20:30 Uhr
4 Abende (5,33 UE)
Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 36,80 €
Belegung: 8-10

MA5282

NEU: Yoga-X Large

Wiebke Müller

Yoga für alle Körperformen

Yoga X Large bietet die Möglichkeit, Yoga in einem geschützten Raum zu erleben - unabhängig von Körpergröße oder Fitnesslevel. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um die achtsame Wahrnehmung und Akzeptanz des eigenen Körpers. Mit sanften Dehnungen, Atemübungen und passenden Asanas schaffen wir ein Yogatraining, das für alle zugänglich ist. Du lernst, Dich in Deinem Körper wohlfühlen, Beweglichkeit und Kraft in Deinem eigenen Tempo zu entwickeln und Dein inneres Gleichgewicht zu finden. Es spielt keine Rolle, wie weit Du in den Positionen kommst - wichtig ist, dass Du Dich wohl fühlst und im Hier und Jetzt ankommst. Lass uns gemeinsam die Freude an Bewegung und Entspannung entdecken - so wie du bist!

Dieser Kurs richtet sich speziell an dicke Menschen. Der Begriff „dick“ wird hier wertfrei verwendet und beschreibt lediglich eine Körperform. Es geht darum, sich so zu akzeptieren und wohl zu fühlen, wie man ist und Yoga ohne Druck und Erwartungen zu genießen. Auch ohne Yogaerfahrung bist Du herzlich willkommen! Birgit Feliz Carrasco, die „Erfinderin“ von Yoga X Large, legt großen Wert darauf, das Wort „dick“ bewusst zu verwenden, um die Normalität und Wertfreiheit des Begriffs zu unterstreichen.

Bitte bring eine Decke für die Entspannungsphasen und eventuell ein Kissen für bequemes Sitzen oder als Kopfunterlage mit.

Beginn: Di., 01.04.25, 10:30-11:30 Uhr
6 Vormittage (8 UE)
Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 47,30 €
Belegung: 6-12



Es gibt viele Folgekurse!

Bei den Kursdaten finden Sie oft den Hinweis auf einen Folgekurs. Die genauen Kursdaten finden Sie unter www.vhs-fn.de/programm/vhs-gesundheitszentrum

Gerne können Sie sich schon zu Semesterbeginn auch für alle Folgekurse anmelden und sich so Ihren Platz sichern.



Bewegung

Pilates

MA5301

Pilates

Cornelia Fink, Pilates-Trainerin

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., 13.02.25, 18:30-19:30 Uhr
11 Abende (14,67 UE)

Ort: Grundschule Schnetzenhausen

Kosten: 46,90 €

Belegung: 8-12

MA5302

Pilates

Ellen Pottschie

Entdecken Sie die transformative Kraft von Pilates mit Ellen Pottschie! Hier lernen Sie, Ihre Muskulatur gezielt zu stärken, Ihre Flexibilität zu verbessern und Ihre Körperhaltung zu optimieren. Durch kontrollierte Bewegungen und Atemtechniken fördern wir nicht nur Ihre körperliche Fitness, sondern auch Ihr inneres Gleichgewicht. Für mehr Wohlbefinden und Vitalität im Alltag!

Beginn: Mo., 10.02.25, 15:30-16:30 Uhr
15 Nachmittage (20 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 78,00 €

Belegung: 8-15

MA5303 / MA5304

Pilates am Morgen

Raphaella Damiano, Trainer B-Lizenz der BSA-Akademie, Übungsleiter C beim STB, VHS-Physiotherapeutin, Pilates-Trainerin Matte und Allegro

Sie möchten gut in den Tag starten? Pilates hilft Ihnen dabei. Pilates sorgt für eine stabile und zentrierte Körpermitte, die uns im All-

tag behilflich ist Bewegungen leichter, sicherer und kraftvoller auszuführen. Ihre Muskulatur wird flexibler und kräftiger. Die konzentrierte Atmung während der Bewegungen unterstützt Sie darin Körper und Geist voll auf sich selbst zu lenken.

Bitte bequeme Kleidung, Socken mit Noppen, evtl. Gymnastikmatte oder großes Tuch und ein 50 x 90 cm großes Handtuch mitbringen.

MA5303: Mi., 12.03.25, 09:00-10:00 Uhr

MA5304: Mi., 12.03.25, 07:45-08:45 Uhr

je 14 Vormittage (18,67 UE)

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

Kosten: je 84,00 €

Belegung: 8-12

MA5305

Pilates plus Rücken

- Hybrid

Einsteiger/Mittelstufe

Claudia Kallfass, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin, Heilpraktikerin

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 sind empfehlenswert.

Beginn: Fr., 14.02.25, 09:15-10:15 Uhr
15 Vormittage (20 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 78,00 €

Belegung: 8-15

MA5306

Fitness und Pilates

- Hybrid

Claudia Kallfass, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin, Heilpraktikerin

Wollen Sie Ihre Kraft und Koordination verbessern und Ihren Körper im Sinne von Pilates belastbarer machen? Dann finden Sie

hier die richtige Mischung. Sie trainieren Ihre Fitness und mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates. -> Mehr im Web

Bitte bringen Sie bei Bedarf ein kleines Kissen mit.

Beginn: Fr., 14.02.25, 08:00-09:00 Uhr
15 Vormittage (20 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 78,00 €

Belegung: 8-15

MA5307

Faszien und Pilates

Cornelia Fink, Pilates-Trainerin

Faszien-Training steigert Ihr Wohlbefinden, Ihre Beweglichkeit, Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Gesundheit. Ein sanftes Pilates Ganzkörpertraining erweitert Ihr eigenes alltagspraktisches Handeln.

Beginn: Do., 13.02.25, 17:30-18:30 Uhr
11 Abende (14,67 UE)

Ort: Grundschule Schnetzenhausen

Kosten: 46,90 €

Belegung: 8-13

MA5308

BodyBalancePilates

Christina Dobslaw, Physiotherapeutin, BodyBalancePilates-Instruktor

Ziel des Kurses ist, das muskuläre Gleichgewicht wiederherzustellen.

Beginn: Mi., 12.02.25, 10:15-11:15 Uhr
14 Vormittage (18,67 UE)

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

Kosten: 72,80 €

Belegung: 8-10

Fitness und Kondition

MA5315

Tabata-Training

Ekaterina Breining, Dipl. Sport- und Fitnessbetriebswirtin

Beim Tabata-Training reichen 4 Minuten Workout, um Ausdauer und Fitness maximal zu fordern. Das hochintensive Intervalltraining macht dich fitter und schneller 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 und ist sehr effektiv. Die kurzen Einheiten trainieren dein gesamtes Herz-Kreislauf-System. Die aerobe und anaerobe Leistungsfähigkeit wird gezielt gesteigert.

Beginn: Di., 11.02.25, 18:45-19:45 Uhr
15 Abende (20 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 78,00 €

Belegung: 10-15



Existenzgründung? Wir schärfen Ihren Blick.



Wir unterstützen Sie auf Ihrem Weg in die Selbstständigkeit.

persönlich · vertraulich
kompetent · kostenfrei

wf-bodenseekreis.de



MA5331

Gesundheitswochenende im Schwarzwald

mit Nordic Walking, Qi Gong, Aquagymnastik und mehr

Christine Ederer, Sportlehrerin, Nordic Walking Ausbildung, Rückenschulleiterin KddR, Qigong-Kursleiterin

Durch zeitlichen Druck im Alltag, kommt Selbstfürsorge oft zu kurz, was zu Übergewicht, medizinischen Problemen oder zum Nachlassen der physischen und psychischen Kräfte führen kann. Bewegung trägt allgemein zur Gesundheit und insbesondere zur physischen sowie psychischen Stabilität und positiven Weiterentwicklung bei. Unser Kurs ist speziell konzipiert für Berufstätige mit überwiegend sitzender Tätigkeit. Aber auch Nicht-Berufstätige sind herzlich eingeladen, von unserem gesundheitsfördernden Programm zu profitieren. Wir werden verschiedene Methoden zur Prävention kennenlernen und in speziellen Einheiten umsetzen, darunter Nordic Walking für das sanfte Herz-Kreislauftraining, Qi Gong zur Stabilisierung der Körpermitte, Wassergymnastik, Dehnungsgymnastik sowie Informationen zu gesunder Ernährung.

Beginn: Fr., 16.05.25 Check in nach Möglichkeit ab 10 Uhr
So., 18.05.25 Abreise um 16:00 Uhr

3 Termine (24 UE), Wochenendseminar, Anmeldeschluss: 30.04.2025

Ort: Schönwald im Schwarzwald

Kosten: 150,00 €, Kursgebühr; Hotel wird separat berechnet und im Hotel bezahlt, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 8-10



MA5316

Zumba® Fitness

Isabel Werthmann, Staatsexamen in Sportwissenschaften, Lizenzierte Trainerin für Zumba Fitness, Zumba Gold, Zumba Kids

Tanzen, Schwitzen, Spaß haben! Entdecke die Welt des Zumba Fitness und bringe Schwung in dein Workout! Unser energiegeladener Kurs kombiniert mitreißende lateinamerikanische Rhythmen mit effektiven Fitnessbewegungen, um deinen Körper zu stärken und deine Ausdauer zu verbessern. Komm vorbei und lass dich von unserer motivierenden Trainerin zu neuen Höchstleistungen anspornen! Zumba Fitness ist für alle geeignet, die Lust haben, sich zu bewegen und dabei jede Menge Spaß zu haben.

Beginn: Mo., 10.02.25, 17:00-18:00 Uhr

14 Termine (18,67 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 110,20 €

Belegung: 9-15

MA5317

NEU: Zumba® Basics

- Kleingruppe

Isabel Werthmann, Staatsexamen in Sportwissenschaften, Lizenzierte Trainerin für Zumba Fitness, Zumba Gold, Zumba Kids



© Maximilian Rüttiger

Wolltest du Zumba schon immer einmal ausprobieren, hast dich bisher aber nicht getraut? Dann ist dies hier genau der richtige Kurs für dich. Hier erlernst du in einer Kleingruppe die Grundrhythmen wie Salsa, Bachata, Cumbia, Merengue usw. des lateinamerikanischen Fitness-Tanzes Schritt für Schritt und von Beginn an. Zumba ist ein dynamisches und effektives Fitness Workout, das den gesamten Körper in Schwung bringt und deine Kondition und Koordination verbessert und zudem noch sehr viel Spaß macht.

Bitte Trainingskleidung und Getränk mitbringen.

Beginn: Mo., 10.02.25, 18:00-18:50 Uhr

14 Termine (15,56 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 116,70 €

Belegung: 6-9

MA5318

bodyART® STRENGTH

Claudia Tagmann

Suchst du einen Kurs, der den Körper stärkt, den Geist entspannt und neue Energie gibt? Dann ist BodyART® genau das Richtige für dich! Die Übungen verbinden Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Linderung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte dieses einzigartigen Trainings. -> Mehr im Web

Beginn: Do., 13.02.25, 19:00-20:00 Uhr

15 Abende (20 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 78,00 €

Belegung: 8-15

MA5320

deepWORK®

Neele Onnen, Sportlehrerin

Beim neuen Powerworkout wechseln anstrengende Ausdauersequenzen mit koordinativen funktionalen Kraftübungen und entspannenden Atemübungen ab. deepWORK® ist athletisch, herausfordernd, einzigartig, simpel und doch ganz anders als alle gängigen Trainingsmethoden – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei

unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

Beginn: Fr., 14.02.25, 17:30-18:30 Uhr

12 Abende (16 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 94,40 €

Belegung: 8-15

MA5321

Complete Body Workout

Neele Onnen, Sportlehrerin

Verbessere mit einem herausfordernden Ganzkörpertraining Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit und bring' dich so richtig ins Schwitzen. Kräftige den gesamten Körper und definiere deine Muskeln. Erhalte dadurch einen starken und gesunden Bewegungsapparat. Der Kurs ist eine abwechslungsreiche Mischung aus HIT, Breakletics, deepWORK, Core und Workout.

Beginn: Mo., 10.02.25, 19:00-20:00 Uhr

17 Abende (22,67 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 133,80 €

Belegung: 8-15

MA5323

Athletic Workout

Neele Onnen, Sportlehrerin

Steigere deine 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 auszuzeichnen und die eigenen Grenzen zu testen. Du solltest eine Grundfitness mitbringen, damit du die anspruchsvollen Übungen technisch korrekt und sauber ausführen kannst.

Beginn: Mo., 10.02.25, 20:15-21:15 Uhr

17 Abende (22,67 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 133,80 €

Belegung: 8-15

Outdoor

MA5328 / MA5328A

NEU: Slackline

Maximilian Rüttiger

Ein aufregender und sicherer Crashkurs für alle, die einmal das schwindelerregende Gefühl auf einer Slackline erleben wollen. Egal ob mit Holzbein oder Gipsarm – hier sind alle willkommen! Wir balancieren nur ein paar Zentimeter über dem Boden. Spüre die Power von Körper und Geist, mit einem Workout bis in die Tiefenmuskulatur. Es dreht sich um Balance, Konzentration, Achtsamkeit, mentale Stärke und darum, sich auf seine Slackline-Mitstreiterinnen und -Mitstreiter zu verlassen. Wir lassen niemanden im Stich, sondern unterstützen uns gegen-

**Gesundheitsvorsorge nach § 20 SGB V**

Viele Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen nach § 20 SGB V und übernehmen teilweise oder vollständig die Gebühr. Voraussetzung für die Teilnehmerförderung ist, dass die Kursleitenden in ihrer Grund- und Zusatzqualifikation von der zentralen Prüfstelle für Prävention in Essen anerkannt sind. Das vhs-Gesundheitszentrum ist bemüht, möglichst viele Kurse als Präventionsmaßnahme anerkennen zu lassen. Die Kursleitenden informieren beim ersten Kurstag über den Stand des Anerkennungsverfahrens.

seitig. Das Kursniveau passt sich ständig euren Fortschritten an – hier geht niemand verloren. Bei Bedarf spannen wir sogar noch eine zweite Slackline auf, um das Training auf die Spitze zu treiben! Komm vorbei und lebe Dein Gleichgewicht! Weitere Infos gibt es auch unter <https://www.slack-life-balance.com>

Flache, weiche Turnschuhe / Laufschuhe / Sneakers, ...

sämtliche Kleidung muss schmutzig werden dürfen, wir befinden uns auf einer Wiese und gerne auch mal „in“ der Wiese, dem Wetter angepasste, bequeme Kleidung, welche die Bewegungsfreiheit nicht einschränkt, Wechselkleidung, falls es mal nasse Füße geben sollte, Selbstverpflegung und Mut und Bock darauf, seine Komfortzone zu verlassen.

MA5328: Mi., 19.02.25, 15:30-17:00 Uhr

MA5328A: Mi., 30.04.25, 17:30-19:00 Uhr

je 5 Termine (10 UE)

Ort: Alter Campingplatz Fischbach,

Treffpunkt Kiosk

Kosten: je 56,50 €

Belegung: 6-12

MA5329

XCO Walking

Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. STB Trainerin Turnen/Aerobic, Yoga-

lehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.

Stärke deine Muskeln und tieferliegenden Regionen sowie Bänder, Gelenke und Bindegewebe mit Hilfe der mit Schiefergranulat

gefüllten XCO Hantel. Werde fit durch diese gesunde und individuell dosierbare Art des Gehens. Du kannst die Intensität selbst steuern und bekommst präzise und einfache Anleitungen dafür. XCO Walking ist für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet.

Treffpunkt: vhs-FN K55, vor dem Eingang, Hanteln werden zur Verfügung gestellt.

Beginn: Mo., 19.05.25, 18:00-19:00 Uhr

6 Abende (8 UE)

Ort: Treffpunkt: vhs-FN K55, vor dem Eingang

Kosten: 25,60 €

Belegung: 9-15

MA5330

g.e.t. Nordic Walking

Christine Ederer, Sportlehrerin, Nordic

Walking Ausbildung, Rückenschulleiterin

KddR, Qigong-Kursleiterin

Nordic Walking fördert nachweislich die Herz-Kreislauffunktion, wirkt muskulären Dysbalancen entgegen, steigert den Kalorienverbrauch durch den Einsatz großer Muskelgruppen und wirkt entspannend und stimmungsaufhellend durch das Training in der freien Natur. [Mehr auf unserer Webseite]

Erster Treffpunkt ist der Parkplatz beim CAP-Rotach Campingplatz, Lindauer Str. 2. An den weiteren Terminen lernen Sie verschiedene Nordic-Walking-Strecken kennen.

Beginn: Di., 29.04.25, 18:00-20:00 Uhr

6 Termine (16 UE)

Ort: Parkplatz, CAP-Rotach Campingplatz

Kosten: 51,20 €

Belegung: 10-12

Beweglichkeit

MA5335

NEU: Geschmeidig ins Wochenende starten

Claudia Kallfass, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin, Heilpraktikerin

Nutze die Gelegenheit, am Freitagmittag deine Beweglichkeit und Geschmeidigkeit zu fördern! In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf gezielte Dehnübungen, die Verspannungen lösen und Zwangshaltungen vom

**Für alle Kurse gilt:**

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

Arbeitsplatz entgegenwirken. Steigere dein Körperbewusstsein und verbessere dein allgemeines Wohlbefinden, während du aktiv Kopf- und Rückenschmerzen vorbeugst. Dieser Kurs bietet dir einen idealen Start ins Wochenende, indem du dich von der Anspannung der Woche befreist und mit einem entspannten Körper in die Freizeit startest. Erlebe, wie kleine Veränderungen in deiner Bewegungsroutine große Auswirkungen auf dein Wohlbefinden haben können!

Beginn: Fr., 14.02.25, 11:30-12:15 Uhr

15 Vormittage (15 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 58,50 €

Belegung: 8-15

MA5336

Faszien-Training und Faszien-Yoga

Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. STB Trainerin Turnen/Aerobic, Yoga-

lehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.

Werde mit wohltuender Anstrengung topfit, beweglich und schmerzfreier. Dich erwartet ein abwechslungsreiches Programm aus Ausdauerelementen, die federnd, schwungvoll und mit kleinen Sprüngen richtig Spaß machen. Dies ist kombiniert mit statischen Dehnübungen aus dem Yoga und Rollmassagen zur Entspannung der Muskeln und Faszien.

Beginn: Do., 13.02.25, 18:00-18:45 Uhr

15 Abende (15 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 73,50 €

Belegung: 8-15

Mit Ruhe zum Ziel

MA5339 / MA5340

Ausgleichsgymnastik - mit Spaß fit und gesund bleiben für Ältere

Renate Mayer-Kiessel, Übungsleiterin

STB; Rückenschullehrerin

**TIPP: Weitere Kurse im Web**

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





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. **Der Kurs MA5339 ist speziell für ältere Personen konzipiert.**

MA5339: Do., 13.02.25, 17:45-18:45 Uhr
MA5340: Do., 13.02.25, 19:00-20:00 Uhr
je 12 Abende (16 UE)
Do., 13.02.25, 17:45-18:45 Uhr
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Haus
Kosten: je 51,20 €
Belegung: 8-12



Es gibt viele Folgekurse!

Bei den Kursdaten finden Sie oft den Hinweis auf einen Folgekurs. Die genauen Kursdaten finden Sie unter www.vhs-fn.de/programm/vhs-gesundheitszentrum

Gerne können Sie sich schon zu Semesterbeginn auch für alle Folgekurse anmelden und sich so Ihren Platz sichern.

MA5341 / MA5342

Trittsicher

für Senioren und Seniorinnen - ZPP-Präventionskurs

Michaela Groß, Physiotherapeutin (M.Sc.) und Vorsitzende der Bundesinitiative Sturzprävention

Wesentliche Voraussetzungen für Mobilität und sicheres Gehen im Alltag sind körperliche Fitness, Kraft und Gleichgewicht. Genau hier setzt dieser Kurs an. Der Kurs unterstützt ältere Menschen dabei, ihre Selbstständigkeit und Unabhängigkeit zu erhalten. Er fördert die körperliche Fitness, verbessert die Balance und den Muskelaufbau und hilft somit auch, Stürze zu vermeiden. Die Übungen sind einfach durchzuführen. Teilnehmende erlernen zudem ein Heimtrainingsprogramm, um auch langfristig fit zu bleiben.

Mitmachen kann jeder interessierte ältere Mensch. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Auch wenn Sie unsicher auf den Beinen oder bereits gestürzt sind: Im Kurs gewinnen Sie neue Sicherheit. Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert.

MA5341: Mi., 12.02.25, 09:00-10:30 Uhr
MA5342: Mi., 12.02.25, 10:30-12:00 Uhr
je 6 Vormittage (12 UE)
Ort: Allmand-Carré, Allmandstr. 18, 88045 Friedrichshafen, EG
Kosten: je 114,00 €, ermäßigte Seniorengebühr
Belegung: 8-15

MA5343

Der Beckenboden ein starkes Stück Frau

Claudia Kalfass, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin, Heilpraktikerin

Dieser Kurs richtet sich altersunabhängig an alle Frauen. Auch wenn noch keine Beschwerden aufgetreten sind, sollte im Sinne der Vorbeugung der Beckenboden wahrgenommen und trainiert werden. Wir kräftigen Bauch, Po und Beine und trainieren dabei gezielt die Beckenbodenmuskulatur. Zum Abschluss einer Trainingsstunde entspannen wir uns mit wechselnden Techniken. Dafür bitte einen dicken Pullover mitbringen.

Beginn: Fr., 14.02.25, 10:30-11:15 Uhr
15 Vormittage (15 UE)
Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 58,50 €
Belegung: 8-15

Rücken

MA5345

Mobilität und Wohlbefinden – Ihr ganzheitliches Bewegungsprogramm

Christina Helmer, Physiotherapeutin

Entdecken Sie die Freude an Bewegung und fördern Sie Ihr Wohlbefinden in unserem Kurs, der sich auf Mobilisierung, Dehnung und Kräftigung konzentriert! In einer angenehmen und unterstützenden Gruppe arbeiten wir gemeinsam daran, Ihre Beweglichkeit zu verbessern und Verspannungen zu lösen.

Neben gezielten Mobilisations- und Dehnungsübungen integrieren wir auch Kräftigungsübungen, -> Mehr im Web
Beginn: Mi., 02.04.25, 18:00-19:00 Uhr
10 Abende (13,33 UE)
Ort: Tannenhag-Schule, Turnhalle
Kosten: 42,70 €
Belegung: 8-15

MA5346

Rückenschule

für Seniorinnen und Senioren

Ellen Pottschie

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein posi-

ves Körpergefühl.

Beginn: Mo., 10.02.25, 14:15-15:15 Uhr
15 Nachmittage (20 UE)
Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 78,00 €
Belegung: 8-15

MA5347 / MA5378

Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule

Christine Ederer, Sportlehrerin, Nordic Walking Ausbildung, Rückenschulleiterin KddR, Qigong-Kursleiterin

Rückenschmerzen und Wirbelsäulenprobleme gehören zu den häufigsten Beschwerden. Einseitige Belastungen in Alltag und Beruf, Bewegungsmangel und schlechte Körperhaltung führen zur Schwächung und Schädigung des Halteapparates. In diesem Kurs wird durch gezielte Übungen für die Bauch- und Rückenmuskulatur, die der Wirbelsäule den nötigen Halt geben, die Wirbelsäule stabilisiert und entlastet. Durch Mobilisierungsübungen werden vorhandene Spannungen abgebaut. Wirbelsäulenfreundliches Verhalten sowie Entspannung und Körpergefühl werden gelernt. Die Übungen ersetzen keine ärztliche bzw. kräftigungsgymnastische Behandlung.

MA5347: Mi., 12.02.25, 19:15-20:45 Uhr
MA5378: Mi., 12.02.25, 17:45-19:15 Uhr
je 10 Abende (20 UE)
Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: je 78,00 €
Belegung: 8-15



Folgen Sie uns auf Social Media

Erhalten Sie die neuesten Kurstipps und exklusive Einblicke hinter die Kulissen:



www.facebook.com/vhsfriedrichshafen



www.instagram.com/vhs_friedrichshafen



www.youtube.com/vhs_friedrichshafen

MA5348 / MA5349 / MA5350

Rückenfit - Rückenkräftigung

Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR und Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.

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. Förderung durch Krankenkassen möglich. -> Mehr im Web Förderung durch Krankenkassen möglich.

MA5348: Di., 01.04.25, 08:00-09:00 Uhr
MA5349: Di., 01.04.25, 09:15-10:15 Uhr
MA5350: Di., 01.04.25, 10:30-11:30 Uhr
je 10 Vormittage (13,33 UE)
Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: je 52,00 €
Belegung: 8-15

MA5352 / MA5353 / MA5355 / MA5356

Rückenfit - Rückenkräftigung

Eva Schnellbach, Sport- und Gymnastiklehrerin

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. Förderung durch Krankenkassen möglich. -> Mehr im Web Förderung durch Krankenkassen möglich.

Ort: vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)
MA5352: Fr., 04.04.25, 08:45-09:45 Uhr
MA5353: Fr., 04.04.25, 10:00-11:00 Uhr
Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)
MA5355: Mo., 31.03.25, 09:10-10:10 Uhr
MA5356: Mo., 31.03.25, 10:20-11:20 Uhr
je 10 Vormittage (13,33 UE)
Kosten: je 52,00 €
Belegung: 8-15

MA5370 / MA5371 / MA5372 / MA5373

Rückenfit - Rückenkräftigung

Renate Moritz, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin

Inhalte siehe MA5370. Förderung durch Krankenkassen möglich.
Ort: vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)
MA5370: Mo., 05.05.25, 19:15-20:15 Uhr
MA5371: Mo., 05.05.25, 18:00-19:00 Uhr
Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)
MA5372: Mi., 30.04.25, 11:00-12:00 Uhr
MA5373: Mi., 30.04.25, 09:45-10:45 Uhr
je 4 Abende (5,33 UE)
Kosten: je 20,80 €
Belegung: 8-12

MA5377

Rückenfit - Rückenkräftigung

Michael Höllwarth, Master of Arts Sportwissenschaft (Gesundheitssport und Sporttherapie)

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. Förderung durch Krankenkassen möglich. -> Mehr im Web Förderung durch Krankenkassen möglich.
Beginn: Do., 08.05.25, 17:00-18:00 Uhr
9 Nachmittage (12 UE)
Ort: vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 46,80 €
Belegung: 8-15

Dozentenportrait

Eva Schnellbach

„Gemeinsam in Bewegung - Aktiv, gesund und voller Energie!“ ist das Motto von Eva Schnellbach in ihren Sportkursen an der VHS Friedrichshafen.



Eva Schnellbach ist eine im Jahr 1985 geborene Häflerin und nach mehreren Jahren in Freiburg, Stuttgart, München und Mexiko wieder in die Heimat zurückgekehrt. Nach einer Ausbildung zur operationstechnischen Assistentin am Universitätsklinikum Freiburg wollte sie ihr medizinisches Wissen um sportpädagogische Kenntnisse erweitern und schloss eine weitere Ausbildung zur Sport- und Gymnastiklehrerin an der Sportschule Kie-daisch in Stuttgart ab. Seit mehr als 14 Jahren bietet sie seitdem Sportkurse für unterschiedliche Altersgruppen und mit verschiedenen Schwerpunkten an. In dieser Zeit war ihr die eigene kontinuierliche Weiterentwicklung wichtig, so absolvierte sie mehrere Fortbildungen zum Beispiel in den Bereichen Aquafitness, Rückenfit und Babyschwimmen. In ihren Kursen legt sie Wert darauf, dass die Teilnehmenden neben einer gesunden sportlichen Ertüchtigung vor allem eine gute Zeit haben und positiv gestimmt nach Hause gehen. Sie sollen dazu inspirieren werden, durch Sport nicht nur ihre körperliche Fitness, sondern auch ihr geistiges Wohlbefinden zu fördern.

Aqua

Aqua in der Mittagspause

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

MA5429 / 5430

AquaFit:

Die aktive Mittagspause

Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. STB Trainerin Turnen/Aerobic, Yoga-lehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.

Die Mittagspause nutzen, um sich fit und gesund zu halten? Mit Kräftigungs- und Entspannungselementen? Dieser Kurs bietet bewegenden Spaß im Wasser. Herz, Kreislauf und Muskulatur werden dabei gleichermaßen trainiert. Aquagürtel als Auftriebshilfe und andere Hilfsmittel stehen zur Verfügung. Alle Aqua-Kurse sind dennoch nur für Personen geeignet, die schwimmen



können.
MA5429: Do., 13.02.25, 11:00-11:45 Uhr
MA5430: Do., 13.02.25, 11:45-12:30 Uhr
je 12 Termine (12 UE),
Anmeldeschluss: 19.09.2024
Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7
Kosten: je 176,40 €, Für die Teilnahme am Kurs muss kein Eintrittspreis entrichtet werden.
Belegung: 6-8

MA5431 / MA5432

Aqua Fit:

Für den Rücken

Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. STB Trainerin Turnen/Aerobic, Yoga-lehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.

Nutze deine Mittagspause, um gezielt etwas für den Rücken zu tun und gleichzeitig fit und gesund zu bleiben! In diesem Kurs stehen Übungen im Vordergrund, die speziell auf die Rückenmuskulatur ausgerichtet sind. Erlebe bewegenden Spaß im Wasser, während du deine Rückenmuskulatur stärkst und Verspannungen löst. Aquagürteln als Auftriebshilfe und weitere Hilfsmittel werden unterstützend genutzt. Trotzdem sind alle Aqua-Kurse nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

MA5431: Mi., 12.02.25, 11:45-12:30 Uhr
MA5432: Mi., 12.02.25, 12:30-13:15 Uhr
je 12 Termine (12 UE)
Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7
Kosten: je 176,40 €, Für die Teilnahme am Kurs muss kein Eintrittspreis entrichtet werden.
Belegung: 6-8

MA5433

AquaJogging - Die aktive Mittagspause

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? Auftriebshilfen wie Aquadisks und Aqua-Noodles sowie weitere kleine Handgeräte sorgen für effektives und vielseitiges Training.
Beginn: Do., 13.02.25, 12:30-13:15 Uhr
12 Termine (12 UE), Anmeldeschluss: 19.09.2024
Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7
Kosten: 176,40 €, Für die Teilnahme am Kurs muss kein Eintrittspreis entrichtet werden.
Belegung: 6-8

AquaJogging

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.



MA5436 / MA5437

AquaJogging

Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. STB Trainerin Turnen/Aerobic, Yoga-lehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.
Inhalt siehe MA5433.

Bitte melden Sie sich am Eingang.

MA5436: Fr., 14.02.25, 14:00-14:45 Uhr

MA5437: Fr., 14.02.25, 14:45-15:30 Uhr

je 12 Termine (12 UE)

Anmeldeschluss: 20.09.2024

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken

Kosten: je 150,00 €,

Für die Teilnahme am Kurs muss kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Belegung: 9-12

MA5450 / MA5451

AquaJogging

Hubert Sinzig

Tauchen Sie ein in die Welt des Aqua-Joggings und erleben Sie ein effektives, gelenkschonendes Workout! In diesem Kurs kombinieren wir die Vorteile des Laufens mit dem Widerstand des Wassers, um Ihre Ausdauer zu steigern, die Muskulatur zu stärken und die Fettverbrennung anzukurbeln. Ihre Gelenke werden geschont, während Sie gleichzeitig Ihre Fitness verbessern. Egal, ob Sie Anfänger oder Fortgeschrittener sind, unser erfahrener Trainer begleitet Sie durch abwechslungsreiche Übungen.

Bitte melden Sie sich am Eingang.



AquaKinetics®

MA5450: Mi., 12.03.25, 14:00-14:45 Uhr

MA5451: Mi., 12.03.25, 14:45-15:30 Uhr

je 13 Nachmittage (13 UE)

Ort: Sportbad Friedrichshafen,

Sprungbecken

Kosten: je 155,50 €,

Für die Teilnahme am Kurs muss kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Belegung: 7-18

je 8 Termine (8 UE)

Für die Teilnahme am Kurs muss kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Belegung: 9-13

AquaFitness

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

MA5456 / MA5457

AquaFitness

Rezzan Cetinal, staatlich geprüfte Physiotherapeutin

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 spaßig 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.

Bitte melden Sie sich am Eingang.

MA5456: So., 16.03.25, 16:45-17:30 Uhr

MA5457: So., 16.03.25, 17:45-18:30 Uhr

je 10 Nachmittage (10 UE)

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken

Kosten: je 125,00 €,

Für die Teilnahme am Kurs muss kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Belegung: 9-13

Folgekurs: -> siehe Web

MA5458

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.

Kräftigende Aqua-Fit-Gymnastik

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

MA5452 / MA5453

Kräftigende Aqua-Fit-Gymnastik

Eva Schnellbach, Sport- und Gymnastik-lehrerin

Mit wohltuenden Bewegungsübungen im tiefen Wasser lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordinations- und Entspannungsübungen kennen. Der Auftrieb des Wassers reduziert das Körpergewicht, dadurch werden besonders die Wirbelsäule und die Gelenke entlastet. Der Wasserwiderstand bremst schnelle Bewegungsabläufe, somit wird die gesamte Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparats schonend, aber gezielt gekräftigt. Abwechslungsreiche Übungselemente stärken das Herz-Kreislaufsystem, verbessern die Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit, schulen den Gleichgewichtssinn. Förderung durch Krankenkassen möglich.

MA5452: Fr., 21.03.25, 12:30-13:15 Uhr

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken

Kosten: 112,00 €

MA5453: Di., 11.03.25, 12:30-13:15 Uhr

Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7

Kosten: 112,00 €

Dozentenportrait**Rezzan Cetinal**

„Wer rastet, der rostet“ – so lautet ein altes Sprichwort. Doch ist da etwas dran?

Rezzan Cetinal, gebürtige Häflerin und Physiotherapeutin seit 2013, ist überzeugt davon. Sie besuchte das Graf-Zepelin-Gymnasium, hat in renommierten Praxen gearbeitet und verfügt über langjährige Erfahrung sowie Zusatzqualifikationen in Manueller Therapie, Lymphdrainage, Kompressionstherapie und medizinischer Trainingstherapie. In ihren Kursen legt sie besonderen Wert darauf, Freude an Bewegung zu vermitteln und individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden einzugehen. Der Knorpel braucht für seinen Erhalt die Bewegung – daher sind ihre Übungen gezielt darauf ausgerichtet, die Muskulatur zu stärken, die Flexibilität zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Mit ihrem umfassenden Fachwissen und ihrer motivierenden Art unterstützt sie die Teilnehmenden dabei, eine stabile Körperhaltung im Ganzheitlichen von der Fußstellung bis zur Kopfhaltung zu entwickeln und die Vitalität zu steigern.



MA5475

AquaRider

Ann-Kathrin Müller

In diesem dynamischen Training kombinieren wir die Vorteile des Radfahrens mit dem Widerstand des Wassers, um Ihre Ausdauer zu steigern, die Muskulatur zu kräftigen und die Gelenke zu schonen. Auf speziellen AquaRider-Bikes treten Sie in einem erfrischenden Wasserumfeld, das nicht nur Spaß macht, sondern auch effektiv Kalorien verbrennt.

Bitte melden Sie sich am Eingang.

Bitte geschlossene Badeschuhe mitbringen. Im Bad können passende Schuhe gekauft werden. Außerdem ist es sinnvoll, eine Radlerhose und ein Bade T-Shirt anzuziehen.

Beginn: So., 23.02.25, 10:30-11:15 Uhr

6 Termine (6 UE)

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken

Kosten: 118,50 €, Für die Teilnahme am Kurs muss kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Belegung: 8-12

Folgekurs: -> siehe Web

Bitte melden Sie sich am Eingang. Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

Beginn: So., 23.02.25, 09:15-10:15 Uhr

6 Termine (8 UE)

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken

Kosten: 118,00 €, Für die Teilnahme am Kurs muss kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Belegung: 9-12

Folgekurs: -> siehe Web

MA5471

AquaRider:**Radfahren im Wasser - Effektives Training für alle**

Hubert Sinzig

Suchen Sie ein Ganzkörpertraining, das Ihre Kraft, Koordination und Ausdauer beansprucht? Probieren Sie den Aquarider. Sie fahren auf einem speziellen Fahrradergometer 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.

Bitte geschlossene Badeschuhe mitbringen. Im Bad können passende Schuhe gekauft werden. Außerdem ist es sinnvoll, eine Radlerhose und ein Bade T-Shirt anzuziehen.

Beginn: Mi., 12.03.25, 19:15-20:00 Uhr

5 Abende (5 UE)

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken

Kosten: 83,00 €, Für die Teilnahme am Kurs muss kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Belegung: 7-15

Folgekurs: -> siehe Web

AquaRider

Für alle AquaRider-Kurse gilt:

Bitte geschlossene Badeschuhe mitbringen.

Im Bad können passende Schuhe gekauft werden. Außerdem ist es sinnvoll, eine Radlerhose und ein Bade T-Shirt anzuziehen.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Für die Teilnahme an unseren Aqua-Kursen muss für das jeweilige Bad kein Eintrittspreis entrichtet werden.

Die Online-Angebote der vhs-FN**Einfach, sicher und komfortabel – von zuhause, im Büro oder von unterwegs**

Ob Vorträge, Bewegungs-, Sprach- oder EDV-Kurse – online ist eine echte Alternative!

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

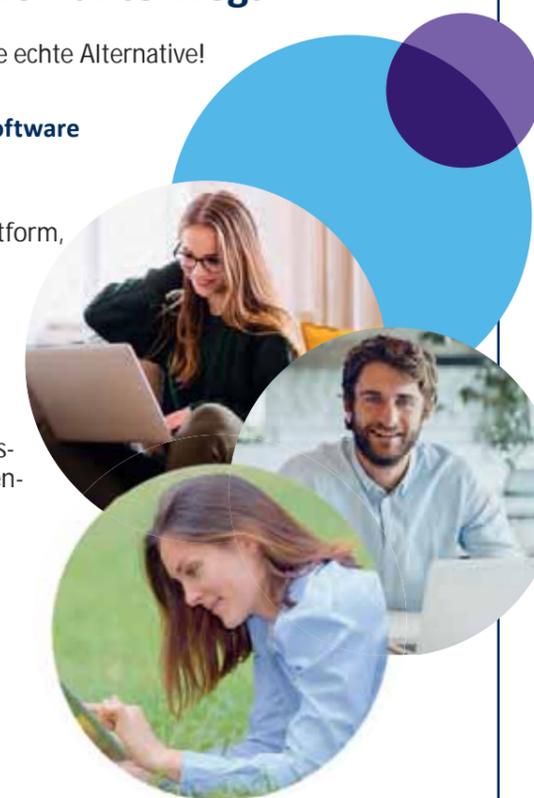
Anmeldemodalitäten zu den Online-Kursen:

Sie melden sich ganz normal an und erhalten 1–2 Tage vor Kursbeginn eine E-Mail mit dem Kurs-Link.



Weitere Informationen und Anleitungen zum Online-Unterricht:

<https://vhs.link/anleitungonlineunterricht>



Die junge vhs



Neugriechisch oder Polnisch für Schülerinnen und Schüler mit Vorkenntnissen - Kleingruppe

Unsere VHS bietet zwei spezielle Sprachkurse an, die Schülerinnen und Schülern mit polnischen oder neugriechischen Wurzeln die Möglichkeit bieten, ihre Familiensprache zu erlernen und zu vertiefen. Im Polnisch-Kurs werden die Kinder im Alter von circa 8-12 Jahren in die Grundlagen der Sprache eingeführt, lernen spielerisch Grammatik, Wortschatz und Alltagskommunikation, während sie auch mehr über die polnische Kultur erfahren. Der Neugriechisch-Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche, die ihre griechischen Wurzeln stärken möchten, indem sie die moderne griechische Sprache beherrschen. Beide Kurse bieten eine freundliche, interaktive Lernumgebung, um die Sprache zu sprechen und kulturelle Verbindungen zu pflegen.

Interesse? Dann sprechen Sie uns an.
 Kontakt:
 Patricia Unflat, Fachbereichsleitung Sprachen
 unflat@vhs-fn.de
 T: 07541/203 3407

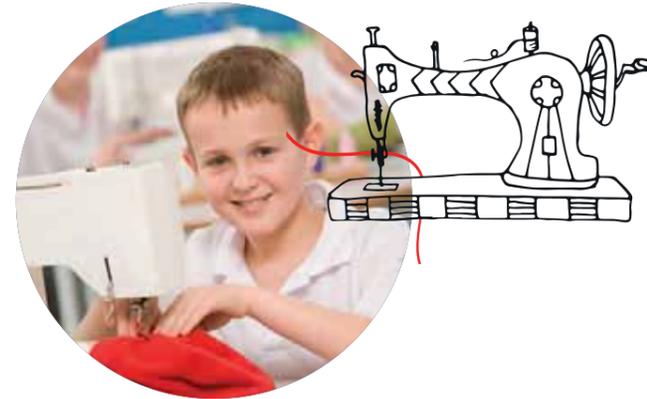


Mit Rhythmik erziehen - mit Musik und Bewegung fördern für Mädchen und Jungen 3-7 Jahre Birgitta Eisele, Erzieherin

Rhythmik fördert die ganzheitliche Entwicklung Ihres Kindes in körperlicher, geistiger und seelischer Hinsicht. Es lernt, sich durch soziale Übungen auszudrücken, mit anderen Kindern in Kontakt zu treten und seine Gefühle zu zeigen. Mit fantasieanregenden Übungen und dem Einsatz von Rhythmusinstrumenten wie Klanghölzern, Rasseln und Trommeln sowie Materialien wie Chiffontüchern, Bändern und Luftballons entdecken die Kinder kreative Bewegungen und lernen, ihre Ausdruckskraft rhythmisch zu gestalten. Diese spielerische Form der Erziehung stärkt nicht nur die motorischen Fähigkeiten, sondern fördert auch das soziale Miteinander und die emotionale Ausdrucksfähigkeit.

Bei Fragen können Sie sich gerne an Frau Eisele persönlich wenden. T: 07546/494.

Beginn: Do., 13.03.25, 15:45-16:30 Uhr
 8 Nachmittage (8 UE)
 Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
 Kosten: 40,00 €
 Belegung: 6-8



vhs-Nähclub für Jugendliche ab 10 Jahre Aliya Kuvatova, Dipl. Modedesignerin

In diesem Kurs erlernen die Kinder das Nähen mit der Nähmaschine sowie grundlegende Fertigkeiten wie Zuschneiden und Bügeln. Damit die Kinder schnell Erfolgserlebnisse haben, wenden sie die erlernten Techniken sofort an praktischen Beispielen an. Nach einem vorgegebenen Schnittmuster nähen wir gemeinsam ein Kuscheltier, eine Tasche, einen Rock oder einen Pullover. Die Kinder können auch eigene Schnittmuster und Nähprojekte mitbringen, um ihre Kreativität einzubringen und individuelle Ideen umzusetzen. Der Kurs fördert nicht nur handwerkliche Fähigkeiten, sondern auch die Geduld und das Selbstbewusstsein der Kinder, während sie ihre eigenen Nähwerke stolz fertigstellen.

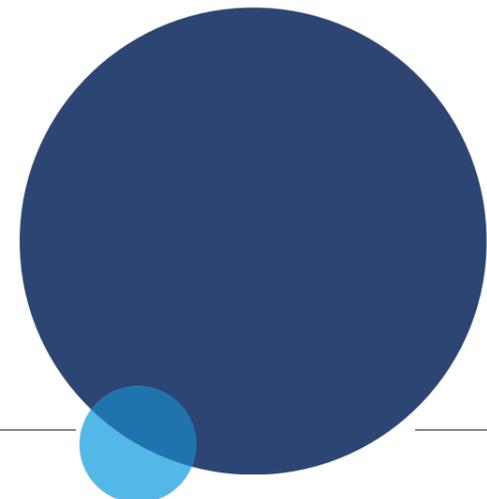
Bitte mitbringen: -> siehe Web
 Beginn: Fr., 14.02.25, 16:30-19:00 Uhr
 6 Nachmittage (20 UE)
 Ort: vhs FN K55, Seminarraum 09, (3.0G)
 Kosten: 91,50 €
 Belegung: 5-6



Kinder kochen - mit Mama, Papa, Oma & Co. (5 - 8 Jahre) Manuela Heigle, Konditormeisterin, Köchin

In diesem Kurs verbringen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind oder Enkelkind eine schöne Zeit in unserem Kochstudio. Sie kochen zusammen leckere Gerichte und genießen das Ergebnis, ohne sich vorher um viel kümmern zu müssen. Ziel ist es, bei den Kindern die Freude am Kochen zu wecken und ihnen zu zeigen, wie einfach es ist, mit frischen, gesunden Zutaten und wenigen Gewürzen tolle Mahlzeiten zuzubereiten. Natürlich wird auch ein köstliches Dessert nicht fehlen. Unsere erfahrene Kochdozentin, Frau Heigle, gelernte Köchin und Konditorin, weiß genau, was kleinen Naschkatzen schmeckt und wie man sie vom Kochen begeistert.

Bitte beachten Sie: Es kann immer nur ein Erwachsener + ein Kind am Kurs teilnehmen. Eine Teilnahme mit mehreren Kindern ist nicht möglich.
 Bitte eine Schürze und Vorratsbehälter für eventuelle Reste mitbringen.
 Beginn: Do., 05.06.25, 15:00-18:00 Uhr
 1 Nachmittage (4 UE)
 Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
 Kosten: 33,40 €, zzgl. Lebensmittelkosten
 Belegung: 8-10



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

Grüner Kolonialismus – vhs.wissen live
12.02.2025 / 19:30-21:00 > [MA1101](#)

Schönheit der Astrophysik – vhs.wissen live
17.02.2025 / 19:30-21:00 > [MA1102](#)

Dürer im Zeitalter der Wunder – vhs.wissen live
25.02.2025 / 19:30-21:00 > [MA1103](#)

Die drei Ringe. Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind – vhs.wissen live
09.03.2025 / 19:30-21:00 > [MA1104](#)

Pop-up-Propaganda – vhs.wissen live
16.03.2025 / 19:30-21:00 > [MA1105](#)

Wasser für die Welt – vhs.wissen live
25.03.2025 / 19:30-21:00 > [MA1106](#)

Wenn Russland gewinnt – vhs.wissen live
27.03.2025 / 19:30-21:00 > [MA1107](#)

Raus aus der Abhängigkeit: Rohstoffversorgung – vhs.wissen live
08.04.2025 / 19:30-21:00 > [MA1108](#)

A matter of taste. Wie kommt der Geschmack in unser Essen? – vhs.wissen live
10.04.2025 / 19:30-21:00 > [MA1109](#)

Dialektik der Hure – vhs.wissen live
27.04.2025 / 19:30-21:00 > [MA1110](#)

Tiere in der antiken und islamischen Philosophie – vhs.wissen live
04.05.2025 / 19:30-21:00 > [MA1111](#)

Computerspielstörung – vhs.wissen live
07.05.2025 / 19:30-21:00 > [MA1112](#)

Der Zeitpächter. Einiges über Goethe und Italien – vhs.wissen live
14.05.2025 / 19:30-21:00 > [MA1113](#)

Papst und Zeit. Vom Weltreich zur Weltkirche? – vhs.wissen live
15.05.2025 / 19:30-21:00 > [MA1114](#)

Der jiddische Witz – vhs.wissen live
02.06.2025 / 19:30-21:00 > [MA1115](#)

Geld anlegen mit ETF für Einsteigerinnen und Einsteiger
10.04.2025 / 18:00-21:00 > [MA1303](#)

British Afternoon Tea, Baking in English
11.02.2025 / 14:00-16:00 > [MA2245A](#)

Vorbereitung auf das Goethe-Zertifikat C2
10.02.2025 / 18:00-19:30 > [MA2191V](#)

Französisch B1 Konversationskurs - Kleingruppe am Abend
13.02.2025 / 18:30-20:00 > [MA2342AV](#)
10.04.2025 / 18:30-20:00 > [MA2342BV](#)

Finanzbuchführung (1)
04.03.2025 / 18:30-20:30 > [MA3107](#)

Finanzbuchführung (2)
04.03.2025 / 18:30-20:30 > [MA3108](#)

Finanzbuchführung mit DATEV
04.03.2025 / 18:30-20:30 > [MA3109](#)

Bilanzierung
04.03.2025 / 18:30-20:30 > [MA3110](#)

Kosten- und Leistungsrechnung
04.03.2025 / 18:30-20:30 > [MA3112](#)

Controlling
04.03.2025 / 18:30-20:30 > [MA3113](#)

Einnahmen-Überschussrechnung
04.03.2025 / 18:30-20:30 > [MA3114](#)

Lohn und Gehalt (1)
04.03.2025 / 18:30-20:30 > [MA3116](#)

Lohn und Gehalt (2)
04.03.2025 / 18:30-20:30 > [MA3117](#)

Lohn und Gehalt mit DATEV
04.03.2025 / 18:30-20:30 > [MA3118](#)

Betriebliche Steuerpraxis
04.03.2025 / 18:30-20:30 > [MA3119](#)

Personalwirtschaft
04.03.2025 / 18:30-20:30 > [MA3120](#)

Power Rhetorik für Frauen
07.04.2025 / 18:30-21:30 > [MA3130](#)

Strategien für ein erfolgreiches Selbstmarketing
08.04.2025 / 18:30-21:30 > [MA3131](#)

Nebenberuflich tätig: Von der Idee zur Umsetzung
05.05.2025 / 18:30-21:30 > [MA3132](#)

Brain-Power für Starter
10.02.2025 / 17:00-18:00 > [MA5150U](#)

Brain-Power für Fortgeschrittene
10.02.2025 / 18:00-19:00 > [MA5151U](#)

Innere Balance trotz vollem Alltag
24.02.2025 / 19:00-20:30 > [MA5155R](#)

Erfolg beginnt im Kopf
06.03.2025 / 19:00-20:30 > [MA5160R](#)

Geh glückwärts - Funktionierst Du noch oder lebst Du schon?
10.02.2025 / 08:00-20:00 > [MA5202](#)

YinYoga mit ätherischen Ölen
13.02.2025 / 18:30-19:30 > [MA5259](#)
15.05.2025 / 18:30-19:30 > [MA5259A](#)

Hybride Angebote

Sie entscheiden, ob in der vhs-FN vor Ort oder bequem online von zu Hause oder unterwegs

Pilates plus Rücken - Hybrid
14.02.2025 / 09:15-10:15 > [MA5305](#)

Fitness und Pilates - Hybrid
14.02.2025 / 08:00-09:00 > [MA5306](#)

junge vhs

Neugriechisch für Schülerinnen und Schüler
15.02.2025 / 16:30-18:00 > [MA2738S](#)

vhs-Nähclub für Jugendliche ab 10 Jahre
14.02.2025 / 16:30-19:00 > [MA4230](#)

Kinder kochen - mit Mama, Papa, Oma & Co. (5 – 8 Jahre)
05.06.2025 / 15:00-18:00 > [MA4811](#)

Mit Rhythmik erziehen, mit Musik und Bewegung fördern
13.03.2025 / 15:45-16:30 > [MA4910](#)

Frauen vhs

Vorher - nachher, ein neuer Typ: Schminkkurs für Frauen
29.03.2025 / 10:00-13:45 > [MA4701](#)

Hochsteckfrisuren - elegant, frech, stylisch
29.03.2025 / 14:30-17:45 > [MA4702](#)

Luna-Yoga
10.02.2025 / 09:30-11:00 > [MA5260](#)
11.02.2025 / 18:00-19:30 > [MA5262](#)
28.04.2025 / 09:30-11:00 > [MA5260A](#)
29.04.2025 / 18:00-19:30 > [MA5262A](#)

Der Beckenboden - ein starkes Stück Frau
14.02.2025 / 10:30-11:15 > [MA5343](#)

Senioren vhs

NEU: Englisch A1.1 von Anfang an - Kleingruppe
13.02.2025 / 10:00-11:30 > [MA2202](#)

Englisch B1 Konversationskurs - 65plus - Kleingruppe
17.02.2025 / 16:00-17:30 > [MA2241](#)

Englisch B1 Small Talk in English am Vormittag
11.02.2025 / 08:30-10:00 > [MA2243](#)

Computersprechstunde für Seniorinnen und Senioren
Termine nach Vereinbarung / - > [MA3723](#)

Erstellen eines Fotobuchs mit dem Layout-Programm CEWE
13.02.2025 / 18:30-20:45 > [MA4308](#)

Taiji Quan: Anfängerinnen und Anfänger am Vormittag
11.02.2025 / 08:45-09:45 > [MA5222](#)

Taiji Quan für Seniorinnen und Senioren: Fortgeschrittene
11.02.2025 / 10:00-11:00 > [MA5222A](#)

Pilates
10.02.2025 / 15:30-16:30 > [MA5302](#)

Ausgleichsgymnastik - für Ältere
13.02.2025 / 17:45-18:45 > [MA5339](#)

Ausgleichsgymnastik
13.02.2025 / 19:00-20:00 > [MA5340](#)

ZPP - Trittsicher durchs Leben - ein Kräftigungsprogramm
12.02.2025 / 09:00-10:30 > [MA5341](#)
12.02.2025 / 10:30-12:00 > [MA5342](#)

Rückenschule
10.02.2025 / 14:15-15:15 > [MA5346](#)

ZPP - Rückenfit - Rückenkräftigung
30.04.2025 / 11:00-12:00 > [MA5372](#)

Vorträge / Abendveranstaltungen

vhs.wissen live: Das digitale Wissenschaftsprogramm – Online
Auflistung der Vorträge siehe Seite 15

Warum gibt es Kriege?
14.03.2025 / 16:00-17:00 > [MA1000](#)

Der Bauernkrieg 1524-26
14.03.2025 / 18:00-21:00 > [MA1001](#)

Krieg und Frieden - Wie sicher ist die Welt?
04.04.2025 / 18:00-21:00 > [MA1002](#)

Geopolitik aktuell
16.05.2025 / 18:00-21:00 > [MA1003](#)

„Mein-Gemeinwohl“ - für ein gutes Leben für uns Alle!
17.02.2025 / 19:00-20:00 > [MA1004](#)
13.03.2025 / 19:00-20:00 > [MA1004A](#)

Schulmuseum Friedrichshafen – Direktorinnenführung. Zum Denken erziehen!
05.04.2025 / 15:00-16:30 > [MA1006](#)
03.06.2025 / 18:30-20:00 > [MA1007](#)

Die Bodenseebibliothek präsentiert: Das Eriskircher Ried
04.04.2025 / 18:00-19:30 > [MA1008](#)

Stadtarchiv - Schatzwächter der Geschichte
13.03.2025 / 16:00-17:30 > [MA1009](#)

Das Geheimnis der „Dunklen Materie“. Die Weltraumteleskope Herschel, XMM-Newton und eRosita
19.03.2025 / 19:30-21:00 > [MA1201](#)

Geld anlegen mit ETF für Einsteigerinnen und Einsteiger
10.04.2025 / 18:00-21:00 > [MA1303](#)

Kostenfreier Info- und Schnupperabend zum voranstehenden Seminar „BETTER by ART“
26.02.2025 / 18:00-19:00 > [MA1605A](#)

Entfesseln Sie Ihr mentales Potential: Die Kraft von CBD, Lifestyle-Kniffen und Selbstwahrnehmung
19.02.2025 / 19:00-20:30 > [MA1607](#)

Der Bahnhof als architektonischer Typus VI
12.02.2025 / 18:30-20:00 > [MA4100](#)

Der Tabak in Europa II
19.02.2025 / 18:30-20:00 > [MA4101](#)

Das Gefängnis IV
26.02.2025 / 18:30-20:00 > [MA4102](#)

Die Treppe - Architektonischer Typus und Herrschaftszeichen IV: Barock
02.04.2025 / 18:30-20:00 > [MA4103](#)
09.04.2025 / 18:30-20:00 > [MA4104](#)

Das Bankwesen in der Kunst II
30.04.2025 / 18:30-20:00 > [MA4105](#)

König Ludwig I. von Bayern
25.06.2025 / 18:30-20:00 > [MA4106](#)

Große Malerinnen in Europa II
02.07.2025 / 18:30-20:00 > [MA4107](#)

Guarini und sein Einfluss auf den Spätbarock II
16.07.2025 / 18:30-20:00 > [MA4108](#)

Innere Balance trotz vollem Alltag – Online
24.02.2025 / 19:00-20:30 > [MA5155RE](#)

Erfolg beginnt im Kopf - Online
06.03.2025 / 19:00-20:30 > [MA5160RE](#)

Gesunde Fette für Küche und Körper
14.03.2025 / 18:00-19:30 > [MA5161RE](#)

Vitamin D – Das „Sonnenhormon“ und seine Wirkungen auf unseren Körper und Geist
20.03.2025 / 18:00-19:15 > [MA5163RE](#)

Blasenfunktion und Prostata – worüber keiner spricht, was jeder wissen sollte
25.03.2025 / 19:30-21:00 > [MA5165UP](#)

Die Kraft unserer Gene - Epigenetik
28.03.2025 / 18:00-19:30 > [MA5166RE](#)

Heilfasten nach Dr. Buchinger
08.04.2025 / 18:45-20:15 > [MA5172UP](#)

Die 5 Säulen der Gesundheit
10.04.2025 / 18:30-20:00 > [MA5173UP](#)

Chronobiologie - von Lerchen und Eulen
11.04.2025 / 18:30-20:00 > [MA5174UP](#)

Sucht – Drogen, Glücksspiel, Alkohol: Was tun, wenn es zu viel wird?
13.05.2025 / 18:30-20:00 > [MA5181RE](#)

Künstliche Intelligenz und Wikipedia
18.06.2025 / 18:30-20:30 > [MA7302](#)

KI auf dem Gefechtsfeld
07.05.2025 / 10:00-11:30 > [MA7304](#)

Zur politischen Ökonomie der künstlichen Intelligenz
12.03.2025 / 18:30-21:00 > [MA7305](#)

KI kann mich mal! Kultur in Zeiten des digitalen Sturms
20.05.2025 / 18:30-21:00 > [MA7306](#)

vhs unterwegs

vhs unterwegs: Kräuter am Wegesrand
06.06.2025 / 17:00-18:30 > [MA4853](#)

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, Überlegungen oder Absage der Kurse. Diese Informationen kann die vhs per SMS, E-Mail, Telefon oder Brief mitteilen.

Telefonische Anmeldungen können bei Stammbesuchern, die Einzugsermächtigungen erteilt haben, entgegengenommen werden. Auch telefonische Anmeldungen werden nicht bestätigt.

Bezahlung

Der vereinbarte Preis wird mit dem Beginn der Veranstaltung zur Zahlung fällig. Diese kann durch Abbuchung, Überweisung oder Barzahlung bei der Stadtkasse, Schanzstr. 5 erfolgen. Es werden keine Rechnungen erstellt.

Bei SEPA-Lastschrift wird die Kursgebühr frühestens 14 Tage nach Kursbeginn abgebucht. Ihre Mandatsreferenznummer und die Gläubiger-ID der Stadt Friedrichshafen steht auf Ihrem Kontoauszug.

Ermäßigungen

Schüler, Studenten, Wehrdienstleistende, Schwerbeschädigte, Rentner, Arbeitslose, Inhaber der Häfler Karte und Sozialhilfeempfänger erhalten nach Vorlage eines Nachweises eine Ermäßigung von 15 %. Der Ermäßigungsanspruch muss bei der Anmeldung geltend gemacht werden. Bei Schüler- und Kinderkursen ist die Ermäßigung bereits mit dem Entgelt verrechnet. Materialkosten sind von der Ermäßigung ausgeschlossen.

Rücktritt von Veranstaltungen durch die Volkshochschule

Die vhs kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall 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 Werktage vor der Veranstaltung schriftlich gegenüber der vhs erfolgen soweit sich aus dem Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt. Eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 € wird einbehalten. Abmeldungen vor Kursbeginn bzw. vor Beginn der Sieben-Tage-Frist bei Kurz- und Wochenendseminaren sind kostenfrei. Abmeldungen bei 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 ist eine Abmeldung in kürzerer Frist als 4 Werktage nicht möglich. Bei Nichtteilnahme müssen auch die Kosten für Lebensmittel bezahlt werden!

Mindestteilnehmerzahl

Die jeweilige Mindestteilnehmerzahl ist der Kursbeschreibung zu entnehmen. Bei Kursen mit weniger Anmeldungen, die auf Wunsch der Teilnehmenden durchgeführt werden, wird ein Preisaufschlag erhoben.

Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch gegen Gebühr ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden. Beachtung der Hausordnung Mit Vertragsabschluss verpflichten sich die Teilnehmenden, die Hausordnung der jeweiligen Lehrstätte zu beachten. Dies gilt besonders für das Rauchverbot in den Unterrichtsräumen und das Verlassen der Räume bis spätestens 21:45 Uhr.

Haftung

Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jeglicher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der Volkshochschule ergibt sich aus der Kursbeschreibung. Mündliche Nebenabsprachen sind nicht betroffen. Die 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 Datenschutzes.

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.

Kontaktinformationen 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 2025

Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
1 Sa	1 Sa	1 Di	1 Do Tag der Arbeit	1 So	1 Di
2 So	2 So	2 Mi	2 Fr	2 Mo	2 Mi
3 Mo	3 Mo Rosenmontag	3 Do	3 Sa	3 Di	3 Do
4 Di	4 Di	4 Fr	4 So	4 Mi	4 Fr
5 Mi	5 Mi	5 Sa	5 Mo	5 Do	5 Sa
6 Do	6 Do	6 So	6 Di	6 Fr	6 So
7 Fr	7 Fr	7 Mo	7 Mi	7 Sa	7 Mo
8 Sa	8 Sa	8 Di	8 Do	8 So Pfingsten	8 Di
9 So	9 So	9 Mi	9 Fr	9 Mo Pfingstmontag	9 Mi
10 Mo Semesterstart vhs	10 Mo	10 Do	10 Sa	10 Di	10 Do
11 Di	11 Di	11 Fr	11 So Muttertag	11 Mi	11 Fr
12 Mi	12 Mi	12 Sa	12 Mo	12 Do	12 Sa
13 Do	13 Do	13 So	13 Di	13 Fr	13 So
14 Fr	14 Fr	14 Mo	14 Mi	14 Sa	14 Mo
15 Sa	15 Sa	15 Di	15 Do	15 So	15 Di
16 So	16 So	16 Mi	16 Fr	16 Mo	16 Mi
17 Mo	17 Mo	17 Do	17 Sa	17 Di	17 Do
18 Di	18 Di	18 Fr Karfreitag	18 So	18 Mi	18 Fr
19 Mi	19 Mi	19 Sa	19 Mo	19 Do Fronleichnam	19 Sa
20 Do	20 Do	20 So Ostern	20 Di	20 Fr	20 So
21 Fr	21 Fr	21 Mo Ostermontag	21 Mi	21 Sa	21 Mo Seehasenmontag
22 Sa	22 Sa	22 Di	22 Do	22 So	22 Di
23 So	23 So	23 Mi	23 Fr	23 Mo	23 Mi
24 Mo	24 Mo	24 Do	24 Sa	24 Di	24 Do
25 Di	25 Di	25 Fr	25 So	25 Mi	25 Fr
26 Mi	26 Mi	26 Sa	26 Mo	26 Do	26 Sa Semesterende vhs
27 Do Schmotzger Dunschtig	27 Do	27 So	27 Di	27 Fr	27 So
28 Fr	28 Fr	28 Mo	28 Mi	28 Sa Fest der Vielfalt vhs	28 Mo
	29 Sa	29 Di	29 Do Christi Himmelfahrt	29 So	29 Di
	30 So Beginn der Sommerzeit	30 Mi	30 Fr	30 Mo	30 Mi
	31 Mo		31 Sa		31 Do Schulferien

BANS
BACH

IHRE ZUKUNFT – UNSERE GESCHICHTE.

BANSBACH – eine führende mittelständische
Wirtschaftsprüfungs- und Steuerberatungsgesellschaft.

BE YOU

Wir suchen in Überlingen

STEUERFACHANGESTELLTER m/w/d
LOHN- UND GEHALTSBUCHHALTER m/w/d
FINANZBUCHHALTER m/w/d

Mit Erfolg kennen wir uns aus – und das schon seit 100 Jahren.
Wenn auch Sie Teil dieser Erfolgsgeschichte werden wollen,
dann bewerben Sie sich jetzt. Wir freuen uns auf Sie.



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