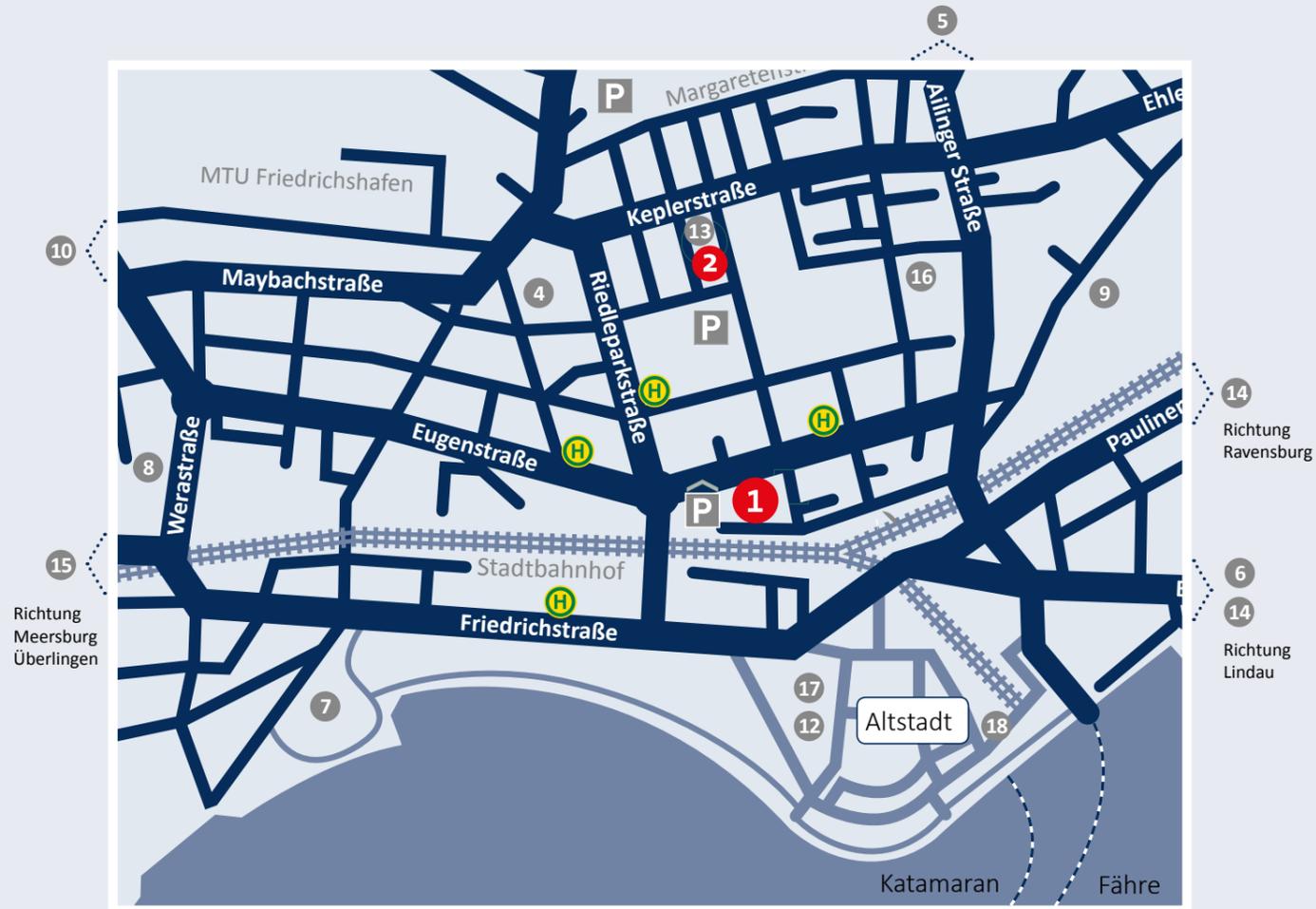


# Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem

...weil manchmal ein einziger  
Kurs genügt, um etwas  
in Bewegung zu bringen.

Häfler Programm  
September bis Februar 2025/26

## Veranstaltungsorte der vhs Friedrichshafen



## 1. vhs Friedrichshafen

Charlottenstr. 12/2

## 2. Zweigstelle K55

mit Bodenseebibliothek  
und Stadtarchiv  
Katharinenstr. 55

## 3. Graf-Zeppelin-Gymnasium (GZG)

Katharinenstr. 8

## 4. Karl-Maybach-Gymnasium (KMG)

Maybach-Platz 2

## 5. Sportbad Friedrichshafen

Sportpark 1

## 6. Dietrich-Bonhoeffer-Haus

Stauffenbergstr. 8

## 7. Graf-Zeppelin-Haus (GZH)

Olgastr. 20

## 8. Merianschule

Merianstr. 1-2

## 9. Wissenswerkstatt

ZF Forum, Löwentaler Str. 20

## 10. Grundschule Schnetzenhausen

Manzeller Str. 23

## 12. Stadtkasse

Schanzstr. 5

Öffnungszeiten:  
Mi, Do, Fr: 08-12:00 Uhr,  
Do: 14-16:00 Uhr

## 13. Stadtarchiv

Katharinenstr. 55 im K55

## 14. Kreismedienzentrum

Steinbeißstr. 22-26

## 15. Tannenhagschule

Zeppelinstr. 255 /1, Fischbach

## 16. Allmand-Carré

Allmandstr. 18

## 17. Hotel City Krone

Schanzstr. 7

## 18. Kiesel

Karlstr. 42

**P** gebührenpflichtige  
ParkmöglichkeitenInfos unter:  
<https://vhs-link/parken>Wie finde ich  
meinen Raum?Übersichtsplan von Hauptgebäude  
und Zweigstelle unter  
<https://vhs.link/uebersichtsplan>

## Liebe Leserinnen und Leser,

wir leben in bewegten Zeiten: Klimawandel, weltpolitische Spannungen und die digitale Transformation stellen uns vor große Herausforderungen, die unsere Arbeits- und Lebenswelten rasant verändern. Gerade in solchen Zeiten gewinnt die Erwachsenenbildung an Bedeutung: als Orientierung, als Plattform für Teilhabe und für unsere Zukunftsfähigkeit.

Umso mehr freue ich mich, Ihnen das neue Programm unserer Volkshochschule Friedrichshafen vorstellen zu dürfen. Unsere vhs-FN ist mehr als ein Ort des Lernens – sie ist ein Raum für Dialog, Begegnung und gemeinsames Wachsen. Sie gibt Antworten auf Fragen, stärkt den gesellschaftlichen Zusammenhalt und eröffnet Perspektiven für ein gelingendes Miteinander.

Das aktuelle Programm verbindet Bewährtes mit Neuem: Neben klassischen Angeboten zur beruflichen Qualifizierung und politischen Bildung finden sich zahlreiche Kurse zu den Themen Nachhaltigkeit, Digitalisierung und mentale Gesundheit. Diese Vielfalt ist Ausdruck der Offenheit, mit der wir aktuelle Entwicklungen aufgreifen und Gestaltungsmöglichkeiten aufzeigen.

Seit 1947 ist unsere vhs-FN ein Ort der Bildung für alle – offen für Menschen aller Altersgruppen, unterschiedlicher Herkunft und Lebenslagen, um zu lernen, sich weiterzuentwickeln und Verantwortung zu übernehmen – für sich selbst und für unsere Gesellschaft. Gerade in unsicheren Zeiten ist dieser Zusammenhalt von unschätzbarem Wert.

Ich lade Sie herzlich ein: Entdecken Sie das neue Programm, lassen Sie sich inspirieren und werden Sie Teil unserer lebendigen Bildungslandschaft. Mein herzlicher Dank gilt dem gesamten Team der vhs-FN und den engagierten Kursleitungen, die mit ihrem Wissen und ihrer Begeisterung dieses Angebot ermöglichen.

Blieben wir gemeinsam neugierig – für eine starke, bunte und zukunftsorientierte Stadtgesellschaft.

Ihr

Simon Blümcke  
Oberbürgermeister

**„Europa wächst nicht aus Verträgen.  
Es wächst aus den Herzen seiner Bürgerinnen und Bürger – oder gar nicht.“**  
Klaus Kinkel, deutscher Politiker,  
ehemaliger Bundesminister des Auswärtigen Amtes und der Justiz

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

die Worte von Klaus Kinkel sind heute aktueller denn je. In Zeiten gesellschaftlicher Umbrüche, globaler Spannungen und rasanten technologischen Wandels erinnern sie uns daran: Bildung ist weit mehr als reine Wissensvermittlung, sie ist Fundament und Brücke zugleich. Sie schafft Zusammenhalt, ermöglicht Teilhabe und stärkt unser demokratisches Miteinander.

Auch in diesem Semester verbinden wir Bewährtes mit Neuem. Es ist unser Anspruch, gesellschaftlich wichtige Themen aufzugreifen und gleichzeitig Raum für persönliche Interessen, Nischen und individuelle Entwicklung zu bieten.

Ein zentrales Thema ist die Künstliche Intelligenz (KI), die bereits heute unseren Alltag durchdringt, etwa in Sprachassistenten, Suchmaschinen oder digitalen Anwendungen. Bei uns an der vhs Friedrichshafen erleben Sie eine andere Form von Intelligenz: PI, die persönliche Intelligenz. Hier zählt nicht

nur das Wissen, sondern in unseren Kursen steht der Mensch im Mittelpunkt, echt, unmittelbar und ohne Filter. Hier begegnen Sie anderen, lernen gemeinsam, tauschen sich aus und wachsen dabei über sich hinaus. Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem ...

Ob Sprachkurse, kreative Angebote, Koch-, Bewegungs- oder Digitalkurse – über 600 Kurse warten auf Sie. Was Sie am Ende mit nach Hause nehmen, ist mehr als Wissen: Es ist Erfahrung, Begegnung, Selbstwirksamkeit. Lernen verbindet – und gestaltet. Für Sie persönlich. Für Friedrichshafen. Für unsere Gesellschaft.

**Wir freuen uns, Sie im neuen Semester in Ihrer Häfler vhs-FN willkommen zu heißen!**

Detlev Maaß  
und das Team der vhs Friedrichshafen



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



Christine Härle Lea Gottschick Hatice Bayram Taisa Maurer Patricia Unflat Sabine Wagner Susanne Breiing

### Servicebüro

#### Verwaltungsleitung

**Ariane Siepelt**  
T: 07541 203-53402 | siepelt@vhs-fn.de

**Hatice Bayram**  
T: 07541 203-53400 | bayram@vhs-fn.de

**Susanne Breiing**  
T: 07541 203-53401 | breiing@vhs-fn.de

**Christine Härle**  
T: 07541 203-53401 | haerle@vhs-fn.de

**Karin Lehmann**  
T: 07541 203-53400 | lehmann@vhs-fn.de

**Katharina Scherer**  
T: 07541 203-53401 | scherer@vhs-fn.de

**Sabine Wagner**  
T: 07541 203-53401 | wagner@vhs-fn.de

### vhs-Leitung

**Detlev Maaß**  
Dipl.-Soz.päd., MBA  
Fachbereichsleitung Politik und Gesellschaft  
Leitung EUROPE DIRECT Zentrum  
T: 07541 203-53434 | maass@vhs-fn.de

### Fachbereichsleitung

**Christoph Frisch**  
Fachbereichsleitung Kultur und Gestalten  
Fachbereichsleitung Pädagogik, Psychologie und Tanz  
T: 07541 203-53405 | frisch@vhs-fn.de

**Lea Gottschick**  
Fachbereichsleitung Grundbildung  
T: 07541 203-53406 | gottschick@vhs-fn.de

**Taisa Maurer**  
M.A. Sprachwiss.  
Fachbereichsleitung Integration und Berufssprachkurse  
T: 07541 203-53411 | maurer@vhs-fn.de

**Babette Reitz**  
stellvertretende vhs-Leitung  
Fachbereichsleitung Beruf  
Fachbereichsleitung Entspannung  
Bildungsberatung  
Projektmanagement  
T: 07541 203-53408 | reitz@vhs-fn.de

**Bernhard Rosa**  
Fachbereichsleitung Digitales  
Digitale Infrastruktur  
T: 07541 203-53409 | rosa@vhs-fn.de

**Patricia Unflat**  
M.A. Dipl. Dolm. (FH)  
Fachbereichsleitung Sprachen  
Fachbereichsleitung Bewegung  
T: 07541 203-53407  
unflat@vhs-fn.de

### Öffentlichkeitsarbeit, Kommunikation

**Sandra Friedrich**  
T: 07541 203-53410 | friedrich@vhs-fn.de

### Hausmeister

**Alfred Schuller**  
T: 07541 203-54841 | 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.** 17.30–19.30 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 Herbst / Winter 25-2

Mo., 22.09.2025 – Fr., 06.02.2026  
Semesterstart 26-1: Mo., 23.02.2026

### Ferien und unterrichtsfreie Tage

**Tag der Deutschen Einheit:** 03.10.2025  
**Herbstferien 2025**  
Sa., 25.10.2025 – So., 02.11.2025  
**Weihnachtsferien 2025/2026:**  
Sa., 20.12.2025 – Di., 06.01.2026  
**Fasnetsferien 2026:**  
Do., 12.02.2026 – So., 22.02.2026

### Zertifizierte Qualität

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



### Anmeldung

**Sie können sich anmelden:**

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

### Anmeldungen werden nicht bestätigt

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

### 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](http://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](https://www.youtube.com/watch?v=o2c7KAHwJ6I)



### Zweigstelle K55

Einige Kurse finden in der Katharinenstr. 55, im K55 statt (siehe Karte S. 2). Dort sind auch die Bodenseebibliothek und das Stadtarchiv untergebracht. Die vhs-Räume befinden sich im 3. Obergeschoss und sind barrierefrei per Aufzug zugänglich.

### Kontakt und Impressum

**vhs Friedrichshafen**  
Charlottenstr. 12/2, 88045 Friedrichshafen  
T: 07541 203-53434, F: 07541 203-53435  
info@vhs-fn.de, www.vhs-fn.de



**Satz, Gestaltung und Druck**  
**Druckhaus Müller OHG**, Langenargen  
Titelbild: Tourist-Information,  
Foto Achim Mende

### 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](mailto:info@vhs-fn.de) mit Ihrer Adresse oder rufen uns an unter **Tel. 07541 203-53434**.



## 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](http://www.lnwbb.de)

#### Haben Sie weitere Fragen?

##### Kontakt:

Babette Reitz, [reitz@vhs-fn.de](mailto:reitz@vhs-fn.de)  
T: 07541 203-53408

Beratungstermine nach Vereinbarung



© vhs-FN

### Sprachberatung, Einstufungstests und Deutschprüfungen wie telc B1, telc B2 und Einbürgerungstest

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



Führen Sie den Test durch, am Ende bekommen Sie eine Bewertung und eine Empfehlung, welches Kursniveau zu Ihnen passt. Wenn Sie sich noch unsicher sind, nicht den richtigen Kurs finden oder noch weitere Fragen haben, wir helfen Ihnen gerne weiter.

**Beratung und Anmeldung Prüfungen:**  
Patricia Unflat, [unflat@vhs-fn.de](mailto:unflat@vhs-fn.de)  
T: 07541 203-53407

### BAMF Berufssprachkurse B2 und Integrationskurse

Gerne beraten wir Sie. Die Anmeldung für einen B2-Berufssprachkurs oder einen Integrationskurs ist nur persönlich möglich.

Wir bieten an:

- g.a.s.t. DTZ (A2/B1)
- „Leben in Deutschland“
- telc DTB B2

#### Beratung und Anmeldung BAMF-Prüfungen:

Taisa Maurer, [maurer@vhs-fn.de](mailto:maurer@vhs-fn.de)  
T: 07541 203-53411  
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 freistellen zu lassen. Während der Bildungszeit wird das Arbeitsentgelt weiter gezahlt.

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

Unter [www.bildungszeitgesetz.de](http://www.bildungszeitgesetz.de) finden Sie alle Informationen zur Bildungszeit.



### Kurse für Bildungszeit

**Bühnenbild meines Lebens: BILDUNGSURLAUB AM BODENSEE**  
26.01.2026 / 09:30-18:30 > MB1609

**Frauenwirtschaftstage: Der Weg zum Glück – Warum wir oft das Gegenteil erreichen**  
17.10.2025 / 09:00-17:00 > MB3021

**Souverän am Telefon: Schwierige Gespräche empathisch und professionell meistern**  
21.11.2025 / 09:00-17:00 > MB3031

**Geheimnisse guten Schlafes: Dein Weg zu erholsamen Nächten**  
15.11.2025 / 09:30-15:30 > MB5122R

**Glückskompetenz-Workshop: dein Weg zu mehr Zufriedenheit und Lebensfreude**  
24.01.2026 / 09:30-15:30 > MB5143R

**Gesundheitswochenende im Schwarzwald - mit Nordic Walking, Qi Gong, Aquagymnastik und mehr**  
24.10.2025 / 10:00-16:00 > MB5320

### 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, [buengerengagement@bodenseekreis.de](mailto:buengerengagement@bodenseekreis.de),  
<https://qualifiziert-engagiert-bw.de/fn/>

**Unser Angebot:**  
Beantragen Sie einen Zuschuss!



### Kurse mit Ehrenamtsbonus

**Fokus Teamentwicklung: Mit DiSG zu besserer Kommunikation - Online**  
23.10.2025 / 09:00-16:15 > MB3029

**Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell**  
08.11.2025 / 09:30-13:00 > MB3030

**Souverän am Telefon: Schwierige Gespräche empathisch und professionell meistern**  
21.11.2025 / 09:00-17:00 > MB3031

**Android Smartphone und Tablets - Grundlagen**  
06.10.2025 / 15:00-17:15 > MB3701

**Apple iPhone und iPad - Grundlagen**  
04.11.2025 / 15:00-17:15 > MB3703

**Outlook - Grundlagen**  
12.01.2026 / 18:00-21:00 > MB3711

**Canva & Grafikdesign für Einsteiger**  
10.11.2025 / 18:00-21:00 > MB3713

**Canva für Fortgeschrittene**  
26.01.2026 / 18:00-21:00 > MB3714

**Neu: Social Media und KI – Beiträge für den Beruf planen und gestalten**  
12.11.2025 / 17:00-20:00 > MB3717

**Richtige und effektive Datensicherung für Unternehmen oder Privatpersonen**  
19.11.2025 / 18:30-21:30 > MB3718

**Computersprechstunde für Seniorinnen und Senioren**  
nach Vereinbarung > MB3719

**Glückskompetenz-Workshop – dein Weg zu mehr Zufriedenheit und Lebensfreude**  
24.01.2026 / 09:30-15:30 > MB5143R

**Gut schlafen - Schlafworkshop**  
06.02.2026 / 15:00-18:00 > MB5151R

**Progressive Muskelrelaxation**  
24.09.2025 / 18:45-20:15 > MB5213

**Gesundheitswochenende im Schwarzwald - mit Nordic Walking, Qi Gong, Aquagym +**  
24.10.2025 / 10:00-16:00 > MB5320

Weitere Kurse sind in Planung und werden im Web bekannt gegeben:  
[www.vhs-fn.de/service/ehrenamtsbonus](http://www.vhs-fn.de/service/ehrenamtsbonus)





Gesellschaft



Sprachen



Beruf



Kultur

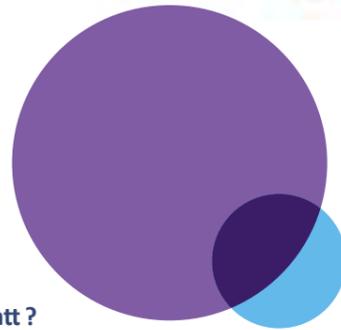


Gesundheit



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](http://www.vhs-fn.de)  
Auf Facebook und Instagram gibt es eine Fan-Seite der vhs-FN.  
Die Telefon-Nummer der vhs-FN ist: 07541 203-53434

## Inhaltsverzeichnis

|   |  |           |
|---|--|-----------|
|    | Politik, Gesellschaft und Umwelt               | 11 – 24   |
|    | EUROPE-DIRECT – Europa vor Ort                 | 12 – 16   |
|    | Grundbildung                                   | 25 – 28   |
|    | Sprachen                                       | 29 – 48   |
|    | Beruf und Digitales                            | 49 – 64   |
|    | Kultur und Gestalten                           | 65 – 82   |
|    | Gesundheit                                     | 83 – 107  |
| <b>Spezielle Interessen</b>   |  |           |
|  | Junge vhs – für Kinder und Jugendliche         | 108 – 109 |
|  | Online-Angebote                                | 110       |
|  | Frauen vhs                                     | 111       |
|  | Senioren vhs                                   | 111       |
|  | Vorträge und Abendveranstaltungen              | 111       |
|  | Exkursionen                                    | 111       |
| <b>Service-Seiten</b>   |  |           |
|   | Veranstaltungsorte                             | 2         |
|   | Ansprechpartner / allg. Informationen          | 4 – 5     |
|   | Weiterbildungsberatung und Fördermöglichkeiten | 6 – 7     |
|   | Für Kursleitungen – und die es werden möchten  | 10        |
|   | Tipps und Tricks für Online-Veranstaltungen    | 106       |
|   | Datenschutzbestimmungen / AGBs / Widerruf      | 112 – 113 |
|   | Semester-Kalender                              | 114       |

# Wagen Sie mal was Neues! Werden Sie Kursleitung!

## Eröffne anderen Perspektiven – Sie sind der Experte

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\\_2025-2.pdf](http://www.vhs-fn.de/fileadmin/user_upload/Fortbildungsprogramm_VHSen_2025-2.pdf)



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

[www.vhs-bw.de/fortbildungsuebersicht/](http://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.

### Sprachen Bewegung

Patricia Unflat  
unflat@vhs-fn.de  
T: 07541 203-53407

### Grundbildung

Lea Gottschick  
gottschick@vhs-fn.de  
T: 07541 203-53406

### Digitales

Bernhard Rosa  
rosa@vhs-fn.de  
T: 07541 203-53409



**Politik, Gesellschaft  
EUROPE DIRECT**  
Detlev Maaß  
maass@vhs-fn.de  
T: 07541 203-53434



**Integration  
Berufssprachkurse**  
Taisa Maurer  
maurer@vhs-fn.de  
T: 07541 203-53411



**Beruf  
Entspannung**  
Babette Reitz  
reitz@vhs-fn.de  
T: 07541 203-53408



**Kultur und Gestalten  
Pädagogik**  
Christoph Frisch  
frisch@vhs-fn.de  
T: 07541 203-53405

# Politik, Gesellschaft und Umwelt

## Inhaltsverzeichnis

|                     |    |                              |    |
|---------------------|----|------------------------------|----|
| EUROPE DIRECT       | 12 | Philosophie                  | 20 |
| Naturwissenschaften | 16 | Persönlichkeitsentwicklung / | 21 |
| Für Wissbegierige   | 18 | Psychologie                  |    |



## 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.

## EUROPE DIRECT - Europa vor Ort

MB1001

### Präsident Trump und seine Sicht der Dinge

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

Mit der erneuten Präsidentschaft von Donald Trump haben sich die Analysen der US-Amerikanischen Politik weiter verkompliziert. Seine ständigen Meinungsumschwünge erschweren jegliche Versuche die US-Amerikanische Außen- wie Innenpolitik zu verstehen. Allerdings kann man oftmals hinter seinen Aussagen durchaus strategische Überlegungen erkennen. Außerdem wird beleuchtet, wie Trumps Politik die internationale Ordnung beeinflusst und welche Auswirkungen sie auf die transatlantischen Beziehungen hat. Der Vortrag richtet sich an politisch interessierte Bürgerinnen und Bürger, die ein tieferes Verständnis für die Denkweise und die politischen Entscheidungen von Donald Trump gewinnen möchten.

Termin: Fr., 10.10.25, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE), kostenfrei,

Anmeldung erforderlich!

Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: Eintritt frei

Belegung: 8-20

MB1002

### Geopolitik Aktuell

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

Ständig ist die Menschheit dabei sich zu wandeln und zu verändern, einen entwicklungs-technischen Stillstand hat es noch nie gegeben. Allerdings haben die politischen Akteure in den letzten 20 Jahren deutlich zugenommen, so dass regionale Veränderungen, sehr schnell zu globalen Interessensproblemen führen können. Versuchen wir einmal die wichtigsten politischen Akteure zu nennen und ihre Absichten zu erklären.

Termin: Fr., 28.11.25, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE), kostenfrei,

Anmeldung erforderlich!

Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: Eintritt frei

Belegung: 8-20

MB1003

### BRICS-Staaten – Dialog oder Konfrontation

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

Die BRICS-Staaten, welche sich 2009 gegründet hatten, haben mittlerweile etwas geschafft, was ihnen die westlichen Industrienationen niemals zugetraut hätten, sie haben eine relative stabile Plattform für eine sicherheitspolitische und wirtschaftliche Zusammenarbeit geschaffen; und wollten sich Anfang 2024 um sechs neue Mitglieder erweitern, von denen aber nur vier beitraten. Die bisherigen Mitglieder VR Chi-

na, Russland, Indien, Brasilien und Südafrika verstehen sich eben nicht mehr als 3.-Welt-Staaten, sondern als Gegenmodell der westlichen Industrienationen. Mit den vier neuen Mitgliedern – Ägypten, Äthiopien, Iran und die Vereinigten Arabischen Emirate - und den weiteren Bewerbungen wird die politische Absicht sehr deutlich, quasi eine geopolitische Umfassung und Konkurrenz der westlichen Industrienationen (G 7) und der Versuch einer Entdollarisierung der Weltpolitik durch die von ihnen gegründete New Development Bank (NDB).

Termin: Fr., 23.01.26, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE), kostenfrei,

Anmeldung erforderlich!

Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: Eintritt frei

Belegung: 8-18

MB1004

### Rechtsruck in Italien:

**Folgen für Politik und Lebensart im Land unserer Sehnsüchte**

**Alfredo Endres, Bürgermeister a.D., Autor** Italien erlebt einen politischen Wandel mit der rechtsgerichteten Regierung unter Giorgia Meloni seit Oktober 2022. Meloni, Führerin der ultrarechten Fratelli d'Italia, bildet ein Bündnis mit der Lega und Forza Italia. Trotz der Distanzierung vom Faschismus und Bekenntnis zur EU, bleibt Italien ein Land voller Gegensätze. Trotz politischer Umwälzungen und wirtschaftlicher Herausforderungen, darunter eine hohe Schuldenlast, bleibt die italienische Lebensart bestehen –

eine Mischung aus Herausforderungen und kultureller Faszination.

Unser Referent ist langjähriger Regionalvorsitzender der deutsch-italienischen Kulturgesellschaften von Baden-Württemberg. Er war dort auch 16 Jahre Bürgermeister und Begründer einer Städtepartnerschaft mit Fontanelato in der Emilia-Romagna.

Alfredo Endres, Jahrgang 1941, Diplom-Verwaltungswirt, arbeitete beim Berliner Senat und im Bonner Ministerium für Entwicklungszusammenarbeit (BMZ). Der Bürgermeister a.D., fünffacher Buchautor und langjährige Hochschuldozent in Kempten im Allgäu ist Vater zweier Kinder. Er wirkt als Vortragsreferent für Italien, Frankreich, Russland und Europa.

Termin: Fr., 26.09.25, 18:00-19:30 Uhr

1 Abend (2 UE), Vortrag

(ohne Voranmeldung, kostenfrei)

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

Eintritt frei

Belegung: 6-20

MB1005

### „Ich bin noch nie einem Juden begegnet...“

**Lebensgeschichten aus Deutschland**

**Gerhard Haase-Hindenberg, Schauspieler, Autor, Publizist**

„Ich bin noch nie einem Juden begegnet“ – ein Satz, den viele Jüdinnen und Juden ken-

## i 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>



nen. Zum Jubiläum „1700 Jahre Judentum in Deutschland“ erzählt Schauspieler und Bestsellerautor Gerhard Haase-Hindenberg von der Vielfalt jüdischen Lebens: von Dagmar, die trotz jüdischem Vater Polizistin wird, von Marina aus der UdSSR, vom Jazzmusiker David aus New York und anderen. Ihre Geschichten verwebt der Autor mit Einblicken in jüdische Geschichte, Symbole, Glaubenspraxis – und aktuellen Bedrohungen.

GERHARD HAASE-HINDBENBERG ist ausgebildeter Schauspieler, war u.a. als Unterweltstypen Stullen-Paul in Dieter Wedels Sechsteiler „König von St. Pauli“ zu sehen und stand als Reichsfeldmarschall Göring neben Tom Cruise im Hollywood-Film „Operation Walküre“ vor der Kamera. Im März 2024 war er in den ARD-Sechsteiler KAFKA in der Rolle des Vaters von Kafkas Freund Max Brod zu sehen. Daneben arbeitete er viele Jahre als Autor für Fernseh- und Hörfunkformate und als Publizist (u.a. für die Welt/Welt am Sonntag, Die ZEIT und Tageszeitungen). Seit einigen Jahren ist er Autor der Jüdischen Allgemeine. Haase-Hindenberg hat mehr als zehn erzählende Sachbücher verfasst, darunter »Der Mann, der die Mauer öffnete«, die literarische Vorlage zum preisgekrönten TV-Film „Bornholmer Straße“ und den Sozialreport „Sex im Kopf“, der mehrere Wochen in der Spiegel-Bestsellerliste stand.

Termin: Do., 02.10.25, 19:00-20:30 Uhr

1 Abend (2 UE), kostenfrei,

Anmeldung erforderlich!

Ort: Kiesel, Medienhaus am See

Kosten: Eintritt frei

Belegung: 8-18

MB1006

### Stolpersteine für Friedrichshafen

**Empfehlungen zur Verlegung von Stolpersteinen in Friedrichshafen**

**Detlev Maaß, Thomas Kliebenschedel, Hartmut Semmler**

Ein Engagement von Bürgerinnen und Bürgern ist Voraussetzung, um „Nie Wieder ist Jetzt!“ mit Leben zu füllen. Wir laden Sie herzlich zur Mitarbeit ein. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Empfehlungen zur Verlegung von Stolpersteinen zu erstellen. Stolpersteine sind nicht nur Erinnerungszeichen, sondern auch bedeutende Mahnmale, die an die Opfer des Nationalsozialismus erinnern. Unser Ziel ist es, diese Erinnerungskultur in unserer Stadt Friedrichshafen zu fördern und durch die Platzierung von Stolpersteinen würdige Orte der Erinnerung zu schaffen. → Mehr im Web

Termine: Fr., 24.10.25, 18:00-19:30 Uhr

Fr., 14.11.25, 18:00-19:30 Uhr

2 Abende (8 UE)

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

Kosten: Eintritt frei

Belegung: 8-12

## 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 438. 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 203-53434; [europa@friedrichshafen.de](mailto:europa@friedrichshafen.de)

[www.vhs-fn.de/programm/edc](http://www.vhs-fn.de/programm/edc)



**EUROPE DIRECT**  
Friedrichshafen  
Kofinanziert durch die Europäische Union

## Auf einen Kaffee zum Semesterstart

### Besuchen Sie uns am autofreien Sonntag, 21. September, von 12 bis 17 Uhr in der Charlottenstraße!

Lassen Sie sich an unserem Infostand individuell beraten: Welcher Sprachkurs oder Bewegungskurs passt zu Ihnen? Unsere Fachbereichsleitungen nehmen sich Zeit für Ihre Fragen.

Währenddessen lädt unser Barista Sie auf eine kostenlose Tasse Kaffee ein. Außerdem erwartet Sie unser Glücksrad mit tollen Preisen und EUROPE DIRECT – Ihre Anlaufstelle für Fragen zu Europa und der EU.

Der Infostand ist Teil der Mobilitätswoche, einem bunten Straßenfest mit Aktionen zu nachhaltiger Mobilität, Spiel und Begegnung.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



## Demokratie in Friedrichshafen

MB1010

### Europäischer Demokratiepass – Europa verstehen und mitgestalten

Detlev Maaß

Was ist die EU? Wie funktioniert sie und was hat sie mit mir zu tun? Der „Europäische Demokratiepass“ vermittelt fundiertes Wissen über die Europäische Union und befähigt dazu, sich aktiv an demokratischen Prozessen zu beteiligen – lokal, national und europäisch.

Der Kurs richtet sich an alle, die Europa besser verstehen, mitgestalten oder auch kritisch hinterfragen wollen. Gerade EU-kritische Stimmen sind ausdrücklich eingeladen, denn lebendige Demokratie lebt vom Austausch und von kontroversen Perspektiven.

Am Ende erhalten Sie den Demokratiepass, eine persönliche Bescheinigung über Ihre Auseinandersetzung mit europäischer Demokratie.

Diskutieren Sie mit – für ein Europa, das wir gemeinsam denken können.

Beginn: Mi., 22.10.25, 18:30-20:30 Uhr

Mi., 19.11.25, 18:30-20:30 Uhr

Mi., 10.12.25, 18:30-20:30 Uhr

3 Termine (8 UE), Arbeitskreis

(gebührenfrei)

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

Kosten: Eintritt frei

Belegung: 8-12

#### Weitere Infos zum

Demokratiepass unter:  
www.vhs-fn.de/fileadmin/  
user\_upload/Europaeischer\_  
Demokratiepass.pdf



1.–4. Oktober 2025

Friedrichshafener

Tage der Demokratie

Demokratie ist keine Selbstverständlichkeit, sie lebt vom Mitmachen. Genau darum laden wir Sie herzlich zu den Tagen der Demokratie ein!

Auch in diesem Jahr haben sich Institutionen aus Bildung, Kultur und Integration zusammengeschlossen, um ein vielfältiges Programm auf die Beine zu stellen: Diskutieren, philosophieren, streiten – auf Augenhöhe, mit Menschen jeden Alters, an zentralen Orten unserer Stadt.

Freuen Sie sich auf spannende Formate, engagierte Gespräche und neue Perspektiven. Gemeinsam möchten wir Demokratie erlebbar machen – lebendig, kritisch, und immer im Dialog.

#### Vorläufiges Programm:

Das endgültige und detaillierte Angebot finden Sie unter [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de)

01.–05.10.25 **Dauer-Ausstellung** Demokratie Leben!

**Mittwoch, 01.10.2025**

08:00-12:00 **Mut statt Wut** (an Schulen)

14:00-18:00 **Zivilcourage für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren**

**Donnerstag, 02.10.25**

08:00-12:00 **Mut statt Wut** (an Schulen)

13:00-15:00 **„Auf den Spuren der Demokratie in FN“**, Stadtführung

14:00-17:00 **Zivilcourage für breite Öffentlichkeit**

15:00-16:00 **Konzert in der Musikmuschel**

19:00-21:00 **Lesung mit Gerhard Haase-Hindenberg**

21:30-23:30 **Führung Schulmuseum**

**Freitag, 03.10.25**

11.00 Uhr **Matinee „An Worten wachsen“**

14.00 Uhr **Sonderführung „What the Fake?!“**, Zeppelin Museum

18.30 Uhr **Musikalische Einstimmung mit der Gruppe Wortklang**

Ab 19:00 Uhr **„Deutschland singt und klingt“** auf dem Adenauerplatz, Offenes Singen

**Samstag, 04.10.25**

19.30 Uhr **LA CONNECTION trifft auf Oswald Burger.**

Jazz und Lyrik zur Demokratie

14.00 Uhr **Sonderführung „What the Fake?!“**,

Zeppelin Museum



MB1013

### Hate Speech - ein Werkzeugkoffer für politisch aktive Frauen

Bahgat Basma, HateAid Berlin, Bildungsreferentin

Digitale Gewalt betrifft nicht nur häufig Frauen, sondern zeigt sich auch in Form von sexualisierter Gewalt sowie Drohungen. Besonders betroffen sind Frauen, die politisch aktiv sind oder in der Öffentlichkeit stehen. Doch das sollten wir nicht einfach hinnehmen! Seit 2018 unterstützt HateAid Betroffene von digitaler Gewalt, berät zu Präventionsmaßnahmen und hilft bei akuten Angriffen – auch durch Prozesskostenfinanzierung. In diesem Workshop setzen wir uns mit den unterschiedlichen Formen digitaler Gewalt auseinander und erarbeiten konkrete Handlungsstrategien sowie Resilienzübungen, um selbstbewusst und geschützt damit umzugehen.

Termin: Mi., 19.11.25, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE), kostenfrei,

Anmeldung erforderlich!

Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: Eintritt frei

Belegung: 8-18

MB1007

### „Stolpersteine – Erinnern im öffentlichen Raum“ – Vortrag mit Gunter Demnig

Gunter Demnig

Der Künstler Gunter Demnig stellt sein europaweites Projekt „Stolpersteine – SPUREN und WEGE“ vor.

Gunter Demnig skizziert in dem Vortrag seinen künstlerischen Werdegang von seinen ersten Arbeiten 1968 bis einschließlich des Projekts STOLPERSTEINE. Der Vortrag dauert circa 50 Minuten plus anschließender Diskussionsrunde.

Der Vortrag dient der Information der Bürgerinnen und Bürger zur weiteren Verlegung von Stolpersteinen in Friedrichshafen und in der Region. Eine Veranstaltung gegen das Vergessen.

Termin: Sa., 11.10.25, 18:00-19:30 Uhr

1 Abend (2 UE)

Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: Eintritt frei

Belegung: 8-12

MB1008

### Erinnerung bewahren – Das Internierungslager Liebenau im Nationalsozialismus

Vortrag mit Martin Kohler

Martin Kohler

NS-Erinnerungskultur: Jüdische Frauen im Internierungslager Liebenau

Ein weitgehend unbekanntes Kapitel der NS-Zeit wird in den Fokus gerückt: das Schicksal jüdischer Frauen im Internierungslager Lie-



benau bei Ravensburg. Während des Zweiten Weltkriegs wurden dort ausländische Frauen festgehalten – unter ihnen auch Jüdinnen, die auf erstaunliche Weise der Deportation nach Auschwitz entgingen. Ihre Rettung verdankten sie oft gefälschten oder illegal beschafften Pässen, insbesondere aus Paraguay, die von einer jüdischen Flüchtlingsorganisation in der Schweiz vermittelt wurden.

Der Dozent, Martin Kohler, hat sich intensiv mit dieser besonderen Facette der NS-Geschichte beschäftigt. In seinen Recherchen beleuchtet er nicht nur die Rettungsaktionen, sondern auch die Lebensumstände im Lager sowie die individuellen Schicksale der internierten jüdischen Frauen – bewegende Geschichten von Hoffnung, Überlebenswillen und stillem Widerstand.

Termin: Di., 11.11.25, 18:30-20:45 Uhr

1 Abend (3 UE),

Anmeldeschluss: 10.11.2025

Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: Eintritt frei

Belegung: 8-25

Termin: Di., 25.11.25, 18:30-20:45 Uhr

1 Abend (3 UE)

Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: Eintritt frei

Belegung: 8-16

#### Dozentenportrait

#### Martin Kohler

Schon in der Schulzeit war Geschichte eines der Lieblingsfächer von Martin Kohler, und der Blick auf die eigenen Wurzeln ist zu einer wichtigen Freizeitbeschäftigung in seinem Leben geworden. Seit vielen Jahren versucht er, verborgene Aspekte der Historie unserer Heimat aufzuspüren und zu beleuchten. Dabei ist es ihm wichtig, seine Erkenntnisse nicht für sich zu behalten, sondern sie der Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Seine Aufsätze zu verschiedensten Themen sind unter anderem in den Friedrichshafener Jahrbüchern, in Leben am See sowie im Jubiläumsbuch 1250 Jahre Ailingen erschienen. Im Jahr 2016 hat er die Ausstellung über die Weltreisende und Schriftstellerin Lina Bögli im Schulmuseum Friedrichshafen mitgestaltet. Er ist Vorstandsmitglied der Gesellschaft für Geschichte und Heimatpflege Ailingen-Berg e.V. sowie im Freundeskreis Schulmuseum Friedrichshafen e.V. Ein weiteres Hobby von ihm ist die 3D-Fotografie.

Hauptberuflich ist Martin Kohler als Zollbeamter tätig.



MB1008A

### Das kriegszerstörte Friedrichshafen in 3D

Vortrag mit Martin Kohler

Martin Kohler

Während des Zweiten Weltkrieges gab es elf Luftangriffe der Alliierten auf Friedrichshafen und die Stadt wurde nahezu vollständig zerstört. Dokumentiert hat die Zerstörung unter anderem der Fotograf Herbert Müller. Des Weiteren hat er von Aufnahmen befreundeter Fotografen Abzüge gemacht und so einen einmaligen Fundus an Bilddokumenten dieser schrecklichen Zeit hinterlassen. Mit Hilfe einer KI und weiteren Computerprogrammen konnte Martin Kohler daraus dreidimensionale Bilder erstellen. Diese zeigen uns auf ganz neue Weise, wie Friedrichshafen nach dem Krieg ausgesehen hat. Zusätzlich gibt es Aufnahmen von Herbert Müller, welche teilweise die gleichen Perspektiven nach dem Wiederaufbau gegen Ende der 1960er Jahre zeigen – ebenfalls in 3D.

Termin: Di., 25.11.25, 18:30-20:45 Uhr

1 Abend (3 UE)

Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: Eintritt frei

Belegung: 8-16

MB1009

### Erinnerung bewahren – V2-Werk – Gegen das Vergessen

Vortrag mit Bernd Caesar

Bernd Caesar

NS-Erinnerungskultur – Schicksale und Fakten rund um das Raketentestgelände V 2 – Werk bei Raderach (1942/1943)

Zwischen sanften Hügeln und Wäldern bei Raderach verbirgt sich ein weitgehend unbekanntes, aber bedeutendes Kapitel der regionalen NS-Geschichte: der Bau eines geheimen Testgeländes für Raketentriebwerke, das Teil des nationalsozialistischen V2-Waffenprogramms war. In der Bauzeit von 1942 bis 1943 wurden hier mehrere hundert Zwangsarbeiter eingesetzt.



Trümmer des V2-Werkes





Der Vortrag von Bernd Caesar beleuchtet diesen historischen Ort und rückt die Lebensgeschichten derjenigen in den Mittelpunkt, die direkt oder indirekt vom Bau und Betrieb betroffen waren. Dabei geht es nicht nur um historische Fakten, sondern auch um die Frage, wie wir heute mit diesem Erbe umgehen – und warum Erinnerungskultur gerade in unserer Zeit so wichtig ist.

Durch eine Mischung aus fundierter Analyse, biografischer Spurensuche und Originalquellen lädt der Abend zu einer vielschichtigen Auseinandersetzung mit einem lange verdrängten Thema ein – gegen das Vergessen und für ein kritisches Geschichtsbewusstsein.

Termin: Fr., 24.10.25, 18:30-20:30 Uhr  
1 Abend (2,67 UE)

Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: Eintritt frei

Belegung: 8-25



### Eröffnung am Tag des offenen Denkmals:

#### Erinnerungspfad an Zwangs- und Fremdarbeiter

Am Tag des offenen Denkmals wird ein neuer Erinnerungspfad zwischen Radebach und Kluftern eröffnet. Auf einer etwa fünf Kilometer langen Strecke führen 16 Informationstafeln zu markanten Orten wie Raketenprüfständen, Wohn- und KZ-Lagern. Außerdem soll der Pfad an das Schicksal der 417 Zwangs- und Fremdarbeiter erinnern, die während der NS-Zeit am Bau beteiligt waren. Das geheime Raketenstestgelände war Teil des V2-Waffenprogramms der NS-Zeit.

Genauere Informationen zu den Führungen bekommen Sie unter [www.friedrichshafen.de](http://www.friedrichshafen.de).

### Dozentenportrait

#### Bernd Caesar

Im Jahr 1947 wurde Bernd Caesar in einem kleinen Dorf im Taunus geboren, nachdem seine Eltern in den Bombardements auf Frankfurt am Main ihre Wohnung verloren hatten. Er kam 1973 als Ingenieur nach Friedrichshafen und ist seit dem Jahr 2000 Vorsitzender des Klufturner Geschichtsvereins. In dieser Zeit veröffentlichte er unter anderem in der Reihe Klufturner Hefte Beiträge zur Geschichte der Bodenseegürtelbahn – mit all ihren politischen Wirren bis zum Bau um 1901 –, zum Wirken des Klufturner Pfarrers Uhlmann in den Revolutionsjahren 1848 sowie zu den Umbruchszeiten um 1972 mit Eingemeindungen, vielen Neubürgern, rasantem Wohnungsbau und den Sorgen um den Bodensee.

In Interviews mit Klufturner Zeitzeugen dokumentierte er deren persönliche Erinnerungen an die Monate rund um das Ende des Zweiten Weltkriegs – geprägt von der Nähe zur Rüstungsindustrie. In seinen Vorträgen stellt er stets den engen Zusammenhang zwischen Ereignissen, Lebensumständen und Schicksalen vor Ort und denen in Deutschland und in Europa heraus – etwa in seinem Vortrag zum deutschen Schicksalstag, dem 9. November, von der Machtergreifung Napoleons bis zum Mauerfall, oder zur Weltraumforschung in unserer Region vom Mittelalter bis heute.



## Naturwissenschaften

MB1201

### Von der Sternentstehung bis zur Supernova

Sternentwicklung und „Hertzsprung-Russell-Diagramm“

Dr. Wolfgang Hartmann

Eines der interessantesten und spannendsten Gebiete der Astrophysik ist die Entstehung eines Sterns und dessen Weiterentwicklung bis zu einem der Endstadien: Weisser Zwerg, Neutronenstern oder Schwarzes Loch. Im Harvard College Observatorium arbeiten von 1879 bis 1919 unter der Leitung von Professor Edward Pickering bis zu 40 Frauen (Rechnerinnen genannt) an der Klassifikation von Sternen. Aus über 500.000 Teleskopaufnahmen und den daraus entstandenen Glasplatten klassifizieren, prüfen und sortieren die Frauen die aufgenommenen Sterne, bis im Jahr 1900 eine erste brauchbare Reihe einer Klassifikation der Sterne entstand.

Noch bevor man Frauen in den USA das Wahlrecht zugestand, leisteten einige von Ihnen einen solch bedeutenden Beitrag zu dieser Sternen-Klassifikation, dass Ihre Namen in die Annalen der Astronomie eingingen: Williamina Fleming, Antonia Maury, Henrietta Leavitt, Annie Jump Cannon und Cecilia Payne u.v.a. Im Jahr 1913 erkennen Henry Russell und Ejnar Hertzsprung unabhängig voneinander die wichtige Beziehung zwischen absoluter Helligkeit und der Spektralklasse eines Sterns. Anlässlich der Astronomischen Tagung 1933 in Göttingen wird

in der Rede von Bengt Strömgren, beiden Herren zu Ehren der Begriff „Hertzsprung-Russell-Diagramm“ eingeführt.

Beginn: Mi., 08.10.25, 19:30-21:00 Uhr  
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 12,00 €

Belegung: 20-40

MB1202

### Wasser – vom Molekül zum Mythos in sechs Schritten:

Schritt 1: Warum Wasser, und wo kommt es überhaupt her?

Hans-Curt Flemming

„Warum Wasser, und wo kommt es überhaupt her?“ Ein kleiner Überblick über den Vortragszyklus und die fundamentale Frage: Wie ist Wasser denn im Universum entstanden? Was ist so besonders an Wasser? Wie ist es auf die Erde gekommen?

Hans-Curt Flemming - geboren 1947 in Friedrichshafen und mit Bodensee-Wasser getauft, aufgewachsen im Strandbad und im Segelboot. Das hat gewirkt – Wasser hat ihn sein Leben lang interessiert, und ebenso die kleinsten Lebewesen darin. Nach dem Studium der Chemie in Stuttgart und Freiburg kam er über einige unterhaltsame Umwege an die Universität Duisburg als Professor für Mikrobiologie des Wassers. Dort baute er das Biofilm-Centre auf, das sich dem Gesellschaftsleben der Mikroben widmet, und begründete den neuen internationalen Studiengang „Water Science“. Den haben inzwischen fast tausend Studierende absolviert. Die Mikroben und das Wasser haben ihn zeitlebens fasziniert, mit all ihren unglaublich vielfältigen und weitreichenden Aspekten. In dieser Vortragsreihe liegt der Schwerpunkt auf dem Wasser. Wir sind Wasser-Wesen, unser Hauptbestandteil ist das Wasser. Aber wo kommt es eigentlich her, wie und wann ist es entstanden? Was ist so besonders an dieser im Grunde so einfachen chemischen Verbindung? Wie nutzen wir es und wie werden wir es wieder los? Die Welternährung hängt vom Wasser ab und seit biblischen Zeiten ist es ein Zankapfel. Wem gehört es? Manchmal ist es zu viel, manchmal zu wenig, und in beiden Fällen kann es zu Katastrophen kommen. Wie sind wir auf so etwas vorbereitet? In den Mythen und Religionen aller Völker spielt Wasser eine zentrale Rolle, und daneben treibt schon immer der schönste Hokuspokus seine Blüten. Diesen Bogen spannt die Vortragsreihe „Wasser – vom Molekül zum Mythos“: Nachdenken über etwas, das wir oft als selbstverständlich empfinden, das aber alles andere als selbstverständlich ist.

Termin: Mi., 24.09.25, 19:00-20:30 Uhr  
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 6,40 €

Belegung: 8-12

MB1203

### Wasser – vom Molekül zum Mythos in sechs Schritten:

Schritt 2: Welches Wasser trinken wir?

Hans-Curt Flemming

„Welches Wasser trinken wir?“ Können wir das, was aus der Leitung kommt, einfach trinken – und wann sollten wir das nicht? Wie wird es gewonnen, aufbereitet und verteilt bis es zu uns kommt, und was kann dem Wasser zuhause noch zustoßen? Warum hat es einen Preis, und wird es wirklich billiger, wenn wir Wasser sparen? Können wir Qualität schmecken? Wir probieren es aus mit drei verschiedenen Wässern.

Termin: Mi., 01.10.25, 19:00-20:30 Uhr  
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 6,40 €

Belegung: 8-12

MB1204

### Wasser – vom Molekül zum Mythos in sechs Schritten:

Schritt 3: Wo geht das Wasser hin?

Hans-Curt Flemming

„Wo geht das Wasser hin?“ Das ganze Abwasser – einfach loswerden oder reinigen und wieder verwenden? Was macht eigentlich eine Kläranlage? Womit wird sie fertig und womit nicht? Und was hat das mit uns zu tun?

Termin: Mi., 08.10.25, 19:00-20:30 Uhr  
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 6,40 €

Belegung: 8-12

MB1205

### Wasser – vom Molekül zum Mythos in sechs Schritten:

Schritt 4: Wie werden wir satt?

Hans-Curt Flemming

„Wie werden wir satt?“ Die Pflanzen, die wir essen oder verfüttern, wachsen nur, wenn sie genügend Wasser haben. Wie schaffen wir das, wo wird es verschwendet? Was ist „virtuelles Wasser“? Und: wem gehört das Wasser eigentlich?

Termin: Mi., 15.10.25, 19:00-20:30 Uhr  
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 6,40 €

Belegung: 8-12

MB1206

### Wasser – vom Molekül zum Mythos in sechs Schritten:

Schritt 5: Wasser: Krieg und Katastrophen

Hans-Curt Flemming

„Wasser: Krieg und Katastrophen“ hat man sich nicht schon immer um das Wasser gestritten? Welche Ausmaße nehmen solche Konflikte an und wo sind die historischen

und die aktuellen Brennpunkte? Aber auch ohne Krieg kann das Wasser Katastrophen auslösen. Zu viel Wasser gehört zu den Sintflut-Geschichten zahlreicher Kulturen. Heute noch fordern Überschwemmungen viele Opfer. Überschwemmungsschutz entsteht immer aus Katastrophen. Wie kann man mit ihnen umgehen und wie kann man sie ver-

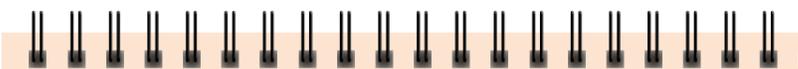
meiden? Und: Wo wird der Klimawandel weitere Brennpunkte schaffen?

Termin: Mi., 22.10.25, 19:00-20:30 Uhr  
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 6,40 €

Belegung: 8-12



## Das ist vhs.wissen live

### Das digitale Wissenschaftsprogramm

Holen Sie sich die vhs nach Hause! Nehmen Sie online teil an Vorträgen und Gesprächen von renommierten Persönlichkeiten aus Wissenschaft und Gesellschaft. Stellen Sie im Live-Chat Fragen und diskutieren Sie mit. Alles was Sie für den Livestream brauchen, ist ein internetfähiges Gerät. Sie selbst sind dabei nicht sichtbar und brauchen weder Mikrofon noch Kamera.

vhs.wissen live ist ein Gemeinschaftsprojekt zahlreicher Volkshochschulen in ganz Deutschland. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, so dass wir Ihnen vor Beginn des Vortrags den Link zur Übertragung zusenden können.

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

Folgende Livestreams werden angeboten:

Detaillierte Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Webseite unter:

<https://vhs.link/yKZPBF>



Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft. Gespräch mit Joseph Stiglitz (Nobelpreisträger)  
15.09.2025 / 19:30-21:00 > MB1101

Ordnung - und was wir von ihr zu halten haben  
30.09.2025 / 19:30-21:00 > MB1102

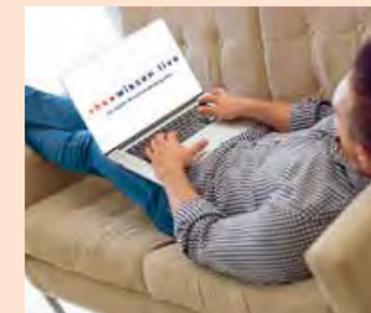
Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege – von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik  
08.10.2025 / 19:30-21:00 > MB1103

Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit  
16.10.2025 / 19:30-21:00 > MB1104

Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel  
22.10.2025 / 19:30-21:00 > MB1105

FriedenspreisträgerIn 2025 des Deutschen Buchhandels 202  
24.10.2025 / 19:30-21:00 > MB1106

Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?  
29.10.2025 / 19:30-21:00 > MB1107



### Schönheit der Astronomie II

03.11.2025 / 19:30-21:00 > MB1108

### Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 152

05.11.2025 / 19:30-21:00 > MB1109

### Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

06.11.2025 / 19:30-21:00 > MB1110

### Quantencomputer - wie Quantenmechanik unsere gesellschaftliche Zukunft beeinflusst

11.11.2025 / 19:30-21:00 > MB1111

### Neue Technologien und Strafrecht – Wie können Juristen unerwünschte Nebenfolgen einhegen

18.11.2025 / 19:30-21:00 > MB1112

### Spinnen und Menschen: Eine verwobene Beziehung

24.11.2025 / 19:30-21:00 > MB1113

### Innovationen für die Verteidigung

25.11.2025 / 19:30-21:00 > MB1114

### Bullshit, Fake News und Manipulation - Wie antike Rhetorik und Philosophie helfen können

03.12.2025 / 19:30-21:00 > MB1115

### Die Zitrusfrüchte Italiens

10.12.2025 / 19:30-21:00 > MB1116

### Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens

11.12.2025 / 19:30-21:00 > MB1117

### Bilderkult und Bildkritik

15.01.2026 / 19:30-21:00 > MB1118

### Demographische Transformation und Pflege

21.01.2026 / 19:30-21:00 > MB1119

### Aramäisch: Weltsprache des Altertums und Gegenwart

26.01.2026 / 19:30-21:00 > MB1120

## 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](http://medienkatalog.friedrichshafen.de)
- Regionalkatalog Konstanz: [swb.bsz-bw.de/DB=2.203/](http://swb.bsz-bw.de/DB=2.203/)

### Öffnungszeiten:

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

**Bodenseebibliothek im  
Stadtarchiv**, Katharinenstr. 55  
88045 Friedrichshafen  
Tel. +49 7541 203-55103  
[bodenseebibliothek@friedrichshafen.de](mailto:bodenseebibliothek@friedrichshafen.de)  
[www.bodenseebibliothek.de](http://www.bodenseebibliothek.de)

MB1207

### Wasser – vom Molekül zum Mythos in sechs Schritten:

#### Schritt 6: „Glauben Sie das?“

**Hans-Curt Flemming**

„Glauben Sie das?“ Wasser ist in sämtlichen Mythen, Kulturen und Religionen verankert – was ist seine Bedeutung? Wäscht Wasser wirklich Sünden weg? Und warum sind wir bereit, alles Mögliche und Unmögliche über das Wasser zu glauben?

Termin: Mi., 29.10.25, 19:00-20:30 Uhr  
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)

Belegung: 8-12

MB1208

### Online-Vortragsreihe „Biodiversität in unserem Leben“

Warum ist Artenvielfalt wichtig – und was hat sie mit unserem Alltag zu tun? In der Online-Vortragsreihe von Oktober bis November 2025 geben Expertinnen und Experten spannende Einblicke und zeigen, wie Biodiversität unser Leben beeinflusst.

Ob Balkon, Ernährung oder Sport – entdecken Sie, wie vielfältig die Verbindungen sind, und holen Sie sich Impulse für mehr Artenschutz im Alltag.

Machen Sie mit – bequem von zuhause und immer am Puls der Zeit! Und das kostenfrei.

Anmeldung und weitere Infos unter [www.vhs-fn.de/programm/kurs/MB1208](http://www.vhs-fn.de/programm/kurs/MB1208)

Termine:

- Do, 16. Oktober 2025, 18 Uhr:  
Wie steht es um die biologische Vielfalt in Deutschland und Baden-Württemberg?
- Do, 23. Oktober 2025, 18 Uhr:  
Bienenfreundliche Beet- und Balkonbegrünung
- Do, 30. Oktober 2025, 18 Uhr:  
Natur und Sport: unvereinbar?
- Do, 06. November 2025, 18 Uhr:  
Ernährung und Biodiversität
- Do, 13. November 2025, 18 Uhr:  
Von Pilzen und Menschen: Pilzliche Biodiversität im Wald

## Für Wissbegierige

MB1011

### 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., 01.10.25, 18:30-20:45 Uhr  
3 Abende (9 UE), Arbeitskreis (gebührenfrei)

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

Kosten: Eintritt frei

Belegung: 8-12

MB1300

### 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 zwischenmenschliches 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?

Inhalte:

- 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 Jánuszky, Lothar Abicht
- Meine persönliche Agenda für 2030

Termin: Mi., 22.10.25, 18:00-21:00 Uhr  
1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 39,20 €

Belegung: 7-12

MB1301

### Online-Vortragsreihe Wertschätzung statt Verschwendung – Lebensmittel bewusst nutzen

Lebensmittel sind viel zu wertvoll für die Tonne! In diesem vierteiligen Kurs erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln bewusster einkaufen, richtig lagern und kreative Ideen zur Verwertung entwickeln – für Ihren Geld-



beutel, die Umwelt und ein faires Miteinander. Freuen Sie sich auf spannende Impulsvorträge mit anschließender Diskussion, bei der auch Ihre Fragen Platz haben. Machen Sie mit und setzen Sie ein Zeichen gegen Lebensmittelverschwendung!

Anmeldung und weitere Infos unter [www.vhs-fn.de/programm/kurs/MB1301](http://www.vhs-fn.de/programm/kurs/MB1301)

Termine:

- Montag, 29. September 2025, 18 Uhr  
Das große Wegwerfen – Zahlen, Ursachen, Lösungen  
Prof. Dr. Alexander Danzer
- Montag, 13. Oktober 2025, 18 Uhr  
Konsumkultur im Wandel – Wie Essgewohnheiten unsere Zukunft prägen  
Prof. Dr. Nina Langen

- Montag, 17. November 2025, 18 Uhr  
Rest(e)los glücklich – Kreativ kochen und nachhaltig genießen  
Foodbloggerin Janka ([www.jankas.blog](http://www.jankas.blog))
- Montag, 15. Dezember 2025, 18 Uhr  
Gut geplant ist halb gekocht – Vorrat clever nutzen  
Anja Jäkle, Landratsamt Ortenaukreis

MB1302

### Geld anlegen mit ETF für Einsteigerinnen und Einsteiger

**Holger Jünke, Experte für Finanzbildung**  
Suchen Sie nach attraktiveren Anlagemöglichkeiten als dem Sparbuch? In diesem Kurs

erfahren Sie alles Wichtige über ETFs – von den Grundlagen bis zur Anlagestrategie. Lernen Sie, wie Sie langfristig von Börsenanstiegen profitieren können!

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 Einsteigerinnen und Einsteiger und zur Auswahl eines ETF, der zu dieser Strategie passen kann.

Termin: Di., 21.10.25, 18:00-21:00 Uhr  
1 Abend (4 UE), Vortrag (online), Anmeldeschluss: 20.10.2025

Ort: Online

Kosten: 27,75 €, inkl. Skript

Belegung: 8-25

### Folgen Sie uns auf Social Media

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



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



[www.instagram.com/vhs\\_friedrichshafen](http://www.instagram.com/vhs_friedrichshafen)



[www.youtube.com/vhs\\_friedrichshafen](http://www.youtube.com/vhs_friedrichshafen)

MB1303

### Geld anlegen mit ETF für Fortgeschrittene

**Holger Jünke, Experte für Finanzbildung**

Sie kennen sich mit dem Anlageprodukt ETF schon etwas aus und würden gerne mehr zu diesem Thema erfahren? In diesem Kurs können Sie Ihr ETF-Know-How weiter ausbauen und neue Anlagestrategien, wie bspw. das Core-Satellite-Portfolio kennenlernen. Holger Jünke, Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanz-Tutor erklärt Ihnen auf leicht verständliche Weise und anhand von Praxisbeispielen, welche Vor- und Nachteile mit Länder-, Branchen- und Regionen-ETF verbunden sind, was sich hinter Smart-Beta-ETF und Trend-ETF verbirgt und worauf Sie bei deren Abschluss achten sollten.

Termin: Mi., 26.11.25, 18:00-21:00 Uhr  
1 Abend (4 UE), Vortrag (online), Anmeldeschluss: 25.11.2025

Ort: Online

Kosten: 27,75 €, inkl. Skript

Belegung: 8-25

## Querbeet am Bodensee – Jahrestagung „Frauen in der Geschichte der Gartenkultur“

Sie möchten mehr über die vielfältige Rolle von Frauen in der Gartenkultur erfahren – historisch wie aktuell? Dann seien Sie dabei, wenn am Freitag, 19.09.2025 und Samstag, 20.09.2025 die Jahrestagung des Netzwerks „Frauen in der Geschichte der Gartenkultur“ (nfgg) stattfindet.

Unter dem Motto „Querbeet am Bodensee“ stehen aktuelle Forschungsansätze, Initiativen zur Stadtbegrünung und gartenhistorische Themen im Mittelpunkt. Freuen Sie sich auf inspirierende Vorträge – etwa zur Blumeninsel Mainau, zu urbanen Grünprojekten oder zu neuen Forschungsmethoden. Fachliche Impulse kommen unter anderem vom Stadtarchiv Friedrichshafen, dem Frauenmuseum Hittisau und regionalen Initiativen.

Am Samstag geht es auf Exkursion ins historische Zeppelindorf Friedrichshafen. Dort lernen Sie mehr über die oft übersehene Arbeit von Arbeiterfrauen in der Selbstversorgung um 1900 und die Geschichte der Hausgärten. Die Route führt über den Fridolin-Endraß-Platz und den Riedlewald zum Schauhaus und Schaugarten des Zeppelindorfes – fachlich begleitet von Brigitte Seebeck, Katrin Fieberitz und Dr. Hartmut Semmler.

Nutzen Sie die Tagung zum fachlichen Austausch, zur Vernetzung und zur praxisnahen Auseinandersetzung mit von Frauen geprägter Gartengeschichte. Beide Veranstaltungstage können auch einzeln gebucht werden.

Weitere Informationen erhalten Sie unter <https://vhs.link/gartenkultur>



MB1304

### Geldanlage 2.0: Zinsportale, Robo-Advisor, Bitcoin & Co.

Holger Jünke, Experte für Finanzbildung, N. N.

Sie kennen sich mit dem Anlageprodukt ETF schon etwas aus und würden gerne mehr zu diesem Thema erfahren? In diesem Kurs können Sie Ihr ETF-Know-How weiter ausbauen und neue Anlagestrategien, wie bspw. das Core-Satellite-Portfolio kennenlernen. Holger Jünke, Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanz-Tutor erklärt Ihnen auf leicht verständliche Weise und anhand von Praxisbeispielen, welche Vor- und Nachteile mit Länder-, Branchen- und Regionen-ETF verbunden sind, was sich hinter Smart-Beta-ETF und Trend-ETF verbirgt und worauf Sie bei deren Abschluss achten sollten.

Termin: Do., 05.02.26, 18:00-21:00 Uhr  
1 Abend (4 UE), Vortrag (online),  
Anmeldeschluss: 04.02.2026  
Ort: Online  
Kosten: 27,75 €, inkl. Skript  
Belegung: 8-25

## Philosophie

MB1501

### 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 folgendes Werk vorstellen: Harald Meller/Kai Michel: Die Evolution der Gewalt. Warum wir Frieden wollen, aber Kriege führen. Eine Menschheitsgeschichte, München 2024. Das Buch bietet eine gute Diskussionsgrundlage für das aktuell kontrovers diskutierte Thema Wege zur Friedenssicherung.

Termin: Fr., 17.10.25, 18:30-21:30 Uhr  
1 Abend (4 UE), Wochenendseminar  
Ort: vhs-FN, Seminarraum 1 (1. OG)  
Kosten: 12,80 €  
Belegung: 8-16

MB1502

### 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 folgendes Werk vorstellen: Michael Tomasello: Eine Naturgeschichte der menschlichen Moral, Berlin 2020. Dieses Werk zeichnet den biologischen Weg der Entwicklung der menschlichen Moral nach und gilt heute schon als Klassiker bei der Vermittlung von naturwissenschaftlichen und philosophischen Positionen zur Frage: Ist der Mensch nun von Natur aus gut oder schlecht?

Termin: Fr., 16.01.26, 18:30-21:30 Uhr  
1 Abend (4 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 12,80 €

Belegung: 8-16

MB1503

### Deutsche Philosophie und russische Literatur

Dr. phil. Julian Völkle

„Hätte ich normal gelebt, ich wäre ein Schopenhauer geworden [...]“ – so Onkel Vanja im gleichnamigen Stück (Дядя Ваня, 1896) des Autors und Arztes Anton P. Čechov. Warum diese Bezugnahme auf den deutschen Philosophen Arthur Schopenhauer, der insbesondere mit dem Pessimismus in Verbindung gebracht wird? Welchen Stellenwert spielten deutsche Philosophen und ihre Ideen für Čechov, aber auch ganz allgemein für andere Autoren des 19. Jahrhunderts (wie bspw. Lev N. Tolstoj oder Fjodor M. Dostoevskij) und woher kommt das Interesse an deutscher Philosophie? Diesen Fragen wollen wir in diesem Kurs nachgehen, indem wir zunächst einzelne philosophische Ideen erarbeiten und auf deren Grundlage dann klassische russische Texte interpretieren. Für den Kurs werden keine expliziten philosophischen Kenntnisse vorausgesetzt. Der genaue turnusmäßige Termin wird in einem ersten Treffen bekanntgegeben, vmtl. ein Abend pro Monat. Jeder Termin kann separat gebucht werden, die genauen Daten finden Sie auf unserer Webseite.

Termin: Di., 06.10.26, 19:30-21:00 Uhr  
1 Abend (4 UE), Wochenendseminar  
Ort: vhs-FN, Seminarraum 1 (1. OG)  
Kosten: 12,80 €  
Belegung: 8-16  
Folgekurs: → siehe Web

## Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie

MB1601

### Voller Tatendrang...!

Energieräuber erkennen, Akkus aufladen: Wie man mit seinen Ressourcen haushaltet  
Elke Haußer, Resilienz-Trainerin

Fühlst du dich oft müde, gestresst oder ausgepowert? Dann ist es an der Zeit, deine Lebensenergie zurückzugewinnen! In unserem Workshop erfährst du, wie du Energieräuber identifizierst und deine Resilienz stärkst. Entdecke, wie du deine ureigene Lebenskraft entfalten kannst, um voller Tatendrang zu sein.

»Das Geheimnis des Erfolgs liegt nicht etwa in harter Arbeit oder strategischem Denken. Es ist vielmehr unsere angeborene Lebensenergie. Diese mühelose Kraft müssen wir nur erkennen und zurückerobert – und sie wird für uns arbeiten.«

Inhalte:

- Das Wunder des Energiestoffwechsels
- Was hat Resilienz mit der Lebensenergie zu tun?
- Kennenlernen der 7 Resilienzsäulen
- Wir gehen gemeinsam den Energiekillern auf den Grund
- Wir beschäftigen uns mit der Frage, wie es gelingen kann, mit den eigenen Ressourcen zu haushalten
- 7 Tipps, damit Sie sich leistungsstark und voller Tatendrang fühlen

Beginn: Sa., 18.10.25, 10:00-16:15 Uhr  
1 Termin (7 UE), Wochenendseminar  
Ort: vhs-FN, Tagungsraum 1 (2. OG)  
Kosten: 38,50 €  
Belegung: 8-12

MB1602

### So lässt sich Overthinking stoppen

Praktische Wege, um das mentale Chaos im Kopf schnell und effektiv zu „zähmen“

Elke Haußer, Resilienz-Trainerin

Kennen Sie das Gefühl? Der Kopf kommt einfach nicht zur Ruhe. Manchmal würden Sie am liebsten einen imaginären Stecker ziehen, damit der Geist einfach mal aufhört, Gedanken zu produzieren. Da ist die lange To-do-Liste, die Ihnen in den Sinn kommt, wenn Sie sich eigentlich auf etwas anderes konzentrieren sollten. Die Sorge, die Sie eine bestimmte Aufgabe immer wieder aufschieben lässt und die Ihre Gedanken beschäftigt. Diese Gedankenkarussell im Kopf zu stoppen ist möglich und kann trainiert werden. In diesem Workshop nehmen Sie auch das Phänomen der inneren Stimme genauer unter die Lupe und erfahren, wie Sie Ihren inneren Kritiker in einen inneren Kompass verwandeln.

Inhalte:

- Was Sie effektiv und schnell gegen das Chaos im Kopf, die Gedankenspiralen, tun können
- Sie lernen Ihren inneren Kritiker und Ihr „Wörterbuch“ für Selbstgespräche kennen
- Körpererfahrung in Form von Meditation und/oder Entspannungsreise
- Das Gehirn positiv verändern - Training der selbstgesteuerten Neuroplastizität
- Raus aus der Grübelfalle - wie durchbrechen ich ungesunde Denkmuster
- Toolbox mit 9 Tipps, die mit etwas Übung jederzeit und schnell umsetzbar sind

Beginn: Mo., 03.11.25, 19:15-20:45 Uhr  
2 Termine (4 UE)  
Ort: vhs-FN, Seminarraum 6 (1. OG)  
Kosten: 22,00 €  
Belegung: 8-12

MB1603

### Miracle Morning...

Wie jeder Tag zum besten Tag in Deinem Leben wird

Elke Haußer, Resilienz-Trainerin

Du hast eine Morgenroutine – ob bewusst oder unbewusst. Wecker, Zähneputzen, Kaffee. Klingt bekannt? Stell dir vor, dein Start in den Tag schenkt dir echte Energie statt nur Gewohnheit. In meinem Workshop schauen wir gemeinsam, was dir morgens wirklich guttut. Wie kannst du deinen perfekten Morgen gestalten – einen, der dich motiviert, stärkt und dir Freude bringt? Auch wenn du müde aufstehst: Es ist ein Anfang. Und genau dort setzen wir an. Bist du dabei?

Inhalte des Workshops:

- Du erfährst, warum der Mythos Morgenroutine mehr ist als nur ein Trend – und weshalb eine gute Routine deinen ganzen Tag verändern kann.
- Ein guter Morgen beginnt mit einer guten Nacht – und die wiederum mit einem spannenden Abend. Du lernst, wie alles zusammenhängt.
- Du bekommst konkrete Ideen, wie du deinen ganz persönlichen und „perfekten“ Morgen gestalten kannst – passend zu deinem Leben.
- Schon morgen kannst du loslegen! Du erhältst alltagstaugliche Tipps, wie du deine neue Morgenroutine wirklich umsetzt und dranbleibst.

Beginn: Mo., 24.11.25, 19:15-20:45 Uhr  
2 Termine (4 UE)  
Ort: vhs-FN, Seminarraum 6 (1. OG)  
Kosten: 22,00 €  
Belegung: 8-12

MB1604

### Einführung in die Kabbala – Die Weisheit der jüdischen Mystik entdecken

Silke Weigang M.A., Trainerin und Coach  
Du interessierst dich für Human Design?

FRIEDRICHSHAFEN  
Stadtarchiv

## Stadtarchiv mit Bodenseebibliothek

Sie finden bei uns:

- Literatur zur Stadtgeschichte, Zeitungen und Amtsdruckschriften
- 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:

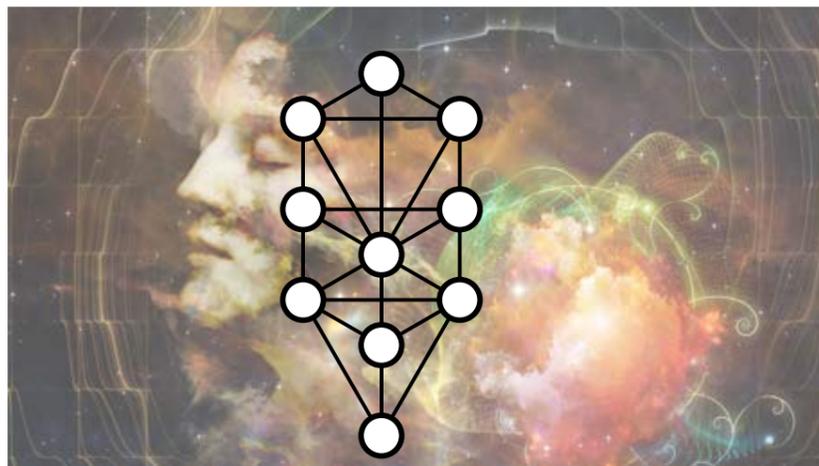
Di 9–12 und 13–17 Uhr  
Do 9–12 und 13–18 Uhr bzw.  
nach vorheriger Anmeldung

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





Eine seiner vier Säulen ist die Kabbala – eine uralte mystische Lehre, die tiefe Einblicke in das Leben, den Menschen und die Schöpfung gibt. In diesem Seminar lernst du die Grundlagen dieser faszinierenden jüdischen Tradition kennen. Gemeinsam erkunden wir den „Baum des Lebens“, die zehn Sefirot (Emanationen) und die spirituelle Bedeutung des Energiebildes. Lass dich von der Symbolik und Weisheit der Kabbala inspirieren – für deine persönliche Entwicklung und spirituelle Praxis.

Ziele des Seminars:

- Einen ersten Zugang zur Kabbala gewinnen
- Inspiration für die persönliche Lebensgestaltung erhalten
- Austausch und gemeinsames Forschen in einer respektvollen Gruppe erleben

Themen im Seminar:

- Ursprung und Entwicklung der Kabbala
- Der „Baum des Lebens“ und seine Bedeutung, geführte Meditation

- Die Sefirot: Kräfte und Prinzipien im Kosmos und im Menschen
- Die Kabbala als Weg zur Selbsterkenntnis und inneren Balance
- Verständnis für wiederholt erfahrene Blockaden und eigene, ggf. noch unentdeckte Talente

Das Seminar richtet sich an alle, die sich für spirituelle Weisheitslehren, Philosophie und Mystik interessieren – unabhängig von Religion oder Vorkenntnissen. Offenheit und Neugier stehen im Mittelpunkt.

**Bitte mitbringen:** Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Offenheit für neue Sichtweisen.

**Termin:** Mi., 12.11.25, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

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

**Kosten:** 39,20 €

**Belegung:** 7-12

MB1605

### Krafttiere finden – Deine spirituellen Begleiter entdecken

**Silke Weigang M.A., Trainerin und Coach**  
Du möchtest dein Krafttier kennenlernen? In vielen Kulturen gelten sie als weise, schützende Begleiter. Sie stärken uns mit ihrer symbolischen Energie und schenken Orientierung.

Entdecke, welches Tier dich begleitet – und was es dir sagen möchte. In diesem Seminar begeben wir uns gemeinsam auf eine spannende Reise in die Welt der Krafttiere. Durch geführte Meditationen, schamanische Reisen und kreative Übungen lernst du dein persönliches Krafttier kennen und erfährst, welche Botschaft es für dich bereithält. Du bekommst Impulse, wie du im Alltag mit ihm in Verbindung bleibst.

Ziele des Seminars:

- Dein Krafttier entdecken und verstehen
- Die Symbolik und Weisheit deines Tieres in dein Leben integrieren
- Zugang zu deiner inneren Stärke und Intuition vertiefen
- Austausch in einer achtsamen Gruppe erleben

Das Seminar richtet sich an alle, die offen für neue Erfahrungen sind und ihre spirituelle Seite entdecken oder vertiefen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, eine Decke oder Matte, eventuell ein kleines Kissen, Schreibmaterialien und etwas zu trinken. Wer mag, kann gerne einen persönlichen Gegenstand mitbringen, der für Schutz oder Kraft steht.

**Termin:** Do., 22.01.26, 18:00-21:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

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

**Kosten:** 39,20 €

**Belegung:** 7-12

MB1606

### GfK-Grundlagen: Mehr als nur Theorie!

**Anett Heim**

Erlebe die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) praktisch und lebendig! In diesem Kurs lernst du die vier Schritte der GfK kennen, insbesondere die Empathie. Du lernst Deine Gefühle und Bedürfnisse kennen – mit Fokus auf gemeinsame Praxis statt trockener Theorie. Du wirst nicht nur deine Mitmenschen besser verstehen, sondern auch selbst besser gehört werden. Gemeinsam meistern wir die Herausforderungen des Alltags. Jeder Abend wird unvergesslich!

Ziel ist es, mit mehr Klarheit, Verantwortung und Empathie zu kommunizieren, Missverständnisse zu vermeiden und Beziehungen bewusst und wertschätzend zu gestalten. Informationen zur Kursleiterin und mehr auf ihrer Website: [www.heimcoach.de](http://www.heimcoach.de)

**Beginn:** Mo., 06.10.25, 18:00-20:00 Uhr

6 Termine (16 UE)

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

**Kosten:** 92,80 €

**Belegung:** 6-8

MB1607

### GfK für Fortgeschrittene: Mehr Empathie, mehr Klarheit, mehr Praxis

**Anett Heim**

Du kennst die GfK-Grundlagen – jetzt geht's



### EUREGIO-Seminare – Bildung ohne Grenzen

Die EUREGIO-Seminare sind gemeinsame Angebote der Volkshochschulen rund um den Bodensee. Sie laden dazu ein, Natur, Kultur und Wirtschaft der Region gemeinsam zu entdecken – grenzüberschreitend und im Austausch mit einer internationalen Gruppe. 2025 steht unter dem Motto „Frieden und Freiheit – gestern, heute und morgen.“

Schauen Sie über den Tellerrand!

Das Programm finden Sie in unserem Flyer:

[www.vhs-fn.de/fileadmin/user\\_upload/Euregio\\_Veranstaltungen.pdf](http://www.vhs-fn.de/fileadmin/user_upload/Euregio_Veranstaltungen.pdf)



persprache verbinden sich – für einen klaren, authentischen Ausdruck in Kommunikation und Präsenz.

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 Atmens
- Kraft und Authentizität des eigenen Atmens 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-oberschwaben.de](http://www.atem-bodensee-oberschwaben.de)

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, rutschfeste Socken, selbstgewähltes Gedicht oder Textpassage

**Beginn:** Fr., 23.01.26, 13:30-20:00 Uhr

Sa., 24.01.26, 09:30-18:00 Uhr

2 Termine (17 UE), Wochenendseminar

**Ort:** vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

**Kosten:** 151,90 €, inkl. Kopien

**Belegung:** 5-12

MB3020

### Die Kunst die richtigen Fragen zu stellen

**Problem? – Gelöst!**  
im Rahmen der Frauen-Wirtschaftstage (mehr auf S. 53)

**Elke van der Linde, Coaching Akademie Stuttgart**

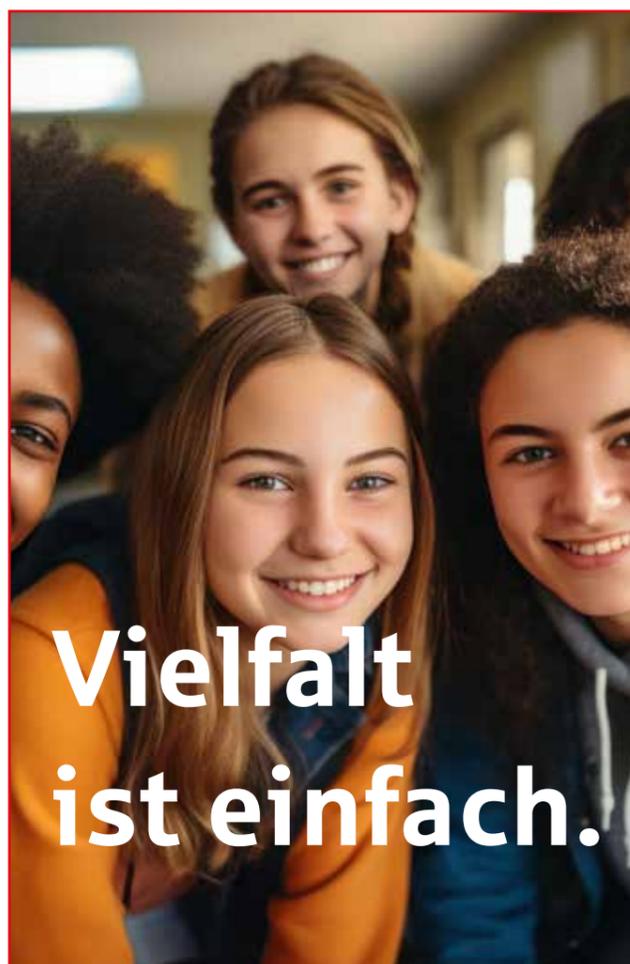
Kennst du das? Ein Problem taucht auf und plötzlich steht alles im Zeichen der Schwierigkeit. Doch in jedem Problem stecken schon erste Hinweise auf mögliche Lösungen – man muss nur wissen, wie man sie findet. Lerne, durch Perspektivwechsel und systemische Fragen neue Lösungswege zu entdecken!

In unserem Workshop zur Problem- und Lösungsorientierung zeigen wir, wie du mit effektiven Fragetechniken festgefahrene Situationen überwindest und Lösungen entwickelst.

Was erwartet dich?

- Lösungsfokus statt Problemtrance – der Perspektivwechsel, der den Unterschied macht
- Aktiver Umgang mit problem- und lösungsorientierten Fragen
- Systemische Fragen, die Bewegung in festgefahrene Situationen bringen
- Praktische Anwendung im Berufsalltag
- Ein interaktiver, inspirierender Workshop Fragst du dich, ob das etwas für dich ist? Dann stellst du dir die erste systemische Frage: Was wäre anders, wenn du bereits eine Lösung hättest?

Für diese Veranstaltungen gelten gesonder-



# 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](http://sparkasse-bodensee.de)



Sparkasse Bodensee



te Bedingungen. Nutze unseren Frühbucherrabatt von 10 € und spare Bares bei einer Anmeldung bis zum 01.10.2025. Es gilt der Eingang einer verbindlichen Anmeldung.  
 Termin: Do., 16.10.25, 14:00-18:00 Uhr  
 1 Termin (4 UE)  
 Ort: vhs-FN, Tagungsraum 1 (2. OG)  
 Kosten: 65,00 €  
 Belegung: 10-20

**MB3021**  
**Der Weg zum Glück**  
 – Warum wir oft das Gegenteil erreichen  
 im Rahmen der Frauen-Wirtschaftstage (mehr auf S. 53)



**Sylke Wagner,**  
 Beratung, Moderation, Coaching  
 Du möchtest dich verändern, sei es beruflich oder privat, und das große Los ziehen? Klar, du willst dich gut fühlen, wenn du dein neues Ich entdeckst. Doch warum läuft es oft nicht so einfach, wie du dir das vorstellst? In diesem Workshop schauen wir uns an, warum du dich selbst immer wieder bremsst, obwohl du vorwärts willst.

Gemeinsam hinterfragen wir Gewohntes und erforschen innere Blockaden. Du lernst, dich selbst besser zu verstehen, Krisen als Chancen zu erkennen und deine Bedürfnisse zu erkennen. So wirst du in allen Bereichen deines Lebens wirksam und kannst dich sicherer und glücklicher fühlen!

- Inhalte:
- sinnvolle Konzepte zur Differenzierung und Reflexion kennenlernen
  - Schwierigkeiten von guten Zielen und Stellenwert von Krisen und Irrtümer erkennen
  - meine Bedürfnisse kennenlernen
  - eigene innere Orientierung über sich selbst (Muster) bekommen
  - Fähigkeit für inneres Wohlbefinden stärken
  - Sicher werden im Umgang mit Unsicherheit
  - Wirksam für mich und in meinen verschiedenen Rollen sein

Für diese Veranstaltungen gelten gesonderte Bedingungen. Nutze unseren Frühbucherrabatt von 10 € und spare Bares bei einer Anmeldung bis zum 02.10.2025. Es gilt der Eingang einer verbindlichen Anmeldung. Bildungszeit kann auch für berufliche Weiterbildung genommen werden. Die meisten Beschäftigten in Baden-Württemberg haben einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freistellen zu lassen. Während der Bildungszeit wird das Arbeitsentgelt weitergezahlt. Wer unter welchen Bedingungen Bildungszeit nehmen kann, ist im Gesetz im Detail geregelt - bitte lesen Sie dort nach, was für Sie persönlich zutrifft. Alle Informationen zur Bildungszeit unter [www.bildungszeitgesetz.de](http://www.bildungszeitgesetz.de).

Termin: Fr., 17.10.25, 09:00-17:00 Uhr  
 1 Termin (9,33 UE)  
 Ort: vhs-FN, Tagungsraum 1 (2. OG)  
 Kosten: 195,00 €  
 Belegung: 10-14

**MB1609**  
**Bühnenbild meines Lebens - Bildungsurlaub am Bodensee**



**Steffen Mutschler**  
 Entdecke deine kreativen Möglichkeiten! In diesem Bildungsurlaub wirst du von Steffen Mutschler, einem erfahrenen Coach und Bühnenbildner, begleitet. Gemeinsam baust du dein eigenes Bühnenbildmodell und erforschst dabei eine Vielzahl an künstlerischen Techniken. Mit einer breiten Palette an Werkzeugen und Materialien gibst du deinem Modell Gestalt – mit Herz und Verstand. Dieser künstlerisch-kreative Prozess hilft dir, deine Stärken und Potenziale sichtbar zu machen. Du wirst nicht nur eine ästhetische Erfahrung machen, sondern auch Handlungskompetenzen für deinen Berufsalltag entwickeln. Regelmäßiger Austausch und Feedback in der Gruppe unterstützen deinen kreativen Weg. Lass uns gemeinsam deine Vision verwirklichen!



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



Unter [www.szenenbilder.com](http://www.szenenbilder.com) findest Du aktuelle Bilder und Referenzen.  
 Hinweis: Anfahrt, Übernachtung und Verpflegung sind NICHT im Kurspreis enthalten und müssen selbst organisiert werden!  
 Beginn: Mo., 26.01.26, 09:30-18:30 Uhr  
 5 Tage (50 UE),  
 Anmeldeschluss: 15.01.2026  
 Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)  
 Kosten: 398,00 €, inkl. Materialkosten  
 Belegung: 6-10

**MB1610**  
**1-2-3 – Bühne frei! Improtheater für Spielfreudige**  
**Carola Dambach**

Du willst raus aus dem Kopf und rein ins Spiel? Improtheater macht's möglich! Ohne Skript, aber mit jeder Menge Spaß lernst du, spontan zu agieren, präsent zu sein und dich kreativ auszudrücken. Entdecke neue Seiten an dir – ganz ohne Druck. In diesem Kurs bekommst du einen Einstieg in die Grundlagen des Improtheaters. Nach lockeren Warm-ups tauchst du ein in Szenen, die im Moment entstehen. Du schlüpfst in Rollen, probierst dich aus und sammelst wertvolle Erfahrungen zur Kommunikation. Alles in einem geschützten Rahmen, in dem du dich sicher entfalten kannst. Bühne frei für deine Kreativität!

Beginn: Do., 08.01.26, 18:30-20:30 Uhr  
 5 Termine (13,33 UE)  
 Ort: vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)  
 Kosten: 84,00 €  
 Belegung: 8-12



### Bildungszeitangebote

#### Nehmen Sie Bildungszeit!

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

Unser Angebot

**Bühnenbild meines Lebens – Bildungsurlaub am Bodensee**  
 26.01.26 / 09:30-18:30 > MB1609

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



# Grundbildung



### Inhaltsverzeichnis

|                                    |    |                            |    |
|------------------------------------|----|----------------------------|----|
| Grundbildung am Bodensee           | 26 | Gesund und fit im Quartier | 27 |
| Sprach-Cafés für Frauen im Hei-Hei | 27 | Tipps geringe Literalität  | 28 |

## 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.

### Grundbildung am Bodensee (GAB):

MB6002 / MB6004

#### 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 203-53406

Termine:

MB6002: Mo., 23.06.25, 08:30-11:45 Uhr

MB6004: Mo., 03.11.25, 08:30-11:45 Uhr

jeweils 9 Monate lang, an 3 Vormittagen je 80 Termine (320 UE)

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

Kosten: kostenfrei

Belegung: jeweils 12-15

Auch wenn die Kurse schon begonnen haben, kannst Du jederzeit noch mitmachen.



#### Dozentenportrait

##### Sigrid Wianski

„Und der Tag kam, da das Risiko in der Knospe zu verharren, schmerzlicher wurde als das Risiko zu blühen“, sagt Anaïs Nin. Dieses Zitat begleitet mich auf meinem Lebensweg und prägt meine Philosophie als Coachin und Mentorin.

Nach dem Studium der Literatur- und Sprachwissenschaft startete ich im Programmmanagement für Sprachen/DaF an einer Volkshochschule. Im Jahr 2013 führte mich ein Umzug an den Bodensee in verschiedene Branchen, in denen ich beratend tätig war.

Auf der Suche nach mehr Selbstbewusstsein, Lebendigkeit und Mut begann ich 2017 eine fünfjährige Ausbildung zum CiP Life & System Coach – und fand meine Berufung. In meiner Praxis „freiraum & ich“ sowie in Kursen und Workshops begleite ich Menschen dabei, ihre Knospen zu entdecken, zum Blühen zu bringen und ihr inneres WoW auszudrücken. Als sozialpädagogische Begleiterin im Projekt GAB – Grundbildung am Bodensee unterstütze ich an der vhs-FN Teilnehmende bei ihren individuellen Themen rund um ihre berufliche Entwicklung. Ich weiß: Es ist nie zu spät, neue Wege zu gehen und das eigene Potenzial zu entfalten.

Ich liebe meine Arbeit, NIA-Tanz, meine Familie – und Bornholm.



## 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 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 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

LB6101

#### Pilates

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

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.



#### Dozentenportrait

##### Raphaella Damiano

Pilates – gesucht, gefunden und geblieben

Vor gut 20 Jahren begann meine Trainerlaufbahn, auch bei der VHS. Ich unterrichtete zuerst Fitnessgymnastik sowie Steppaerobic, was mir auch sehr gut gefiel und Spaß machte. Ich war jedoch immer auf der Suche nach einem Training, das mich tiefer erfüllt.

In einer Pilates-Mattenstunde fand ich genau das. Die Verbindung von Atmung, Bewegung und Achtsamkeit hat mich sofort begeistert. Es folgten zahlreiche Aus- und Weiterbildungen, unter anderem zur Pilates-Trainerin für Matte und Allegro, zur VHS-Physiotrainerin sowie Trainer-B-Lizenz (BSA) und Übungsleiterin C (STB).

Pilates ist für mich eine Einladung, den eigenen Körper neu zu entdecken: bewusster zu spüren, gezielt zu kräftigen und in eine gesunde Ausrichtung zu bringen. Die Verbindung von Atmung und Bewegung fördert Konzentration, Stabilität und ein gutes Körpergefühl.

Wir lernen bewusster und besser Bewegung auszuführen und in die richtige Ausrichtung zu kommen. Wir arbeiten gleichzeitig in die Kraft, Mobilisation, Dehnung, Streckung, Länge, usw. ... Es macht unheimlich Spaß, wir werden bewusster für unseren Körper und die Atmung wird verbessert. Wir gehen aufrechter durch den Tag.

**Ansprechpartnerinnen für die Lerntreffs im Quartier Heinrich-Heine sind:**

**Lea Gottschick**, vhs-FN  
Fachbereichsleiterin Grundbildung  
T: 07541 203-53406  
gottschick@vhs-fn.de

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

### Förderung:

Die Angebote sind für die Bewohnerinnen und Bewohner des Heinrich-Heine Quartiers kostenlos. Die Förderung übernimmt die Stadt Friedrichshafen mit der Zeppelin-Stiftung.

ZEPPELIN-STIFTUNG

FRIEDRICHSHAFEN

## Sie wollen besser lesen und schreiben? Oder kennen jemanden, der das möchte?

### Wissen

- Jeder 8. in Deutschland kann nicht gut lesen oder schreiben. Es sind dadurch viel mehr Menschen eingeschränkt als man denkt. Und das in verschiedensten Lebensbereichen wie beim Kauf einer Fahrkarte oder beim Lesen einer Speisekarte. 6,2 Millionen Erwachsene in Deutschland sind betroffen.
- Die Gründe dafür sind vielfältig. Häufig überschneiden und verstärken sich Faktoren aus Schulzeit, Familie und individuellen Gegebenheiten. Sie alle beeinflussen das Lernen.
- Im Fachbereich Grundbildung an der vhs-FN gibt es ganzheitliche Lernangebote für Menschen mit Deutsch als Erst- und Zweitsprache.

### Wie kann ich Personen mit geringer Literalität erkennen?

- Betroffene haben oft Strategien, um den Alltag zu bewältigen ohne aufzufallen:
- Formulare werden mit nach Hause genommen.
  - Das Schriftbild sieht aus wie gemalt. Druck und Schreibrhythmus sind häufig gemischt.
  - Täuschungsstrategien werden angewandt, wie „Ich habe meine Brille vergessen“.

### Wie kann ich helfen?

- auf lokale Lernangebote aufmerksam machen
- Verweisen Sie z.B. auf bekannte Personen mit Lese- und Schreibschwierigkeiten
- weitervermitteln zu geeigneten Angeboten und bei der Kontaktaufnahme unterstützen

### Wo gibt es Hilfe, Informationen und Lernangebote?

- Fragen zu Lernangeboten und Beratung  
**ALFA-Mobil: [www.alfa-mobil.de](http://www.alfa-mobil.de)**  
Telefon: 0800- 53 33 44 55 - kostenlos und anonym für Betroffene und deren Umfeld, Beratung zu Fragen und Lernangeboten
- Kostenloses Lernportal für eigenständiges und begleitetes Lernen mit vielen Videos, Audios und Tutoren  
**[www.vhs-lernportal.de](http://www.vhs-lernportal.de)**
- Infomaterial für Betroffene und Multiplikatoren beim Bundesministerium für Bildung und Forschung (BNBF)  
**[www.mein-schlüssel-zur-welt.de](http://www.mein-schlüssel-zur-welt.de)**
- Angebote an der vhs Friedrichshafen  
**[www.vhs-fn.de/programm/grundbildung](http://www.vhs-fn.de/programm/grundbildung)**



Wenn Sie sich informieren möchten, sich anmelden oder als Kursleitung aktiv werden wollen, melden Sie sich bei:

**Lea Gottschick, Fachbereichsleitung Grundbildung**

T: 07541 203-53406, [gottschick@vhs-fn.de](mailto:gottschick@vhs-fn.de)



### Inhaltsverzeichnis

|                          |    |               |    |
|--------------------------|----|---------------|----|
| Deutsch als Fremdsprache | 32 | Japanisch     | 46 |
| Englisch                 | 33 | Neugriechisch | 47 |
| Französisch              | 37 | Arabisch      | 47 |
| Italienisch              | 39 | Russisch      | 47 |
| Spanisch                 | 44 | Schwedisch    | 48 |
| Koreanisch               | 46 |               |    |
| Chinesisch               | 46 |               |    |

# Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Common European Framework | Cadre européen commun de référence

Marco de Referencia Común Europeo | Общеευропейские 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.

## 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.



© vhs-FN

## 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.

Zum Europäischen Sprachenzertifikat TELC  
[www.vhs-fn.de/pruefungen/sprachenzertifikat-telc](http://www.vhs-fn.de/pruefungen/sprachenzertifikat-telc)



Zum Einbürgerungstest  
[www.vhs-fn.de/pruefung/einbuergeringstests](http://www.vhs-fn.de/pruefung/einbuergeringstests)



Zum Einbürgerungstest können Sie Übungsaufgaben machen unter:  
[www.einbuergeringstest-online.de/einbuergeringstest/bw](http://www.einbuergeringstest-online.de/einbuergeringstest/bw)



### Beratung und Anmeldung Prüfungen:

Patricia Unflat, T: 07541/203-53407  
[unflat@vhs-fn.de](mailto:unflat@vhs-fn.de)

Anmeldeterminen finden Sie beim jeweiligen Kurs auf unserer Webseite.

## Beratung und Anmeldung zu Integrationskursen und B2-Berufssprachkursen (BAMF)

Bitte bringen Sie folgende Unterlagen 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

Kontakt: Eine Anmeldung ist nur persönlich möglich bei  
Taisa Maurer, [maurer@vhs-fn.de](mailto:maurer@vhs-fn.de),  
T: 07541 203-53411

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



Führen Sie den Test durch, am Ende bekommen Sie eine Bewertung und eine Empfehlung, welches Kursniveau zu Ihnen passt. Wenn Sie sich noch unsicher sind, nicht den richtigen Kurs finden oder noch weitere Fragen haben, wir helfen Ihnen gerne weiter.

**Kontakt:**  
Patricia Unflat, T: 07541/203-53407  
[unflat@vhs-fn.de](mailto:unflat@vhs-fn.de)  
Termine nach Vereinbarung

## 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, Abschlusstest „Leben in Deutschland“

### Beratung und Anmeldung

Die Anmeldung für einen Integrationskurs ist nur persönlich möglich bei

Taisa Maurer

[maurer@vhs-fn.de](mailto:maurer@vhs-fn.de)

T: 07541 203-53411

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

## BAMF Berufssprachkurse B2

Alle vom BAMF geförderten B2-Berufssprachkurse finden Sie online unter:

<https://vhs.link/berufsbezogenesdeutsch>

**Wir bieten an:**

- Berufssprachkurs B2 mit anschließender Prüfung telc DTB B2

vhs Lernportal

Deutsch als Zweitsprache

**vhs-lernportal.de**  
kostenfrei – flexibel einsetzbar – mobil

Grundbildung

GEFÖRDERT VOM  
Bundesministerium für Bildung und Forschung

ein Projekt des DVV e. V.



## Englisch

### Niveau A1

MB2201

### NEU: Englisch A1.1 – Grundstufe 1, Teil 1 – von Anfang an

Andrea Veit

Englisch lernen von Anfang an – praxisnah, motivierend, modern!

Starte jetzt durch: In unserem Englischkurs lernst du Schritt für Schritt – mit klar strukturiertem Material und abwechslungsreichen Übungen. Kurs- und Arbeitsbuch bieten Lerntipps, Can-Do-Statements und spannenden Zusatzseiten, die im lebendigen Unterricht von Andrea Veit zum Einsatz kommen. Traue dich und fang an, die Welt-sprache zu erlernen. Es ist nie zu spät!

**Lehrwerk:**

Go for it! A1 (ISBN 978-3-19-102938-8), ab Unit 1

Beginn: Mo., 22.09.25, 17:30-19:00 Uhr  
15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 120,00 €

Belegung: 10-14

Folgekurs → siehe Webseite

MB2202

### Englisch A1.1 – Grundstufe 2 – Kleingruppe

Dagmar Baus

Die ganze Welt spricht Englisch: Das können wir auch!

Unser Fortsetzungskurs im zweiten Semester bietet eine angenehme Lernatmosphäre, die dazu einlädt, sich in Englisch weiterzuentwickeln. Dieser Kurs richtet sich vorwiegend an ältere Teilnehmende, die gemeinsam mit Muße die Welt der englischen Sprache entdecken möchten.

Wir setzen auf einfache Übungen und alltägliche Gespräche, um die Sprachkenntnisse nachhaltig aufzubauen. Dabei legen wir Wert auf Gemeinschaft und gegenseitige Unterstützung. Egal, ob du für Reisen, neue Bekanntschaften oder simply zur persönlichen Weiterentwicklung lernen möchtest – hier bist du genau richtig! Lass uns zusammen die Tür zur englischen Sprache weiter öffnen!

**Lehrwerk:**

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

ab Unit 3

Beginn: Do., 25.09.25, 10:00-11:30 Uhr  
15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 180,00 €

Belegung: 6-9

MB2211

### Englisch A1.2 – Grundstufe 3 – Kleingruppe

Tammie Southall

Grundlagen festigen!

In diesem Englischkurs erlernst du bei der US-Amerikanerin Tammie Southall weitere Grundlagen der englischen Sprache und vertiefst deine Kenntnisse. Wir konzentrieren uns auf alltägliche Situationen, um dein Hörverstehen und Sprechen zu fördern. Der Kurs bietet dir Raum, um Fragen zu stellen und aktiv zu üben. Durch einfache Dialoge wirst du schnell Fortschritte machen. In entspannter Atmosphäre bauen wir dein Selbstvertrauen auf und festigen die Grundlagen. Egal ob du für den Urlaub, den Beruf oder den Alltag lernen möchtest, lass uns

## Folgen Sie uns auf Social Media

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



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



[www.instagram.com/vhs\\_friedrichshafen](http://www.instagram.com/vhs_friedrichshafen)



[www.youtube.com/vhs\\_friedrichshafen](http://www.youtube.com/vhs_friedrichshafen)



gemeinsam die Welt der englischen Sprache entdecken!

**Lehrwerk:**

Go for it! A1 (ISBN 978-3-19-102938-8), ab Unit 7

Beginn: Do., 25.09.25, 16:30-18:00 Uhr  
15 Termine (30 UE)

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

Kosten: 180,00 €

Belegung: 6-9

**MB2212****Englisch A1.2**

– Grundstufe 4 – kurz vor Mittag  
– Kleingruppe

**Andrea Veit**

Deine Reise zur Sprachsicherheit!

Du willst dein Englisch weiter ausbauen oder auffrischen? In unserem Kurs lernst du bei Andrea Veit kurz vor Mittag spielerisch und interaktiv – ideale Voraussetzungen, um deine Englischkenntnisse zu erweitern und zu mehr Sprachsicherheit zu kommen.

Wortschatzarbeit und Konversation stehen im Mittelpunkt, damit du dich sicher und wohl fühlst. Zudem sorgt unser Ansatz dafür, dass der Spaß nicht zu kurz kommt. Mach mit und entdecke die Freude am Englischlernen!

**Lehrwerk:**

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

Beginn: Mo., 22.09.25, 11:15-12:15 Uhr  
15 Termine (20 UE)

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

Kosten: 120,00 €

Belegung: 6-9

**Niveau A2****MB2221****Englisch A2.1**

– Grundstufe 5 – Kleingruppe

**Tammie Southall**

Werde mit Tammie zum Sprachprofil!

In unserem Kurs für Anfängerinnen und An-

fänger mit Vorkenntnissen bekommst du die Möglichkeit, eine solide Basis in Englisch aufzubauen. Unsere aus den USA stammende Lehrkraft, Tammie Southall, gestaltet den Unterricht interaktiv und kommunikativ. So kannst du das gelernte Wissen direkt anwenden. Dabei fördern wir eine angenehme und motivierende Lernatmosphäre. So wirst du schnell Fortschritte machen und das Selbstvertrauen gewinnen, um dich in englischen Gesprächen wohlfühlen.

**Lehrwerk:**

Go for it! A2 (ISBN 978-3-19-102939-5), ab Unit 1

Beginn: Do., 25.09.25, 18:00-19:30 Uhr  
15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 180,00 €

Belegung: 6-9

**MB2222****Englisch A2.1**

– Grundstufe 5

**Andrea Veit**

Von A1 zu A2: Dein nächster Schritt zur Sprachgewandtheit!

Wir starten nun durch auf Niveau A2 und unternehmen in unserem Abendkurs den nächsten Schritt zu mehr Sprachgewandtheit in Englisch. Wortschatzarbeit, Ausspracheübungen und Konversation helfen dir, dich in Alltagssituationen zurechtzufinden. In diesem Kurs stehen Grammatik, Wortschatz und vor allem das freie Sprechen im Mittelpunkt, wobei bei Andrea Veit auch der Spaß nie zu kurz kommen darf.

**Lehrwerk:**

Go for it! A2 (ISBN 978-3-19-102938-8), ab Unit 1

Beginn: Di., 23.09.25, 19:00-20:30 Uhr  
15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 120,00 €

Belegung: 10-14

**MB2223****Englisch A2.1**

– Grundstufe 6 – Kleingruppe

**Cornelia Ellem**

Interaktiv und Unterhaltsam!

In diesem weiterführenden Kurs auf Niveau A2.1 verbesserst du dein Englisch durch abwechslungsreichen, interaktiven Unterricht. Wir nutzen das Lehrbuch und erweitern unseren Wortschatz mit typischen Konversationsthemen. Kommunikation steht dabei immer im Vordergrund!

**Lehrwerk:**

Great! A2 (ISBN 978-3-12-501482-4), ab Unit 5

Beginn: Mo., 22.09.25, 17:30-19:00 Uhr  
15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 120,00 €

Belegung: 10-14

**MB2231****Englisch A2/B1**

– Kleingruppe

**Andrea Veit**

Learn English with National Geographic! Komm in unseren Kurs am Dienstagmittag für Lernende mit Vorkenntnissen in Englisch.

„Life“ von National Geographic bringt die ganze Welt in den Kursraum!

Atemberaubende Bilder 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!

**Lehrwerk:** Life - by National Geographic Learning (ISBN 978-1-337-28582-7), Unit n.n.

Beginn: Di., 23.09.25, 17:00-18:30 Uhr  
15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 180,00 €

Belegung: 6-9



© vhs-FN

**MB2232V****NEU: Business English A2 – Online****Kerrie Langhage**

Want to improve your business English and feel more confident at work? This online course, based on the Business Partner series, helps you build the skills you need for real workplace situations. You'll focus on understanding and using business vocabulary, improving your writing for emails and reports, and developing better communication skills for meetings and presentations. With interactive exercises, real-world case studies, and practical language tips, you'll gain the confidence to use English more effectively in a professional setting. Perfect for professionals, students, or anyone looking to boost their business English from anywhere in the world!

Bitte das Buch erwerben und Lizenz freischalten. Erkundigen Sie sich jedoch bitte vorher bei der VHS, ob der Kurs stattfinden kann. Sie erhalten dann von uns einen Rabattcode für das Unterrichtsmaterial.

**Lehrwerk:**

A2 Business Partner mit interaktive ebook und Online practice (ISBN: 978-1-292-37256-3).

Beginn: Mi., 15.10.25, 14:00-15:30 Uhr  
8 Termine (16 UE)

Ort: Online

Kosten: 115,20 €

Belegung: 6-9

**MB2233****NEU: Crash-Kurs Englisch**

– Kleingruppe am Morgen

**Shahana Balaji Rathinakumar**

Auffrischen, Wiederholen, Vertiefen!

Dieser Crash-Kurs bietet die perfekte Gelegenheit, den Montagmorgen zu nutzen und Global English für die Reise zu lernen. Egal, ob deine Koffer schon so gut wie gepackt sind oder du einfach nur deine Sprachkenntnisse auffrischen möchtest.

Mach mit und bereite dich darauf vor, die Welt bei Shahana Balaji Rathinakumar mit neuen Worten zu entdecken! Wir freuen uns auf dich!

**Wir arbeiten ohne Lehrwerk.**

Beginn: Mo., 22.09.25, 09:00-10:30 Uhr  
15 Termine (30 UE)

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

Kosten: 185,00 €, inkl. Kopien  
Belegung: 6-9

**Niveau B1****MB2241****Englisch B1 – 65+**

– Kleingruppe

**Andrea Veit**

Englisch für die besten Jahre: Frischen Sie Ihre Sprachkenntnisse in netter Runde auf! Sie sind 65plus und haben am Montagnachmittag Zeit und Lust Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen oder zu vertiefen? Und das in einer Gruppe reizender Seniorinnen und Senioren? Dann kommen Sie zu uns! A heartfelt welcome to our lively group!

**Lehrwerk:**

Go for it! B1 (ISBN 978-3-19-102940-1), Unit n.n.

Beginn: Mo., 22.09.25, 16:00-17:30 Uhr  
15 Nachmittage (30 UE)

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

Kosten: 162,00 €

Belegung: 7-10

**MB2242****Englisch B1.1**

– Kleingruppe in the Afternoon

**Kim Presence-Beck**

Improved confidence in speaking English! The aim of this English course is to improve confidence and ability in speaking English. Come and join us every Monday afternoon if you would like to feel more relaxed when speaking English. We'll talk about everything under the sun and in our group you'll meet people from all walks of life.

Beginn: Mo., 22.09.25, 16:30-18:00 Uhr  
15 Termine (30 UE)

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

Kosten: 180,00 €

Belegung: 6-9

**MB2243****Englisch A2/B1 – 65+**

– am Vormittag

**Cornelia Ellem**

Attention, seniors! It's time to sharpen our minds and keep our English skills at their peak. Let's embark on a journey together where we'll train our brains and enhance

our language proficiency. Together we will handle one big project, which will not only ignite our curiosity but also encourage stimulating discussions that help us express our thoughts more clearly. We'll create a supportive environment that fosters confidence and communication. Let's keep our minds active, our spirits high, and our English sharp! Together, we can make this a fun and rewarding experience. Are you ready to take on the challenge?

Beginn: Di., 23.09.25, 08:30-10:00 Uhr  
15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 102,00 €

Belegung: 11-16

**MB2244****Englisch A2/B1 – 65+**

– am Vormittag

**Cornelia Ellem**

Attention, seniors! It's time to sharpen our minds and keep our English skills at their peak. Let's embark on a journey together where we'll train our brains and enhance our language proficiency. We'll explore a variety of captivating topics from around the globe; no book is needed.

We'll create a supportive environment that fosters confidence and communication. Let's keep our minds active, our spirits high, and our English sharp! Together, we can make this a fun and rewarding experience. Are you ready to take on the challenge?

Beginn: Do., 25.09.25, 08:30-10:00 Uhr  
15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 162,00 €

Belegung: 7-10

**MB2245V****NEU: Business English B1 – Online****Kerrie Langhage**

Want to improve your business English and feel more confident at work? This online course, based on the Business Partner series, helps you build the skills you need for real workplace situations. You'll focus on understanding and using business vocabulary, improving your writing for emails and reports, and developing better communication skills for meetings and presentations.

With interactive exercises, real-world case studies, and practical language tips, you'll gain the confidence to use English more effectively in a professional setting. Perfect for professionals, students, or anyone looking to boost their business English from anywhere in the world!

Bitte das Buch erwerben und Lizenz freischalten. Erkundigen Sie sich jedoch bitte vorher bei der VHS, ob der Kurs stattfinden kann. Sie erhalten dann von uns einen Rabattcode für das Unterrichtsmaterial.

**Lehrwerk:**

B1 Business Partner mit interaktive eBook und Online practice

**Auf einen Kaffee zum Semesterstart****Besuchen Sie uns am autofreien Sonntag, 21. September, von 12 bis 17 Uhr in der Charlottenstraße!**

Lassen Sie sich an unserem Infostand individuell beraten: Welcher Sprachkurs oder Bewegungskurs passt zu Ihnen? Unsere Fachbereichsleitungen nehmen sich Zeit für Ihre Fragen.

Währenddessen lädt unser Barista Sie auf eine kostenlose Tasse Kaffee ein. Außerdem erwartet Sie unser Glücksrad mit tollen Preisen und EUROPE DIRECT – Ihre Anlaufstelle für Fragen zu Europa und der EU.

Der Infostand ist Teil der Mobilitätswoche, einem bunten Straßenfest mit Aktionen zu nachhaltiger Mobilität, Spiel und Begegnung.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!





(ISBN: 978-1-292-37258-7).  
 Beginn: Mi., 15.10.25, 15:45-17:15 Uhr  
 8 Termine (16 UE)  
 Ort: Online  
 Kosten: 115,20 €  
 Belegung: 6-9

### MB2251 Let's talk about American Football

**John Ogness**  
 Welcome to our „Let's talk about American Football“ Club! Join us for lively discussions with fellow football enthusiasts and our expert John Ogness from Sacramento, California, to share your thoughts on the latest games. It's all about having fun conversations in English and get more comfortable when speaking the language. Come together with like-minded individuals to chat about your favorite sport in a relaxed and welcoming environment. Let's kick off some



great conversations and connect over our shared love of American football!  
 By the way, it's also a great opportunity to practice your speaking skills for your oral English exams at school!  
 Beginn: Mo., 03.11.25, 19:00-20:30 Uhr  
 12 Termine (24 UE)  
 Ort: vhs-FN, Seminarraum 1 (1. OG)  
 Kosten: 144,00 €  
 Belegung: 6-12

### Niveau B2

#### MB2261 B2 Konversation auf Englisch – Kleingruppe Andrea Veit

Modern Talking for Early Birds!  
 - If you want to discuss current topics  
 - If you want to read varied texts  
 - If you want to refresh your grammar and enlarge your vocabulary  
 - If you want to learn and laugh - join us!  
 Beginn: Mo., 22.09.25, 09:30-11:00 Uhr  
 15 Vormittage (30 UE)  
 Ort: vhs-FN, Seminarraum 6 (1. OG)  
 Kosten: 180,00 €  
 Belegung: 6-9

#### MB2262A Englisch B2/C1 – Kleingruppe Dagmar Baus

Stay sharp: Revitalize Your English Skills Through Lively Discussions!  
 Would you like to brush up and improve your English while talking about everyday life topics, generally based on our coursebook?  
 It's easier than you think. Come and join our group of charming seniors!  
**Lehrwerk/Zeitschrift wird in der 1. Kursstunde bekannt gegeben**  
 Beginn: Di., 23.09.25, 10:10-11:40 Uhr  
 7 Vormittage (14 UE)  
 Ort: vhs-FN, Seminarraum 6 (1. OG)  
 Kosten: 84,00 €  
 Belegung: 6-9

#### MB2271 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., 22.09.25, 10:00-11:30 Uhr  
 15 Vormittage (30 UE)  
 Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)  
 Kosten: 120,00 €  
 Belegung: 10-14

#### MB2272 Englisch B2 – Kleingruppe Anne Kuypers

Early Morning – Easy Conversation!  
 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

### 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](http://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.

points and always add some useful expressions on the board.  
 Beginn: Do., 25.09.25, 08:30-10:00 Uhr  
 15 Termine (30 UE)  
 Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)  
 Kosten: 153,00 €  
 Belegung: 7-10

#### MB2273 Englisch B2/C1 – Morning Conversation Anne Kuypers

In this mixed ability group, we try to express ourselves in English only, sharing experiences and exchanging opinions. Occasionally we dwell on key language points. At the beginning of the semester, we will decide on our next textbook or magazine, which will provide us with plenty of topics.

Beginn: Do., 25.09.25, 10:15-11:45 Uhr  
 15 Vormittage (30 UE)  
 Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)  
 Kosten: 102,00 €  
 Belegung: 11-14

## Französisch

### Niveau A1

#### MB2301AV NEU: Französisch A1.1 – Online – Teil 1 – Intensiv – Kleingruppe Tiago Nagy

In unserem virtuellen Klassenzimmer triffst du deinen Französisch-Lehrer und andere Teilnehmende in Live-Sitzungen auf der benutzerfreundlichen Video-Plattform der vhs.cloud. Du nimmst bequem von zu Hause aus zweimal pro Woche an einem Französischkurs teil und kannst gezielt bald spürbare Fortschritte machen.

Dieser Kurs richtet sich an dich, wenn du noch keine Französischkenntnisse hast. Mit modernen und interaktiven Lehrmitteln wiederholst und festigst du wichtige grammatische Aspekte.

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

Lehrwerk: n.n.  
 Beginn: Mo., 22.09.25, 16:00-17:30 Uhr  
 10 Termine, montags und mittwochs (20 UE)  
 Ort: Online  
 Kosten: 144,00 €  
 Belegung: 5-8  
 Folgekurs → siehe Webseite

#### MB2302AV NEU: Französisch A1.1 – Online – Teil 1 – Kleingruppe Tiago Nagy

In unserem virtuellen Klassenzimmer triffst du deinen Französisch-Lehrer und andere Teilnehmende in Live-Sitzungen auf der benutzerfreundlichen Video-Plattform der vhs.cloud. Du nimmst bequem von zu Hause aus an einem Französischkurs teil.

Dieser Kurs richtet sich an dich, wenn du noch keine Französischkenntnisse hast. Mit modernen und interaktiven Lehrmitteln wiederholst und festigst du wichtige grammatische Aspekte.

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

Lehrwerk: n.n.  
 Beginn: Fr., 10.10.25, 16:00-17:30 Uhr  
 10 Termine (20 UE)  
 Ort: Online  
 Kosten: 144,00 €  
 Belegung: 5-8  
 Folgekurs → siehe Webseite

#### MB2303 Französisch A1.1 – Grundstufe 2 – Kleingruppe Corine Olounou

Du hast erste Vorkenntnisse in Französisch und möchtest in einer kleinen Gruppe entspannt und zugleich effektiv deine Sprachkenntnisse verbessern? Dann komm in diesen Kurs! Hier baust du dein Wissen aus und legst den Fokus auf die mündliche Kommunikation – alles auf unterhaltsame Weise. Du wirst lernen, mehr einfache Sätze zu bilden und dich in verschiedenen Alltagssituationen auf Französisch zurechtzufinden. Außerdem bekommst du von der aus Kamerun stammenden Kursleitung spannende Einbli-

cke in die Kultur, die Menschen und das Leben in der frankophonen Welt.

**Lehrwerk:**  
 Perspectives Allèz-y ! A1 (ISBN 978-3-06-520176-6), voraussichtlich ab Unité 7  
 Beginn: Mo., 22.09.25, 18:30-20:00 Uhr  
 15 Abende (30 UE)  
 Ort: vhs-FN, Seminarraum 4 (1. OG)  
 Kosten: 180,00 €  
 Belegung: 6-9

### Niveau A2

#### MB2321 Französisch A2.1 – Grundstufe 6 Wilma Hirtz

Bist du schon mit den Grundlagen der französischen Sprache vertraut und möchtest nun den nächsten Schritt gehen? In diesem Kurs baust du dein Wissen weiter aus und lernst, dich in alltäglichen Situationen sicher auf Französisch zu verständigen. Dabei wirst du nicht nur deine Sprachkenntnisse vertiefen, sondern auch mehr über kulturelle Unterschiede erfahren – und das auf eine humorvolle Weise.

Melde dich an und erweitere dein Französisch, während du spannende Einblicke in die französische Kultur erhältst!

**Lehrwerk:**  
 Perspectives Allèz-y ! A2 Kurs- und Übungsbuch und Sprachtraining im Paket (ISBN 978-3-06-520849-9), Unité wird im Unterricht bekannt gegeben  
 Beginn: Mo., 22.09.25, 18:30-20:00 Uhr  
 15 Abende (30 UE)  
 Ort: vhs-FN, Seminarraum 7 (1. OG)  
 Kosten: 120,00 €  
 Belegung: 9-14

#### MB2322 Französisch A1+/A2 – Intermezzo – Kleingruppe Corine Olounou

Hast du bereits einen A1-Kurs abgeschlossen und möchtest nun in Ruhe deine Kenntnisse wiederholen? Oder bist du ein Wiedereinsteiger auf dem A1-Niveau und fühlst dich für einen reinen Anfängerkurs schon zu weit fortgeschritten? Dann ist dieser Kurs genau richtig für dich!



## Schulen für Erwachsene

### Abitur

- in drei Jahren zum Abitur
- tagsüber am **Kolping-Kolleg** mit elternunabhängigem und darlehensfreiem BAföG oder abends am **Abendgymnasium** nach/während der Berufstätigkeit oder Elternzeit

### Fachhochschulreife

- am **Berufskolleg** in einem Jahr (tagsüber) oder in zwei Jahren (abends)
- direkt nach der Realschule am **Berufskolleg Fremdsprachen**
- **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](http://www.kolping-ravensburg-schulen.de)

In einer kleinen Gruppe kannst du deine Französischkenntnisse auf A1-Niveau festigen und ausbauen. Dabei wirst du auch spannende Einblicke in die landeskundlichen Aspekte der frankophonen Welt erhalten.

Komm in den abwechslungsreichen und gesprächsorientierten Kurs von Frau Olounou und steigere deine Sprachfertigkeiten auf eine unterhaltsame und praxisnahe Weise!

#### Lehrwerk:

Intermezzo - Wiederholen – Aktivieren – Kommunizieren (ISBN 978-3-19-119600-4)

*Beginn:* Mi., 24.09.25, 18:30-20:00 Uhr  
15 Abende (30 UE)

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

*Kosten:* 180,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

*Belegung:* 6-9

#### MB2331A

### Französisch A2.2

– Grundstufe 8/9 – Kleingruppe

#### Tiago Nagy

In diesem Kurs gehst du einen großen Schritt nach vorne! Du erweiterst dein Französisch, um dich in komplexeren Alltagssituationen sicher zurechtzufinden. Du wirst lernen, über vergangene Ereignisse zu sprechen, deine Meinung zu äußern und alltägliche Herausforderungen wie Einkaufen, Reisen oder telefonieren mit Leichtigkeit zu meistern. Der Fokus liegt auf Kommunikation, sodass du dein Wissen praktisch und aktiv anwenden kannst – und das in einer ent-



spannten und motivierenden Atmosphäre!

#### Lehrwerk:

Rencontres en français A2 (ISBN 978-3-12-529648-0), ab Unité 10

*Beginn:* Mi., 24.09.25, 18:00-19:30 Uhr  
8 Abende (16 UE)

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

*Kosten:* 96,00 €

*Belegung:* 6-9

*Folgekurs* → siehe Webseite

## Niveau B1

#### MB2341

### Französisch B1 – 65+

– Français le matin

#### Jeannine Barth

L'essentiel c'est de parler français!

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

*Beginn:* Mi., 08.10.25, 10:00-11:30 Uhr  
12 Vormittage (24 UE)

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

*Kosten:* 81,60 €

*Belegung:* 10-14

#### MB2342A

### Französisch B1

– Online

– Konversationskurs

– Kleingruppe am Abend

#### Nadine Guglielmetti-Weiss

In unserem virtuellen Klassenzimmer triffst du deine Französisch-Lehrerin und andere Teilnehmende in Live-Sitzungen auf der benutzerfreundlichen Video-Plattform der vhs.cloud. Du nimmst bequem von zu Hause aus an einem Französisch-Konversationskurs teil und kannst dich mit Gleichgesinnten austauschen.



### 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.

Dieser Kurs richtet sich an dich, wenn du bereits fortgeschrittene Französischkenntnisse hast und die Grundlagen vertiefen und auffrischen möchtest. Der Fokus liegt auf der mündlichen Kommunikation und der Verbesserung deiner Ausdrucksfähigkeit. Aktuelle Themen und Themen aus dem Alltag bilden die Grundlage des Kurses. Mit modernen und interaktiven Lehrmitteln wiederholst und festigst du wichtige grammatische Aspekte.

#### Zugangsvoraussetzungen:

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

*Beginn:* Do., 25.09.25, 18:30-20:00 Uhr  
5 Abende (10 UE)

*Ort:* Online

*Kosten:* 72,00 €

*Belegung:* 5-8

*Folgekurs* → siehe Webseite

## Niveau B2

#### MB2361

### Französisch B2

– Conversation

#### Marie-Christine Rauner

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

*Beginn:* Di., 23.09.25, 08:30-10:00 Uhr  
15 Vormittage (30 UE)

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

*Kosten:* 120,00 €

*Belegung:* 10-14

## Niveau B2+/C1

#### MB2371

### Französisch B2+/C1

– 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 fran-

çaise. L'actualité, votre quotidien, vos voyages, vos lectures, nous livrent les thèmes de discussion.

*Beginn:* Di., 23.09.25, 10:15-11:45 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

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

*Kosten:* 120,00 €

*Belegung:* 9-14

#### MB2372

### Französisch B2+/C1

– 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., 24.09.25, 18:15-19:45 Uhr  
15 Abende (30 UE)

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

*Kosten:* 180,00 €

*Belegung:* 6-9



### Es gibt viele Folgekurse!

Bei den Kursdaten finden Sie oft den Hinweis auf einen Folgekurs. Die genauen Kursdaten finden Sie unter [www.vhs-fn.de/programm/vhs-sprachenschule](http://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.

## Italienisch

## Niveau A1

#### MB2401

### Italienisch A1

– von Anfang an – Kleingruppe am Vormittag

#### Sara Catauro

Willkommen zu unserem Italienischkurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse! Du hast wenig Zeit, aber viel Lust, die Sprache von Bella Italia von Anfang an zu lernen? Dann bist du hier genau richtig! In unserem Kurs wirst du mit viel Freude und voller Konzentration spürbare Fortschritte machen. Lerne Italienisch in einem motivierenden Umfeld, das dir hilft, schnell und effektiv die Grundlagen zu beherrschen.

Wir begleiten dich auf deinem Weg und sorgen dafür, dass du in kurzer Zeit die ersten Erfolge siehst.

#### Lehrwerk:

DIECI A1 (ISBN 978-3-19-005647-7),

ab Unità 1

*Beginn:* Mo., 22.09.25, 10:00-11:30 Uhr  
15 Vormittage (30 UE)

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

*Kosten:* 180,00 €

*Belegung:* 6-9

#### MB2402

### Italienisch A1.1

– von Anfang an – in der Mittagspause – Kleingruppe

#### Rossella Lapomarda

Benvenuti! In diesem Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse wirst du die Sprache von Bella Italia kennenlernen. Der Kurs richtet sich besonders an dich, wenn du wenig Zeit hast, aber umso mehr Lust, Italienisch zu lernen. Unsere Mittagspausentermine dauern jeweils 60 Minuten, in denen wir mit viel Freude und voller Konzentration spürbare Fortschritte machen werden.

#### Lehrwerk:

Passo dopo Passo PLUS

(ISBN 978-3-19-249599-1), ab Kapitel 1

*Beginn:* Do., 25.09.25, 12:00-13:00 Uhr  
15 Termine (20 UE)

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

*Kosten:* 120,00 €

*Belegung:* 6-9

#### MB2403

### Italienisch A1.1

– Grundstufe 1, Teil 2 – am Abend – Kleingruppe

#### Sara Catauro

Benvenuti in diesem Kurs für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. 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 spürbar weitere Fortschritte machen wollen.

#### Lehrwerk:

DIECI A1 (ISBN 978-3-19-005647-7),

ab Unità 3

*Beginn:* Di., 23.09.25, 18:00-19:00 Uhr  
15 Abende (20 UE)

*Ort:* Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.360

*Kosten:* 120,00 €

*Belegung:* 6-9

#### MB2411

### Italienisch A1.2

– Grundstufe 3 – am frühen Nachmittag – Kleingruppe

#### Dr. Albina Casoni

Hier wird Sprechen zu Musik! In unserem Italienischkurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen lernst du am frühen Nachmittag auf unterhaltsame und interaktive Weise die Grundlagen der italienischen Sprache.



## Dozenten- portrait

### Sara Catauro

Sara ist gebürtige Italienerin und bringt ihre Begeisterung für Sprache, Kultur und Kommunikation mit viel Herz in den Unterricht ein. Seit 2017 unterrichtet sie Italienisch an der vhs Friedrichshafen – lebendig, praxisnah und immer mit einem Lächeln.

Ihre Unterrichtserfahrung reicht weit zurück: Von 2010 bis 2012 war sie Präsidentin des Vereins Aria Nuova Multiculturale in Salerno, wo sie Italienisch für Geflüchtete unterrichtete. Es folgten ein Jahr als Privatlehrerin in England und sechs Jahre als Dolmetscherin auf internationalen Messen in Friedrichshafen. Fachlich weitergebildet hat sie sich u. a. in den Bereichen Kursgestaltung und Erwachsenenbildung.

Sara ist überzeugt: „Eine Sprache zu lernen heißt nicht nur Grammatik und Vokabular – es bedeutet auch, in eine neue Kultur einzutauchen, sich zu verbinden und das Gehirn fit zu halten.“

Mit kreativen Methoden, Spielen und liebevoll gestalteten Hausaufgaben sorgt sie für eine persönliche und motivierende Lernatmosphäre.

**Ihr Motto: Mit Spaß lernen!**

Gemeinsam entdecken wir die Schönheit der italienischen Kultur. Du wirst einfache Gespräche führen, alltägliche Situationen meistern und deinen Wortschatz gezielt weiter aufbauen. In unserer einladenden Atmosphäre wirst du dich wohlfühlen. Starte jetzt deine Reise in die italienische Sprache – mit Spaß und Erfolg!

#### Lehrwerk:

Nuovo Espresso A1

(ISBN 978-3-19-105438-0), ab Unità 7

*Beginn:* Do., 09.10.25, 14:00-15:30 Uhr  
10 Termine (20 UE)

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

*Kosten:* 120,00 €

*Belegung:* 7-9

#### MB2412

### Italienisch A1.2

– Grundstufe 3

#### Rossella Lapomarda

In unserem Italienischkurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen vertiefst du deine Kenntnisse der italienischen Sprache. Du lernst weitere grundlegende Grammatik, erweiterst deinen Wortschatz für den Alltag und übst einfache Sätze und Ausdrücke, um



dich besser auf Italienisch verständigen zu können. Der Kurs bietet eine interaktive Lernumgebung, die dir hilft, deine Sprachfähigkeiten kontinuierlich zu verbessern. Wir begleiten dich Schritt für Schritt auf deiner Reise in die italienische Sprache und freuen uns, dich auf deinem Weg nach Bella Italia zu unterstützen!

**Lehrwerk:**  
Passo dopo Passo PLUS  
(ISBN 978-3-19-249599-1), ab Kapitel 7  
*Beginn:* Di., 23.09.25, 18:30-20:00 Uhr  
15 Abende (30 UE)  
*Ort:* Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.210  
*Kosten:* 120,00 €  
*Belegung:* 10-16

**MB2413**  
**Italienisch A1.2**  
– Grundstufe 4 – am Vormittag – Kleingruppe

**Dr. Albina Casoni**  
Genieße die Schönheit der italienischen Sprache! In diesem Kurs wirst du spielerisch weiter 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. Unsere erfahrene Kursleiterin begleitet dich auf deinem Sprachlernweg und sorgt dafür, dass du dich motiviert fühlst.

**Lehrwerk:**  
Nuovo Espresso A1  
(ISBN 978-3-19-105438-0), ab Unità 9  
*Beginn:* Mi., 08.10.25, 10:15-11:45 Uhr  
13 Vormittage (26 UE)  
*Ort:* vhs-FN, Seminarraum 6 (1. OG)  
*Kosten:* 156,00 €  
*Belegung:* 7-9

**MB2414**  
**Italienisch A1/A2**  
– Storie di due minuti – Wiederholung und Vertiefung – Kleingruppe

**Sara Catauro**  
Cosa fanno gli italiani a Natale, Pasqua, Capodanno? Cosa si festeggia il 25 aprile? E cosa sono la Pasquetta e il Ferragosto? Dieses Buch ist Teil der Reihe STORIE innerhalb der Serie Italiano Facile – einer Sammlung sorgfältig abgestufter Lektüren für Italienischlernende. Es bietet nicht nur unterhaltsame Geschichten, sondern auch begleitende Übungen sowie eine professionell eingesprochene Audio-Version. Diese wird von Schauspielern lebendig gestaltet und durch realistische, fesselnde Soundeffekte bereichert. Ziel des Kurses ist es, das Hörverständnis gezielt zu fördern und den Wortschatz der italienischen Alltagssprache nachhaltig zu erweitern. Ergänzend enthält jede Lektion ein passendes Grammatik-Kapitel, das auf dem Lehrwerk Italienisch Power Grammatik Plus

A1/A2 (Hueber Verlag) basiert.  
**Lehrwerk:**  
LETTURE Storie per i giorni di festa von Alma Edizioni (ISBN 978-3-19-435351-0)  
*Beginn:* Di., 23.09.25, 19:00-20:30 Uhr  
15 Abende (30 UE)  
*Ort:* Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.360  
*Kosten:* 180,00 €  
*Belegung:* 6-9

**MB2415**  
**NEU: Italienisch A1+**  
– Wiederholung und Vertiefung – Kleingruppe am Vormittag

**Sara Catauro**  
In diesem Kurs werden die Inhalte des A1-Niveaus in einem Semester gezielt wiederholt, reaktiviert und gefestigt. Der Fokus liegt auf der mündlichen Kommunikation, ergänzt durch Übungen zum Hör- und Leseverstehen sowie zur schriftlichen Ausdrucksfähigkeit. Alltagssituationen werden praxisnah geübt, ergänzt durch Hinweise zum Sprachgebrauch sowie landeskundliche und kulturelle Einblicke. So sind die Teilnehmenden gut auf Gespräche mit Muttersprachlern vorbereitet.

**Lehrwerk:**  
Intermezzo A1 (ISBN 978-3-19-099600-1)  
*Beginn:* Mi., 24.09.25, 10:00-11:30 Uhr  
15 Abende (30 UE)  
*Ort:* vhs-FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)  
*Kosten:* 180,00 €  
*Belegung:* 6-9

**Niveau A2**

**MB2421**  
**Italienisch A2.1**  
– Grundstufe 5

**Sara Catauro**  
Du hast schon erste Schritte in der italienischen Sprache gemacht und das Niveau A1 abgeschlossen, aber es gibt noch Hürden zu überwinden? Keine Sorge, das ist ganz normal! Italienisch und Deutsch unterscheiden sich nicht nur in der Sprache, sondern auch in den Denkmustern. In diesem Kurs starten wir ins Niveau A2 und gehen gemeinsam den nächsten Schritt auf deinem Weg nach Bella Italia. Du wirst sicherer im Sprechen und Verstehen und baust deine Fähigkeiten kontinuierlich aus. Mit viel Spaß und Unterstützung erreichst du schnell spürbare Fortschritte!  
**Lehrwerk:**  
Nuovo Espresso 2  
(ISBN 978-3-19-225439-0), ab Unità 1  
*Beginn:* Mi., 24.09.25, 18:30-20:00 Uhr  
15 Abende (30 UE)  
*Ort:* Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.35  
*Kosten:* 120,00 €  
*Belegung:* 10-16

**MB2422**  
**Italienisch A2.1**  
– Grundstufe 5

**Sara Catauro**  
Du hast schon Erfahrungen mit der italienischen Sprache gemacht, aber es gibt noch einige Hürden? Das ist völlig normal! Italienisch und Deutsch unterscheiden sich nicht nur in der Sprache, sondern auch in den Denkmustern. In diesem Kurs bauen wir gemeinsam auf deinen bisherigen Kenntnissen (A1 abgeschlossen) auf und gehen Schritt für Schritt weiter auf deiner Reise nach Bella Italia. Du wirst mit praxisnahen Übungen sicherer im Umgang mit der Sprache und kannst dich immer besser auf Italienisch verständigen. Starte jetzt durch!

**Lehrwerk:**  
DIECI A2 (ISBN 978-3-19-015647-4), ab Unità 1  
*Beginn:* Mo., 22.09.25, 18:00-19:30 Uhr  
15 Abende (30 UE)  
*Ort:* Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.33  
*Kosten:* 120,00 €  
*Belegung:* 10-14

**MB2423**  
**Italienisch A2.1**  
– Grundstufe 6 – am Vormittag – Kleingruppe

**Dr. Albina Casoni**  
In diesem Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen erweitern wir deine Sprachkenntnisse auf spielerische Weise. Mit dem Buch Allegro Nuovo A2 verbessern wir gemeinsam dein Hörverstehen und deine Lesefähigkeiten. In einer entspannten Atmosphäre lernst du nicht nur Grammatik und Wortschatz, sondern kannst deine Sprachkenntnisse auch praktisch anwenden. Unsere erfahrene Kursleiterin begleitet dich auf deinem Lernweg und sorgt dafür, dass du motiviert bleibst. Wir freuen uns darauf, dich in unserem Kurs willkommen zu heißen und mit dir die Schönheit Italiens zu entdecken!

**Lehrwerk:**  
Allegro Nuovo A2  
(ISBN 978-3-12-525593-7), ab Unità 4  
*Beginn:* Do., 09.10.25, 10:15-11:45 Uhr  
12 Vormittage (24 UE)  
*Ort:* vhs-FN, Seminarraum 1 (1. OG)  
*Kosten:* 144,00 €  
*Belegung:* 7-9



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



# BUCHHANDLUNG CAFÉ - ERLESENES

In unserem Häfler Wohnzimmer geht es um den Genuss: gasfreundlich, 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

**MB2431**  
**Italienisch A2.2/B1.1**  
– Grundstufe 8 – Kleingruppe

**Francesca Di Massimo**  
Du möchtest deine Italienischkenntnisse auf das nächste Level heben und dabei Spaß am Lernen haben? In diesem Kurs vertiefst du deine Sprachfähigkeiten und wirst sicherer im Sprechen, Hören und Schreiben. Gemeinsam mit anderen lernst du, dich in anspruchsvolleren Gesprächssituationen besser zu verständigen und die Feinheiten der italienischen Sprache zu meistern. Mit interaktiven Übungen und praxisnahen Inhalten sorgen wir für eine spannende Reise in die Welt der italienischen Sprache. Sei dabei!  
**Lehrwerk:**  
Nuovo Espresso A2 (ISBN 978-3-19-205439-6), voraussichtlich ab Unità 10  
*Beginn:* Di., 23.09.25, 18:45-20:15 Uhr  
15 Abende (30 UE)  
*Ort:* Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.360  
*Kosten:* 180,00 €  
*Belegung:* 6-9

**MB2432**  
**Italienisch A2.2**  
– Grundstufe 8 – 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:** Allegro Nuovo A2  
(ISBN 978-3-12-525593-7), ab Unità 8  
*Beginn:* Do., 09.10.25, 08:30-10:00 Uhr  
12 Vormittage (24 UE)  
*Ort:* vhs-FN, Seminarraum 1 (1. OG)  
*Kosten:* 144,00 €  
*Belegung:* 7-9

**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.

**MB2433**  
**Italienisch A2+**

**Daniela Gennari-Maier**  
Ripetizione della grammatica e conversazione basata sulla lettura del testo „A voi la parola“.  
*Beginn:* Do., 25.09.25, 18:30-20:00 Uhr  
15 Abende (30 UE)  
*Ort:* vhs-FN, Seminarraum 5 (1. OG)  
*Kosten:* 120,00 €  
*Belegung:* 10-14

**MB2434**  
**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.

**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](mailto:info@vhs-fn.de) mit Ihrer Adresse oder rufen uns an unter **Tel. 07541 203-53434**.



### 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:* Di., 07.10.25, 20:00-21:30 Uhr  
12 Abende (24 UE)  
*Ort:* vhs-FN, Seminarraum 1 (1. OG)  
*Kosten:* 144,00 €  
*Belegung:* 7-9

### MB2435 NEU: Italienisch A2/B1 – Einfache Konversation am Vormittag – Kleingruppe Rossella Lapomarda

Möchtest du dein Italienisch verbessern und mehr über Italien erfahren? In diesem Kurs mit der aus Bari stammenden Kursleitung Rossella Lapomarda, die auch mehrere Jahre in Rom gelebt hat, sprechen wir über Themen wie Reisen, Essen, Städte, Feiertage und Traditionen. Du kannst deine Sprachkenntnisse in lockeren Gesprächen üben und neue Vokabeln lernen. Der Kurs ist ideal für dich, wenn du bereits Kenntnisse auf Niveau A2 hast und deine Sprechfertigkeit weiterentwickeln möchtest. Komm dazu und lerne Italien noch besser kennen!

### Lehrwerk:

A voi la parola A2/B1 – Hybride Ausgabe allango (ISBN 978-3-12-525575-3)  
*Beginn:* Mi., 24.09.25, 10:15-11:45 Uhr  
15 Vormittage (30 UE)  
*Ort:* vhs-FN K55, Seminarraum 09, (3. OG)  
*Kosten:* 180,00 €  
*Belegung:* 6-9

### Niveau B1

### MB2441 Italienisch B1.2 – Mittelstufe 4 – Kleingruppe Irene Mommertz

Dieser Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen ist ideal, wenn du die italienische Sprache in deinem eigenen Tempo vertiefen möchtest. Wir arbeiten mit viel Wiederholung und einem langsamen Vorgehen, damit du die melodische Sprache von Bella Italia entspannt verstehen, sprechen und lieben lernen kannst. Schritt für Schritt baust du dein Wissen auf und wirst sicherer im Umgang mit der Sprache. Dieser Kurs bietet dir die Möglichkeit, die italienische Sprache in einer stressfreien und angenehmen Atmosphäre zu meistern. Komm mit uns auf eine entspannte Reise durch die Welt des Italienischen!

### Lehrwerk:

Con piacere nuovo B1 (ISBN 978-3-12-525212-7), ab Lektion 7  
*Beginn:* Mi., 24.09.25, 18:30-20:00 Uhr  
12 Abende (24 UE)  
*Ort:* Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.33  
*Kosten:* 144,00 €  
*Belegung:* 6-9

### Folgen Sie uns auf Social Media

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



### MB2442 Italienisch B1+ – Mittelstufe – Kleingruppe Daniela Gennari-Maier

Nel corso ripeteremo ed approfondiremo la grammatica trattata finora. Auremo inoltre la possibilità di conversare utilizzando il testo „arte e cucina“ e „La collana longobarda“.  
*Beginn:* Mo., 22.09.25, 18:30-20:00 Uhr  
15 Abende (30 UE)  
*Ort:* Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.35  
*Kosten:* 180,00 €  
*Belegung:* 6-9

### MB2443 Italienisch B1 – „Adesso“ si parla italiano Sara Catauro

Möchtest du nicht nur Italienisch lernen, sondern auch spannende Einblicke in das Land und zu seinen Menschen gewinnen? ADESSO bietet fesselnde, aktuelle Berichte und Reportagen zu Themen wie Reisen, Gesellschaft, Kulinarik sowie Sprache, Kultur und Politik. Ergänzt wird das Angebot durch umfassende Grammatik- und Wortschatzübungen auf den Niveaustufen B1-B2 und C1. Am Ende jeder Lektüre und nach dem

Verstehen der Zeitungsartikel erwarten uns anregende Diskussionen, die das Gelernte lebendig werden lassen.

### Lehrwerk:

Zeitschrift Adesso  
*Beginn:* Do., 25.09.25, 18:00-19:30 Uhr  
15 Abende (30 UE)  
*Ort:* vhs-FN K55, Seminarraum 11, (3. OG)  
*Kosten:* 120,00 €  
*Belegung:* 10-14

### MB2451 Italienisch B1+ – Conversazione, grammatica e antipasti Peter Wurst

Keine Lektionsarbeit mehr! In unserer bunten Gruppe, bestehend aus jungen und jung gebliebenen Teilnehmenden widmen wir uns aktuellen Texten aus der italienischen Presse. Der Kurs ist ideal, um dein Italienisch in lockerer Atmosphäre zu verbessern und deine Sprachkenntnisse praktisch anzuwenden. Du wirst sicherer im Umgang mit der Sprache und kannst dich in alltäglichen und kulturellen Gesprächen besser verständigen.

*Beginn:* Di., 23.09.25, 17:45-19:15 Uhr  
10 Abende (20 UE)  
*Ort:* Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.33  
*Kosten:* 80,00 €  
*Belegung:* 10-14

### MB2452 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., 23.09.25, 19:30-21:00 Uhr  
15 Abende (30 UE)  
*Ort:* vhs-FN, Seminarraum 5 (1. OG)  
*Kosten:* 120,00 €  
*Belegung:* 10-14

### MB2453 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., 08.10.25, 08:30-10:00 Uhr  
10 Vormittage (20 UE)  
*Ort:* vhs-FN, Seminarraum 6 (1. OG)  
*Kosten:* 120,00 €  
*Belegung:* 7-9

### Niveau B2

### MB2471 Italienisch B2+ – Ripetizione della grammatica e conversazione

**Daniela Gennari-Maier**  
Nel corso ripeteremo ed approfondiremo la grammatica trattata finora. Avremo, inoltre, la possibilità di conversare traendo spunto dalla lettura del testo „La prova orale 1“.  
*Beginn:* Mi., 24.09.25, 18:30-20:00 Uhr  
15 Abende (30 UE)  
*Ort:* Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.31  
*Kosten:* 120,00 €  
*Belegung:* 10-14

### MB2473 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., 07.10.25, 18:15-19:45 Uhr  
12 Abende (24 UE)  
*Ort:* vhs-FN, Seminarraum 4 (1. OG)  
*Kosten:* 96,00 €  
*Belegung:* 10-14

### Italienisch für Schülerinnen und Schüler

### MB2499A NEU: Italienisch für Schülerinnen und Schüler

– von Anfang an – Ausprobieren!  
**Rossella Lapomarda**  
Lust auf Italienisch? In unserem Kurs Italienisch für Schülerinnen und Schüler im Alter von circa 10 bis 15 Jahren lernst du die Sprache ganz ohne Vorkenntnisse! Schritt für Schritt wirst du fit für einfache Gespräche, egal ob im Urlaub, mit Freunden oder im Alltag. In diesen ersten vier Terminen kannst du dich ausprobieren. Mach mit und starte dein Abenteuer in die italienische Sprache – locker, spannend und mit viel Spaß! Melde dich jetzt an und leg los!

### Lehrmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

*Beginn:* Do., 02.10.25, 15:45-17:15 Uhr  
4 Termine (8 UE)  
*Ort:* vhs-FN, Seminarraum 7 (1. OG)  
*Kosten:* 43,80 €, inkl. Kopien  
*ermäßigter Kinder-/Schülerpreis*  
*Belegung:* 7-9  
*Folgkurs* → siehe Webseite

MB2400  
**Italienischer Abend**  
mit Vortrag, leckerem Buffet und Musik  
Italienischer Kulturverein e.V.  
Am Freitag den 17. Oktober 2025 findet der italienische Abend statt. Wie der Abend genau abläuft und welches Thema dieses Jahr angeboten wird, steht ab etwa Mitte Juli in der Ankündigung auf unserer Website! Im Anschluss an den Vortrag erwartet euch wieder ein italienisches Buffet mit regionaltypischen Spezialitäten, das der Italienische Kulturverein vorbereitet. Für Wein und Livemusik ist gesorgt.  
Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Italienischen Kulturverein Friedrichshafen und dem Italienischen Kulturinstitut Stuttgart anlässlich der Woche der italienischen Sprache in der Welt statt.  
*Termin:* Fr., 17.10.25, 19:00-22:00 Uhr  
1 Abend (8 UE)  
*Ort:* vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)  
*Kosten:* 16,00 €, Mitglieder des Italienischen Kulturvereins 6,- €  
*Belegung:* 10-50

**Italienisch für Kinder**  
NEU  
MB2498A  
**NEU: Italienisch Vorlesestunden mit Tea**  
– im Oktober  
**Rossella Lapomarda**  
In diesem Kurs möchte unsere Kursleiterin, Rossella Lapomarda, deinen Kindern Geschichten von Silvia Serreli auf Italienisch vorlesen. Wir werden gemeinsam die Welt von Tea entdecken, einem kleinen Mädchen, das den Kindergarten und später die Schule besucht. Jede Geschichte behandelt wichtige Themen wie Emotionen, Angst, Rassismus und viele andere, die für die Kinder wichtig sind.  
Am Ende jeder Geschichte stellt Rossella Fragen, um das Verständnis zu fördern, und die Kinder können gemeinsam zeichnen, was in der Geschichte passiert ist. Der Kurs ist ideal für Kinder vom Kindergartenalter an bis 7/8 Jahre und bietet eine wunderbare Möglichkeit, die italienische Sprache außerhalb des Elternhauses und der Familie einzusetzen und auszubauen und gleichzeitig wichtige Werte vermittelt zu bekommen.

Der Kurs kann monatsweise gebucht werden.

*Beginn:* Do., 02.10.25, 14:00-14:45 Uhr  
4 Termine (4 UE)  
*Ort:* vhs-FN, Entspannungsraum (UG)  
*Kosten:* 20,40 €  
*Belegung:* 7-9  
*Folgkurs* → siehe Webseite



# Spanisch

## Niveau A1

MB2601

### NEU: Spanisch A1.1

– Grundstufe 1 – Kleingruppe

**Gisella González**

Suchst du einen Einstieg in die spanische Sprache? In diesem Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse erreichst du schnell Fortschritte! Dank der klaren Struktur und der einfachen Handhabung des Lehrwerks bist du schnell auf dem richtigen Weg. Mit konsequenter Wortschatzarbeit wirst du von Anfang an zum Mitreden angeregt. Du wirst dich in vielen Alltagssituationen problemlos verständigen können und erhältst zudem spannende Einblicke in die vielfältige spanischsprachige Welt. ¡Con gusto – mit Freude!

**Lehrwerk:**

Con gusto nuevo A1 (ISBN 978-3-12-514671-6), ab Unidad 1  
 Beginn: Mi., 24.09.25, 18:30-20:00 Uhr  
 16 Termine (32 UE)  
 Ort: vhs-FN, Seminarraum 5 (1. OG)  
 Kosten: 192,00 €  
 Belegung: 6-9

MB2602

### Spanisch A1.1

– Grundstufe 2 – Kleingruppe

**Gisella González**

Bist du bereit, deine Spanischkenntnisse auf das nächste Level zu bringen? In diesem Folgekurs für fortgeschrittene Anfänger vertiefst du das Gelernte und erweiterst deinen Wortschatz. Mit einer klaren Struktur und praxisnahen Übungen wirst du schnell mehr Selbstvertrauen gewinnen und dich in alltäglichen Situationen noch flüssiger ausdrücken können. Du erhältst tiefere Einblicke in die spanischsprachige Kultur und wirst spielerisch auf neue Herausforderungen vorbereitet. Mit Spaß und Motivation wirst du immer sicherer in deiner Kommunikation. ¡Vamos!

**Lehrwerk:**

Con gusto nuevo A1 (ISBN 978-3-12-514671-6), ab Unidad 4  
 Beginn: Di., 23.09.25, 18:30-20:00 Uhr  
 15 Termine (30 UE)  
 Ort: vhs-FN, E-Learning-Studio (2. OG)  
 Kosten: 180,00 €  
 Belegung: 6-9

MB2611

### Spanisch A1.2

– Grundstufe 3/4 – Kleingruppe

**Pola Emmert**

In diesem Folgekurs mit Pola Emmert vertiefst du dein Spanisch und erhältst noch mehr Einblicke in die vielfältige spanischsprachige Welt. Du wirst deine Fähigkeiten schnell weiterentwickeln und dich immer sicherer in der Kommunikation fühlen. Spanisch ist eine der weltweit meistgesprochenen Sprachen, und in diesem Kurs erweiterst du nicht nur deinen Wortschatz, sondern überwindest auch sprachliche Barrieren. Tauche ein in die Kultur Spaniens, Mexikos, der Karibik und vieler anderer Regionen und lerne spannende Menschen kennen. ¡Vamos!

**Lehrwerk:**

Con gusto nuevo A1 (ISBN 978-3-12-514671-6), ab Unidad 9  
 Beginn: Mi., 24.09.25, 18:00-19:30 Uhr  
 15 Abende (30 UE)  
 Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.360  
 Kosten: 180,00 €  
 Belegung: 6-9



**Geschenktipp: vhs-Gutschein**

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

**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: 07541/203-53407

MB2612

### Spanisch A1.2

– Grundstufe 4 - Kleingruppe

**Ana Ruttloff de Pedro**

Bereit, deine Spanischkenntnisse weiter auszubauen? In diesem Kurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen wirst du in einer kleinen Gruppe solide Erfolge erzielen. Durch gezielte Wortschatzarbeit wirst du zum Mitreden motiviert. Du lernst, dich sicher in alltäglichen Situationen zu verständigen – ob im Restaurant, beim Einkaufen oder bei Gesprächen mit Muttersprachlern. Der Kurs bietet dir praxisnahe Übungen und fördert deine Sprachfähigkeiten auf abwechslungsreiche Weise. Mit Freude und Motivation wirst du deine Spanischkenntnisse weiter vertiefen – ¡Con gusto!

**Lehrwerk:**

Con gusto nuevo A1 (ISBN 978-3-12-514671-6), voraussichtlich ab Unidad 10  
 Beginn: Di., 23.09.25, 18:00-19:30 Uhr  
 15 Abende (30 UE)  
 Ort: vhs-FN, Seminarraum 7 (1. OG)  
 Kosten: 180,00 €  
 Belegung: 6-9

MB2613

### Spanisch A1.2

– Grundstufe 4 – Kleingruppe am Vormittag

**Ana Ruttloff de Pedro**

Du hast bereits über ein Jahr Spanisch gelernt und bist bereit, deine Fähigkeiten weiter auszubauen? In diesem Folgekurs wirst du gezielt weiter in die spanische Sprache eintauchen und sowohl deinen Wortschatz als auch deine Grammatikkenntnisse vertiefen. Der Unterricht ist lebendig und gut strukturiert, sodass du solide Fortschritte machst und sicherer in Alltagssituationen kommunizieren kannst. Du bekommst spannende Einblicke in die Kultur der spanischsprachigen Welt und wirst kontinuierlich zum Mitreden ermutigt. Falls du mal eine



Stunde verpasst, erhältst du alle Materialien wie Hausaufgaben und Mitschriften bequem per Mail. ¡Con gusto!

**Lehrwerk:**

Con gusto nuevo A1 (ISBN 978-3-12-514671-6), voraussichtlich ab Unidad 10.  
 Beginn: Mi., 24.09.25, 10:00-11:30 Uhr  
 15 Termine (30 UE)  
 Ort: vhs-FN, Seminarraum 7 (1. OG)  
 Kosten: 180,00 €  
 Belegung: 6-9

MB2614

### Spanisch A1.2

– Grundstufe 4 – Kleingruppe

**Juan José Camáñez Del Pozo**

Bist du bereit, dein Spanisch auf das nächste Level zu bringen? Im weiterführenden Kurs von Juan José Camáñez del Pozo wirst du deine Sprachkenntnisse durch gezielte Übungen und praxisnahe Situationen weiter ausbauen. Mit jeder Lektion wirst du sicherer im Umgang mit der Sprache und überwindest mühelos sprachliche Barrieren. Werde immer sicherer im Spanischen und erweitere deinen Horizont – ¡Vamos!

**Lehrwerk:**

Con gusto nuevo A1 (ISBN 978-3-12-514671-6), ab Unidad 10/11  
 Beginn: Mi., 24.09.25, 18:00-19:30 Uhr  
 15 Abende (30 UE)  
 Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.380  
 Kosten: 180,00 €  
 Belegung: 6-9

## Niveau A2

MB2621

### Spanisch A2.1

– Grundstufe 6/7 – Kleingruppe

**Juan José Camáñez Del Pozo**

Bist du bereit, dein Spanisch weiter zu vertiefen? Im weiterführenden Kurs von Juan José Camáñez del Pozo erhältst du tiefere Einblicke in die Vielfalt der spanischsprachigen Welt. Du wirst deine sprachlichen Fähigkeiten gezielt ausbauen. In einer engagierten Gruppe kannst du dich austauschen und gemeinsam Fortschritte machen. Lerne, dich in verschiedenen Alltagssituationen noch flüssiger zu verständigen – ¡Vamos!

**Lehrwerk:**

Con gusto nuevo A2 (ISBN 978-3-12-514677-8), ab Unidad 4  
 Beginn: Do., 25.09.25, 18:00-19:30 Uhr  
 15 Abende (30 UE)  
 Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.360  
 Kosten: 180,00 €  
 Belegung: 6-9

MB2631

### Spanisch A2.1/A2.2

– Grundstufe 7

**Ana Ruttloff de Pedro**

In diesem weiterführenden Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der spanischen Sprache wirst du durch regelmäßige Wortschatzarbeit und fundierte Grammatikvermittlung immer sicherer in der Kommunikation. Die gut strukturierten Unterrichts-

stunden fördern dein aktives Mitreden und sorgen für kontinuierliche Fortschritte. Falls du einmal eine Stunde verpasst, erhältst du alle wichtigen Materialien wie Hausaufgaben und Mitschriften bequem per Mail. So bleibst du immer auf dem Laufenden. – ¡Con gusto!

**Lehrwerk:**

Con gusto nuevo A2 (ISBN 978-3-12-514677-8), voraussichtlich ab Unidad 5  
 Beginn: Mi., 24.09.25, 18:00-19:30 Uhr  
 15 Abende (30 UE)  
 Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.170  
 Kosten: 120,00 €  
 Belegung: 10-14

## Niveau B1

MB2641

### Spanisch B1.1

– Mittelstufe 1

**Ana Ruttloff de Pedro**

Möchtest du deine Reise in die spanische Sprache fortsetzen? In diesem weiterführenden Kurs wirst du mit Freude und Erfolg tiefer in die spanische Kultur eintauchen und das Gelernte direkt in echten Gesprächssituationen anwenden. Zunächst können wir auf Wunsch ggf. das bisher Erlernte noch einmal vertiefen, setzen dann unsere Reise mit Ziel B1 jedoch fort. Durch gezielte Wortschatzarbeit und klar strukturierte Unterrichtseinheiten wirst du sicherer im Sprechen und gewinnst ein besseres Verständnis für die Grammatik. Du wirst stets ermutigt, aktiv mitzureden und Fortschritte zu machen. Falls du mal eine Stunde verpasst, erhältst du alle Materialien wie Hausaufgaben und Mitschriften bequem per Mail. So bleibst du immer auf dem Laufenden.

**Lehrwerk:**

Con gusto nuevo B1 (ISBN 978-3-12-514684-6), ab Unidad 1  
 Beginn: Do., 25.09.25, 18:00-19:30 Uhr  
 15 Abende (30 UE)  
 Ort: vhs-FN, Seminarraum 7 (1. OG)  
 Kosten: 120,00 €  
 Belegung: 10-14



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





MB2651

**Spanisch B1.2****Wiederholung - Auffrischung - Vertiefung**  
**Pola Emmert**

In diesem Kurs wiederholst und vertiefst du mit uns Niveau B1. Du wirst nicht nur dein sprachliches Selbstvertrauen ausbauen, sondern auch spannende Einblicke in die Vielfalt der spanischsprachigen Welt gewinnen. In einer motivierenden Lernatmosphäre wirst du kontinuierlich zum Mitreden ermutigt und lernst, dich in verschiedenen Alltagssituationen sicher zu verständigen. Sei dabei und profitiere von einer dynamischen Lernerfahrung!

**Lehrwerk:**

Con gusto nuevo B1 (ISBN 978-3-12-514684-6), ab Unidad 10  
*Beginn:* Di., 23.09.25, 18:00-19:30 Uhr  
 15 Abende (30 UE)  
*Ort:* Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.380  
*Kosten:* 120,00 €  
*Belegung:* 10-16

MB2661

**Spanisch por la mañana****– Niveauübergreifend – Einfache Konversation – Kleingruppe am Vormittag**  
**Ana Ruttloff de Pedro**

Möchtest du deine Spanischkenntnisse auffrischen und erweitern? In unserem Konversationskurs am frühen Vormittag hast du die perfekte Gelegenheit dazu. In einer entspannten und lockeren Atmosphäre kannst du dich über aktuelle Themen unterhalten, Kurzgeschichten lesen und kommentieren. Dabei erweiterst du nicht nur deinen Wortschatz, sondern kannst bei Bedarf auch deine Grammatik auffrischen. Der Kurs ist flexibel – gemeinsam entscheiden wir, mit

**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.

welchem Material wir arbeiten, um deinen Lernfortschritt optimal zu unterstützen.

*Beginn:* Mi., 24.09.25, 08:30-10:00 Uhr  
 15 Termine (30 UE)  
*Ort:* vhs-FN, Seminarraum 7 (1. OG)  
*Kosten:* 180,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich  
*Belegung:* 6-9

**Niveau C1**

MB2681

**Spanisch C1****– Conversación en español**  
**Micaela Apfelbacher**

Si hablas español con fluidez, quieres practicar y ampliar tu vocabulario estarás bien en este curso. Trabajamos con temas actuales, diferentes materiales. Gramática no es el punto fuerte en este curso, pero si es necesario repetimos y aclaramos dudas.  
*Beginn:* Mo., 22.09.25, 18:30-20:00 Uhr  
 15 Abende (30 UE)  
*Ort:* vhs-FN, Seminarraum 5 (1. OG)  
*Kosten:* 120,00 €  
*Belegung:* 10-14

**Andere Fremdsprachen****Koreanisch**

MB2701

**Koreanisch A1.2****– Grundstufe 4 – Kleingruppe**  
**Jinhee Kim**

Hast du bereits erste Kenntnisse der koreanischen Sprache und möchtest mehr lernen? In diesem Kurs baust du deine Fähigkeiten weiter aus. Du vertiefst deine Kenntnisse in der Schrift „Hangeul“, der Aussprache und der Grammatik. Zusätzlich erhältst du spannende Einblicke in die Kultur, Geschichte und Gesellschaft Südkoreas – einem faszinierenden Land, das nicht nur als Wirtschaftsmacht glänzt, sondern auch ein beliebtes Reiseziel und Studienort ist. Mit praxisnahen Übungen wirst du deine Sprachkenntnisse erweitern und gleichzeitig mehr über dieses dynamische Land erfahren.

**Lehrwerk:**

New Sogang Korean 1A Student's Book (ISBN 978-89-7699-572-8), ab Lektion 6 (Seite 140),  
 New Sogang Korean Workbook (ISBN 978-89-7699-573-5), ab Lektion 6 (Seite 162).  
 Hinweis: Lehrwerke sind auf Koreanisch und Englisch verfasst.  
*Beginn:* Mo., 22.09.25, 18:00-19:30 Uhr  
 15 Abende (30 UE)  
*Ort:* vhs-FN, E-Learning-Studio (2. OG)  
*Kosten:* 180,00 €  
*Belegung:* 6-9

**Ehrenamtsbonus**

Weitere Kurse finden Sie auf Seite 7.

**Französisch A1+/A2 Intermezzo – Kleingruppe**  
 24.09.2025 / 18:30-20:00 > MB2322

**Spanisch – niveauübergreifend – Einfache Konversation – Kleingruppe am Vormittag**  
 24.09.2025 / 08:30-10:00 > MB2661

**NEU: Russisch A1.1 – Grundstufe 1 – Von Anfang an – Kleingruppe**  
 23.09.2025 / 17:30-19:00 > MB2751

**Chinesisch**

MB2711

**Chinesisch B1.2****– Kleingruppe****Hua Gong-Müller**

Du hast bereits Vorkenntnisse in Mandarin und möchtest deine Sprachfähigkeiten weiter vertiefen? In diesem Kurs baust du auf deinen bisherigen Kenntnissen auf und erweiterst deinen Wortschatz sowie deine Grammatikkenntnisse. Wir konzentrieren uns auf die richtige Aussprache und das flüssige Sprechen, um dich sicherer in der Kommunikation auf Mandarin zu machen. Durch praxisorientierte Übungen wirst du deine Fähigkeiten im Alltag und in verschiedenen Gesprächssituationen weiterentwickeln.  
**Lehrwerk:**  
 Unvergessliches Chinesisch - Stufe C (ISBN 978-3-940497-61-1)  
*Beginn:* Fr., 26.09.25, 17:30-19:00 Uhr  
 14 Abende (28 UE)  
*Ort:* vhs-FN, Seminarraum 4 (1. OG)  
*Kosten:* 168,00 €  
*Belegung:* 7-9

**Japanisch**

MB2721

**NEU: Japanisch****– Grundstufe 1 - Kleingruppe****Hanae Lukat**

Entdecke die Magie der japanischen Sprache: Dein erster Schritt in eine neue Welt! In diesem Kurs tauchst du ein in die Silbenschriften und legst die Grundlage für deine ersten Schritte im „Sprechen“ und „Hören“. Lass dich von der faszinierenden Kultur Japans verzaubern und erlebe in einer kleinen Gruppe, wie Sprache und Tradition miteinander verschmelzen. Der Kurs setzt keine Vorkenntnisse voraus und ist der perfekte Einstieg, um die Schönheit der japanischen Sprache, Natur und Kultur zu entdecken!  
**Lehrwerke (auf Japanisch und Englisch):**  
 Marugoto Rikai A1

**Andere Fremdsprachen**

Nicht dabei wonach Sie suchen?

Die folgenden, seltener gelernten Sprachen und Schriften werden von unserer benachbarten vhs Bodenseekreis angeboten:

- Gebärdensprache
- Brasilianisches Portugiesisch
- Schriften antiker Sprachen

Weitere Informationen zu diesen Kursen sowie den dann geltenden AGBs finden Sie unter:

[www.vhs-bodenseekreis.de](http://www.vhs-bodenseekreis.de)



(ISBN: 978-3-87548-708-4) und Marugoto Katsudoo A1 (ISBN: 978-3-87548-707-7)  
*Beginn:* Di., 23.09.25, 18:00-19:30 Uhr  
 15 Termine (30 UE)  
*Ort:* Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.32  
*Kosten:* 180,00 €  
*Belegung:* 6-9

*ermäßigter Kinder-/Schülerpreis*  
*Belegung:* 7-9

**Arabisch**

MB2741

**Arabisch B1.2****– Alltag, Kultur und Grammatik****– Minigruppe****Karam Sharbat**

Möchtest du dein Arabisch weiter vertiefen? Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen in der arabischen Sprache, die ihre Fähigkeiten ausbauen möchten. Neben der Sprachpraxis tauchst du auch in die arabische Kultur ein und bekommst wertvolle Einblicke in kulturelle Hintergründe, Höflichkeitsregeln und wichtige Gebräuche. Dieser Kurs bietet dir die perfekte Gelegenheit, deine Sprachkenntnisse zu erweitern und gleichzeitig ein besseres Verständnis für die Kultur zu entwickeln.

**Lehrwerk:**

Arabisch Intensiv B1/B2 von Buske  
*Beginn:* Do., 25.09.25, 18:30-20:00 Uhr  
 14 Abende (28 UE)  
*Ort:* vhs-FN, Seminarraum 4 (1. OG)  
*Kosten:* 218,40 €  
*Belegung:* 5-9

**Russisch**

MB2751

**NEU: Russisch A1.1****– Grundstufe 1 – Kleingruppe****– von Anfang an****Vera Lipina**

Möchtest du Russisch lernen und bist ein kompletter Anfänger? In diesem Kurs wirst du Schritt für Schritt die russische Sprache entdecken. Du lernst das kyrillische Alphabet, die Aussprache und grundlegende Grammatik, um dich in alltäglichen Situationen zurechtzufinden. Der Kurs ist speziell für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse konzipiert und bietet eine praxisorientierte Einführung. Mit klar strukturierten Lektionen und vielen Übungen wirst du schnell Fortschritte machen und das Selbstvertrauen gewinnen, auf Russisch zu kommunizieren. Sei dabei und starte deine Sprachreise!

**Lehrwerk:**

Auf geht's! A1.1 (Pojechali!) Kursbuch + Audios online (ISBN 978-3-12-527415-0)  
 Auf geht's! A1.1 (Pojechali!) Übungsbuch (ISBN 978-3-12-527416-7), ab Lektion 1  
*Beginn:* Di., 23.09.25, 17:30-19:00 Uhr  
 15 Abende (30 UE)  
*Ort:* vhs-FN K55, Seminarraum 09, (3. OG)  
*Kosten:* 180,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich  
*Belegung:* 6-9

**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.

MB2752

**Russisch A1****– Grundstufe 5 – Kleingruppe****Vera Lipina**

Du hast bereits etwa 4 Semester Russisch an einer VHS gelernt und möchtest deine Kenntnisse weiter vertiefen? In diesem Kurs baust du auf deinem bestehenden Wissen auf und erweiterst deinen Wortschatz sowie deine Grammatikkenntnisse. Du wirst die russische Sprache in verschiedenen Alltagssituationen sicher anwenden können und stärkst deine Fähigkeiten im Sprechen und Verstehen. Der Kurs bietet dir eine abwechslungsreiche Mischung aus Übungen, Dialogen und kulturellen Einblicken, um dein Russisch weiter zu perfektionieren. Sei dabei und vertiefe deine Russischkenntnisse!



## 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.

MB2781

Beginn: Mi., 24.09.25, 19:00-20:30 Uhr

Bleiben Sie gespannt – vi ses!



### Lehrwerk:

Auf geht's! A1.1 (Pojechali!) Kursbuch + Audios online (ISBN 978-3-12-527415-0)  
Auf geht's! A1.1 (Pojechali!) Übungsbuch (ISBN 978-3-12-527416-7), ab Lektion 28  
Beginn: Di., 23.09.25, 19:15-20:45 Uhr  
15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 180,00 €

Belegung: 6-9

MB2753

### Russisch B1+

– Lektüre, Konversation, Grammatik – Kleingruppe

Svetlana Barth

Möchtest du dein Russisch auf B1+ Niveau weiter verbessern? In unserem Kurs erwarten dich spannende Lektüren, lebendige Konversationen und eine fundierte Grammatikvermittlung. Du wirst deine Sprachfähigkeiten durch abwechslungsreiche Übungen gezielt ausbauen und deine Kommunikationssicherheit auf Russisch stärken.

Der Kurs bietet dir eine ideale Mischung aus Theorie und Praxis, sodass du sowohl im Sprechen als auch im Verstehen sicherer wirst. Tauche ein in die russische Sprache und erweitere deine Kenntnisse auf vielfältige Weise! Sei dabei und gehe einen Schritt weiter in deiner Sprachreise!

### Lehrwerk:

Poechali! - Los geht's!, A1.2; Kursbuch (ISBN 978-5-907123-01-4) und Arbeitsbuch (ISBN 978-5-907123-03-8). ab Lektion 41

Beginn: Di., 23.09.25, 17:45-19:15 Uhr  
15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 180,00 €

Belegung: 6-9

In unserem Schwedisch-Kurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse lernst Du von unserem aus Schweden stammenden und dort aufgewachsenen Kursleiter Richard Öxle, der teilweise deutsche Wurzeln hat, auf unterhaltsame Weise nicht nur die Sprache von Grund auf, sondern erfährst auch viel über Kultur, Land und Leute – mit spannenden Infos, authentischen Einblicken und echten Schweden-Tipps. Ob Elche, Astrid Lindgren, Schären oder Stockholm: Hier beginnt Deine Reisevorbereitung für den Trip mit oder ohne Wohnmobil ins Königreich Schweden. Vi ses!

### Lehrwerk:

wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben

Beginn: Mi., 24.09.25, 19:00-20:30 Uhr  
15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 180,00 €

Belegung: 6-9

## Schwedisch

MB2781

### NEU: Schwedisch A1.1

– Grundstufe 1 – Kleingruppe

Richard Öxle



## Bildung bringt weiter.

Weiterbildungsberatung  
trägerneutral  
kostenfrei  
wohnnah und digital

[bildung-bringt-weiter.de](http://bildung-bringt-weiter.de)



LNWBB  
Landesnetzwerk  
Weiterbildungsberatung BW



# Beruf und Digitales

## Inhaltsverzeichnis

|                             |    |                                      |    |
|-----------------------------|----|--------------------------------------|----|
| vhs business                | 50 | Mobile Endgeräte                     | 57 |
| Weiterbildungsberatung      | 51 | Office-Anwendungen                   | 58 |
| Persönlichkeit und Beruf    | 51 | Digitale Gestaltung und Social Media | 60 |
| Kaufmännische Weiterbildung | 54 | Computersprechstunde und Backups     | 62 |
| Fit für die Schule          | 57 | 3D Drucklabor                        | 63 |
| Digitales                   | 57 |                                      |    |



# 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
- MS Copilot
- One Note
- Richtige und effektive Datensicherung
- Adobe Photoshop und InDesign
- 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 203-53408

## 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.



## Persönlichkeit und Beruf

Weitere interessante Kurse finden Sie unter „Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie“ ab Seite 21.

MB3029

### Fokus Teamentwicklung

- Mit DISG zu besserer Kommunikation - Online



Jasmin Kotulla

In unserem interaktiven Webinar lernst du, wie du mit der DISG-Methode nach Dr. John Geier die Stärken deines Teams besser erkennst, Kommunikationsbarrieren überwindest und die Zusammenarbeit förderst. Dein Gewinn:

- Effektivere Kommunikation – Verschiedene Persönlichkeitstypen besser verstehen.
- Bessere Zusammenarbeit – Teams effizienter und harmonischer führen.
- Konflikte lösen – Missverständnisse frühzeitig erkennen.
- Mehr Teamspirit & Motivation – Wertschätzendes Miteinander für bessere Ergebnisse.

Inhalte:

- Einführung in das DISG-Modell
- Eigene Prioritäten und Stressfaktoren verstehen
- Verhaltensmuster anderer erkennen und akzeptieren
- Strategien für respektvolle Kommunikation
- Praktische Anwendung des DISG-Wissens

Zielgruppe:

- Alle, die Zusammenarbeit und Teamdynamik verbessern möchten.
- Führungskräfte, die Teams erfolgreich steuern wollen.
- Mitarbeitende, die ihre Kommunikationsfähigkeiten erweitern möchten.

Termin: Do., 23.10.25, 09:00-16:15 Uhr

1 Termin (8 UE)

Ort: Online

Kosten: 98,00 €,

Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 1-20

## Weiterbildungsberatung

MB3015

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.bildung-bringt-weiter.de](http://www.bildung-bringt-weiter.de)

Kontakt: Babette Reitz  
T: 07541 203-53408, reitz@vhs-fn.de

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

## Dozentenportrait

### Jasmin Kotulla

Als langjährige Dozentin und Prüferin mit umfassender Erfahrung in der Erwachsenenbildung, Auszubildendenbegleitung sowie in betriebswirtschaftlichen und logistischen Themen bringe ich mein Know-how gerne in lebendigen und interaktiven Seminaren ein. Meine Fachkenntnisse ergänze ich durch fundierte pädagogische Kompetenzen aus meiner langjährigen ehrenamtlichen Tätigkeit in der Schulsozialarbeit, sowie der Elternvertretung und rechtlichen Betreuung von Menschen mit besonderem Unterstützungsbedarf.

Als Coach begleite ich Menschen in persönlichen und beruflichen Entwicklungsprozessen – wertschätzend, praxisnah und motivierend. Meine Kurse an der vhs verbinden Fachwissen mit Persönlichkeitsbil-

dung und richten sich insbesondere an Auszubildende, pädagogische Fachkräfte sowie Menschen, die sich weiterentwickeln oder beruflich neu orientieren möchten.

In meiner Arbeit lege ich großen Wert auf individuelle Förderung, offene Kommunikation und eine lernfördernde Atmosphäre. Die Teilnehmenden profitieren von praxisnahen Inhalten, klarer Struktur und meiner Fähigkeit, auch komplexe Themen verständlich zu vermitteln.

Für mich steht nicht nur das Ergebnis im Mittelpunkt, sondern der Weg dorthin – mit Raum für Entwicklung, Fragen und persönliche Stärkung.





MB3030

**Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)****- Mein Leitsatz trägt mich****Elke van der Linde, Coaching Akademie Stuttgart**

Am Ende des Seminars hast du ein eigenes Handlungsziel entwickelt, einen eigenen Ressourcenpool erarbeitet, Methoden der Umsetzung kennengelernt und konkrete Handlungsziele/Vorhaben für den beruflichen und privaten Alltag abgeleitet.

Inhalte:

- Grundprinzipien des ZRM: Bewertungskategorien, Selbstmanagement, Ressourcenorientierung, Bildarbeit
- Aktiv in 5 Schritten zu deinem Leitsatz: Thema auswählen, Bild auswählen, positive Ideen sammeln, Leitsatz formulieren, Bild und Satz auf den Alltag übertragen bzw. anwenden

Termin: Sa., 08.11.25, 09:30-13:00 Uhr

1 Termin (4,67 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 75,90 €,

Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 7-16



den souveränen Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern.

Zahlreiche praktische Übungen stärken deine Sicherheit, fördern Klarheit und unterstützen eine gelassene Gesprächsführung – auch in schwierigen Situationen.

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

Unter [www.bildungszeitgesetz.de](http://www.bildungszeitgesetz.de) finden Sie alle Informationen zur Bildungszeit.

Termin: Fr., 21.11.25, 09:00-17:00 Uhr

1 Termin (9,33 UE)

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

Kosten: 129,00 €,

Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 8-16

**Erfolg im Job**

MB3031

**Souverän am Telefon****- Schwierige Gespräche empathisch und professionell meistern****Ulrike Sigel**

In diesem Intensivtraining lernst du, wie du auch in herausfordernden Telefonsituationen – etwa bei Beschwerden oder Reklamationen – ruhig, empathisch und klar kommunizieren. Denn: Jedes Telefonat beeinflusst das Bild deines Unternehmens.

Du erfährst, wie du in Standardsituationen sicher auftrittst, in hitzigen Momenten deeskalierst und dabei stets den roten Faden

MB3032

**Sitzungen und Meetings souverän und effektiv leiten - Online****Matthias Dahms, Dipl.-Ökon.**

Möchtest du Besprechungen erfolgreich und zielgerichtet leiten? In unserem Seminar „Sitzungen und Meetings souverän und effektiv leiten“ erfährst du, wie du den Ab-



übernahme ich erste Führungsverantwortung im Call Center eines Börsenverlags. Seit 2001 bin ich Trainerin und Train-the-Trainerin in freiberuflicher Tätigkeit. Mein Schwerpunkt liegt heute auf Kommunikationstrainings, insbesondere im Bereich der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, mit der ich mich kontinuierlich fortbilde. Im Jahr 2020 habe ich außerdem die Ausbildung in „Empathischer Mediation“ abgeschlossen. Ich freue mich darauf, Ihnen im Workshop an der vhs-FN die fünf Stufen der Deeskalation, Möglichkeiten der freundlichen Gesprächsabgrenzung sowie einen souveränen Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern näherzubringen.

**Bildungszeitangebote****Nehmen Sie Bildungszeit!**

Die meisten Beschäftigten haben den Anspruch, sich an bis zu fünf Tagen im Jahr von ihrem Arbeitgeber für Weiterbildung freistellen zu lassen.

Weitere Infos hierzu auf S. 7

Unser Angebot

**Frauenwirtschaftstage:****Der Weg zum Glück – Warum wir oft das Gegenteil erreichen**

17.10.2025 / 09:00-17:00 &gt; MB3021

**Souverän am Telefon: Schwierige Gespräche empathisch und professionell meistern**

21.11.2025 / 09:00-17:00 &gt; MB3031

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

- Teilnehmende aktiv einbinden und motivieren
- Ergebnissicherung und Nachbereitung
- Umgang mit Widerstand
- Integration divergierender Meinungen
- Effiziente Zeitznutzung
- Reflexion und Weiterentwicklung der eigenen Leitungsfähigkeiten

Termin: Do., 27.11.25, 18:30-21:30 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: Online

Kosten: 65,00 €

Belegung: 1-20

MB3033

**Nebenberuflich selbstständig: Von der Idee zur Umsetzung - Online****Matthias Dahms, Dipl.-Ökon.**

Du träumst davon, deine Leidenschaft zum Beruf zu machen, aber möchtest deine finanzielle Sicherheit nicht aufs Spiel setzen? In unserem Seminar zeigen wir dir, wie du erfolgreich nebenberuflich in die Selbstständigkeit startest.

Schritt für Schritt begleiten wir dich von der ersten Idee bis zur praktischen Umsetzung. Du lernst alles über rechtliche Grundlagen,

**Ehrenamtsbonus****Weitere Kurse finden Sie auf Seite 7.****Fokus Teamentwicklung: Mit DISG zu besserer Kommunikation - Online**

23.10.2025 / 09:00-16:15 &gt; MB3029

**Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell**

08.11.2025 / 09:30-13:00 &gt; MB3030

**Souverän am Telefon: Schwierige Gespräche empathisch und professionell meistern**

21.11.2025 / 09:00-17:00 &gt; MB3031



Die Landesregierung von Baden-Württemberg will durch eine aktive Gleichstellungspolitik die gleichberechtigte Beteiligung von Frauen am Erwerbsleben und in der Wirtschaft unterstützen. Aus diesem Grund organisiert das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus jedes Jahr die Frauenwirtschaftstage.

**Auftaktveranstaltung:****Kluge Gedanken, die dich vorwärtsbringen****Die Tanja Köhler® // Diplom-Psychologin, Systemischer Coach, Radiomodertorin & Spiegelbestseller-Autorin**

Stell dir vor, du stellst dir Fragen ... Nicht irgendwelche Fragen, sondern echte, elementare Fragen. Fragen, die dich dahin führen, wo du – beruflich und privat – wirklich hinwillst. Wie sieht deine Zukunft aus? Was brauchst du, um sie zu gestalten? Und dann passiert etwas Erstaunliches: Du wachst in deine Antworten hinein.

Wie das gelingt, welche klugen Fragen du dir immer wieder stellen solltest – und ob

es überhaupt noch mehr braucht –, das verät uns Diplom-Psychologin und Spiegel-Bestsellerautorin Tanja Köhler. Ihr Versprechen: Jede Frau findet sie – die eine Frage, die sie wirklich weiterbringt. <https://die-tanja-koehler.de/>

Ablauf:

- 18:00 Uhr Ankommen der Gäste
- 18:15 Uhr Begrüßung und Eröffnung der FRAUENWIRTSCHAFTSTAGE
- 18:30 Uhr Vortrag
- 19:30 Uhr Stehempfang – Austausch – Vernetzung



Datum: Donnerstag, 09. Oktober 2025

Uhrzeit: 18:00 Uhr – ca. 20:30 Uhr

Kosten: kostenfreie Veranstaltung, Anmeldung erforderlich unter <https://eveeno.com/auftakt-fwt-25>

Veranstaltungsort:

RWU Hochschule Ravensburg-Weingarten, Doggenriedstraße 70, 88250 Weingarten

MB3020

**Die Kunst die richtigen Fragen zu stellen****Problem? – Gelöst!****Elke van der Linde,****Coaching Akademie Stuttgart**

Kennst du das? Ein Problem taucht auf und plötzlich steht alles im Zeichen der Schwierigkeit. Doch in jedem Problem stecken schon erste Hinweise auf mögliche Lösungen – man muss nur wissen, wie man sie findet. Lerne, durch Perspektivwechsel und systemische Fragen neue Lösungswege zu entdecken! In unserem Workshop zur Problem- und Lö-

sungsorientierung zeigen wir, wie du mit effektiven Fragetechniken festgefahrene Situationen überwindest und Lösungen entwickelst.

Was erwartest dich?

- Lösungsfokus statt Problemtrance – der Perspektivwechsel, der den Unterschied macht
  - Aktiver Umgang mit problem- und lösungsorientierten Fragen
  - Systemische Fragen, die Bewegung in festgefahrene Situationen bringen
  - Praktische Anwendung im Berufsalltag
  - Ein interaktiver, inspirierender Workshop
- Frage dich, ob das etwas für dich ist?

Dann stellst du dir die erste systemische Frage: Was wäre anders, wenn du bereits eine Lösung hättest?

Für diese Veranstaltungen gelten besondere Bedingungen. Nutze unseren Frühbucherrabatt von 10 € und spare Bares bei einer Anmeldung bis zum 01.10.2025. Es gilt der Eingang einer verbindlichen Anmeldung.

Termin: Do., 16.10.25, 14:00-18:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

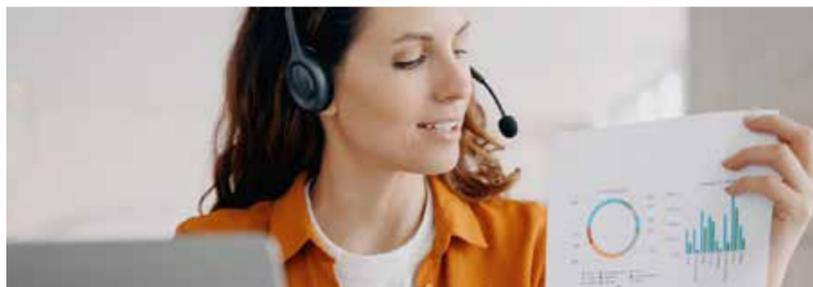
Ort: vhs-FN, Tagungsraum 1 (2. OG)

Kosten: 65,00 €

Belegung: 10-20

**Dozentenportrait****Ulrike Sigel****»What you say is what you get!« Ulrike Sigel**

Ich bin Ulrike Sigel, Ihr Profi für Telefontraining und Coaching, Führungskompetenz und Vertrauensbildung am Telefon. Bei mir trainieren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus Kanzleien und Praxen, von Finanzdienstleistern und Versicherungen, aus Verbänden, Medien und Verlagen, aus Industrie, Handel und Verkauf. Themen sind Telefon, Mitarbeitergespräche, Führung. Und immer wieder auch Konfliktsituationen, der Umgang mit Kritik und Reklamationen. Ich bin ganz Ohr, greife Zwischentöne auf – und habe die Erfahrung, die Sie entscheidend weiterbringt. Meine berufliche Laufbahn begann im Außendienst einer Versicherungsgesellschaft. Nach Zwischentritten absolvierte ich eine Trainerausbildung. Kurz darauf



## **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 Prü-

fung 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., 07.03.26

Anmeldeschluss zur Prüfung: Fr., 06.02.26

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](http://www.vhs-fn.de/pruefung/xpert-business)



Finanzplanung, Marketingstrategien und mehr. Profitiere von praxisnahen Beispielen und baue dein Unternehmen auf, ohne deinen Hauptjob aufzugeben. Melde dich jetzt an und starte deine Reise in die Selbstständigkeit!

Inhalte:

- Vorteile der nebenberuflichen Selbstständigkeit
- Rechtliche Rahmenbedingungen
- 5 Wege um eine Geschäftsidee zu finden
- Arbeitsfelder in der Gründungsphase
- Businessplan und Marktanalyse
- Finanzplanung
- Ge- und Verbote für die Unternehmerpersönlichkeit
- Verhandlungsgeschick und sicheres Auftreten
- Meine nächsten Schritte planen

Termin: Mi., 03.12.25, 18:30-21:30 Uhr  
1 Abend (4 UE)

Ort: Online

Kosten: 65,00 €

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.

## Kaufmännische Weiterbildung

### Xpert Business - in Präsenz

MB3100

#### 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 06.02.26. Die Prüfungsgebüh-

ren 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](mailto:siepelt@vhs-fn.de).

Termin: Sa., 07.03.26, 08:00-12:00 Uhr

1 Termin (5 UE),

Anmeldeschluss: 06.02.2026

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

Kosten: 100,00 €

Belegung: 5-12

### Xpert Business - Online

MB3101

#### 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. und Do., 04.11.25,

18:30-20:30 Uhr

24 Termine, dienstags und donnerstags (64 UE)

Ort: Online

Kosten: 445,00 €

Belegung: 1-20

MB3102

#### 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. und Do., 04.11.25,

18:30-20:30 Uhr

22 Termine, dienstags und donnerstags (59 UE)

Ort: Online

Kosten: 410,00 €

Belegung: 1-20

MB3103

#### Finanzbuchführung mit DATEV

##### mit Xpert Business-Zertifikat - Online

N. N.

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwen-

den. 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. und Do., 04.11.25,

18:30-20:30 Uhr

16 Termine (42,67 UE)

Ort: Online

Kosten: 370,00 €

Belegung: 1-20

MB3104

#### 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 Ein-

blicke in die Konzernrechnungslegung und die internationale Rechnungslegung.

Beginn: Di. und Do., 04.11.25,

18:30-20:30 Uhr

20 Termine, dienstags und donnerstags (53 UE)

Ort: Online

Kosten: 370,00 €

Belegung: 1-20

MB3105

#### 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. und Do., 04.11.25,

18:30-20:30 Uhr

20 Termine, dienstags und donnerstags (53 UE)

Ort: Online

Kosten: 370,00 €

Belegung: 1-20

## 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. 26.





MB3106

**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. und Do., 04.11.25, 18:30-20:30 Uhr

20 Termine, dienstags und donnerstags (53 UE)

*Ort:* Online

*Kosten:* 370,00 €

*Belegung:* 1-20



MB3107

**Einnahmen-Überschussrechnung mit Xpert Business-Zertifikat - Online****N. N.**

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

*Beginn:* Di. und Do., 04.11.25,

18:30-20:30 Uhr

11 Termine, dienstags und donnerstags (29 UE)

*Ort:* Online

*Kosten:* 205,00 €

*Belegung:* 1-20



MB3108

**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. und Do., 04.11.25,

18:30-20:30 Uhr

24 Termine, dienstags und donnerstags (64 UE)

*Ort:* Online

*Kosten:* 445,00 €

*Belegung:* 1-20



MB3109

**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. und Do., 04.11.25,

18:30-20:30 Uhr

22 Termine, dienstags und donnerstags (59 UE)

*Ort:* Online

*Kosten:* 410,00 €

*Belegung:* 1-20



MB3110

**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. und Do., 04.11.25,

18:30-20:30 Uhr

16 Termine, dienstags und donnerstags (42,67 UE)

*Ort:* Online

*Kosten:* 370,00 €

*Belegung:* 1-20



MB3111

**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 Steuerklärungen 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.

*Beginn:* Di. und Do., 04.11.25,

18:30-20:30 Uhr



22 Termine, dienstags und donnerstags (59 UE)

*Ort:* Online

*Kosten:* 410,00 €

*Belegung:* 1-20

**Geschenktipp: vhs-Gutschein**

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

MB3112

**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. und Do., 04.11.25,

18:30-20:30 Uhr

20 Termine, dienstags und donnerstags (53 UE)

*Ort:* Online

*Kosten:* 370,00 €

*Belegung:* 1-20



*Beginn:* Do., 08.01.26, 15:30-17:00 Uhr

12 Termine (24 UE)

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

*Kosten:* 105,60 €

*ermäßigter Kinder-/Schülerpreis*

*Belegung:* 8-11

MB3502

**Mathe-Abiturvorbereitung - Allgemeinbildende Gymnasien Leistungsfach****Dieter Müller**

Speziell zur Vorbereitung auf die schriftliche Abiturprüfung im Leistungsfach Mathematik am 6. Mai 2026 erfolgt eine intensive Abiturvorbereitung anhand eines Abiturvorbereitungsskripts mit Aufgaben aus den Gebieten Analysis, Stochastik und Geometrie und ein umfangreiches Training anhand von Musteraufgaben auf Abiturniveau (Teil A). Besonders berücksichtigt wird der Umgang mit der Merkhilfe und die schriftliche Rechnung der Lösungen, da ein wissenschaftlicher Taschenrechner nur in Teil (B) des Abiturs eingesetzt werden darf, sowie die Beantwortung von Fragen aus dem aktuellen Unterricht.

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

*Beginn:* Do., 09.10.25, 17:00-18:30 Uhr

9 Termine (18 UE)

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

*Kosten:* 79,20 €

*ermäßigter Kinder-/Schülerpreis*

*Belegung:* 8-11

*Folgkurs* → siehe Webseite

MB3503

**Mathe-Abiturvorbereitung - Berufliche Gymnasien Klasse 13 Grundlegendes und Erhöhtes Anforderungsniveau****Dieter Müller**

Speziell zur Vorbereitung auf die schriftliche Abiturprüfung auf grundlegendem und erhöhtem Anforderungsniveau in Mathematik am 06. Mai 2026 erfolgt eine intensive Abiturvorbereitung anhand eines Abiturvorbereitungsskripts mit Aufgaben aus den Bereichen der Mathematik nach dem neuen Lehrplan und ein umfangreiches Training anhand von Musteraufgaben auf dem neuen Abiturniveau (Teil A).

Besonders berücksichtigt wird der Umgang mit der Merkhilfe und die schriftliche Rechnung der Lösungen, da ein wissenschaftlicher Taschenrechner nur im Teil B des Abiturs eingesetzt werden darf, sowie die Beantwortung von Fragen aus dem aktuellen Unterricht.

Dieser Kurs ist nicht für Schüler und Schülerinnen von allgemeinbildenden Gymnasien geeignet.

*Beginn:* Do., 09.10.25, 18:30-20:00 Uhr

9 Termine (18 UE)

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

*Kosten:* 79,20 €

*ermäßigter Kinder-/Schülerpreis*

*Belegung:* 8-11

*Folgkurs* → siehe Webseite

**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.

## Digitales

### Mobile Endgeräte

MB3701

**Android Smartphone und Tablets - Grundlagen****Harald Belz**

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

*Beginn:* Mo., 06.10.25, 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

MB3702

**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., 03.11.25, 15:00-17:15 Uhr

2 Nachmittage (6 UE)



## Existenzgründung? Wir schärfen Ihren Blick.



Wir unterstützen Sie auf Ihrem Weg in die Selbstständigkeit.

persönlich · vertraulich  
kompetent · kostenfrei

wf-bodenseekreis.de



Ort: vhs-FN, EDV-Raum 3 (2. OG)  
Kosten: 41,40 €  
Belegung: 5-8

### MB3703 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., 04.11.25, 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

### MB3704 Komoot - Wandern und Rad- fahren 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: Mi., 05.11.25, 17:30-20:30 Uhr  
1 Abend (4 UE)  
Ort: vhs-FN, EDV-Raum 1 (2. OG)  
Kosten: 41,40 €  
Belegung: 5-8

## Office-Anwendungen

### MB3705 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., 22.09.25, 18:00-21:00 Uhr  
Do., 25.09.25, 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

### MB3706 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., 20.10.25, 18:00-21:00 Uhr  
Do., 23.10.25, 18:00-21:00 Uhr  
2 Abende (8 UE)

## Ehrenamtsbonus

Weitere Kurse finden Sie auf Seite 7.

### Android Smartphone und Tablets - Grundlagen

06.10.2025 / 15:00-17:15 > MB3701

### Apple iPhone und iPad - Grundlagen

04.11.2025 / 15:00-17:15 > MB3703

### Outlook - Grundlagen

12.01.2026 / 18:00-21:00 > MB3711

### Canva & Grafikdesign für Einsteiger

10.11.2025 / 18:00-21:00 > MB3713

### Canva für Fortgeschrittene

26.01.2026 / 18:00-21:00 > MB3714

### Neu: Social Media und KI – Beiträge für den Beruf planen und gestalten

12.11.2025 / 17:00-20:00 > MB3717

### Richtige und effektive Datensicherung für Unternehmen oder Privatpersonen

19.11.2025 / 18:30-21:30 > MB3718

### Computersprechstunde für Seniorinnen und Senioren

nach Vereinbarung > MB3719

Ort: vhs-FN, EDV-Raum 2 (2. OG)  
Kosten: 91,90 €, inkl. Skript  
Belegung: 5-12

### MB3707 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., 17.11.25, 18:00-21:00 Uhr  
Do., 20.11.25, 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

### MB3708 Excel - Grundlagen

Werner Schmidberger

Inhalte u.a.:

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

Zugangsvoraussetzungen: Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs sowie Windows.

## 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

Beginn: Mo., 06.10.25, 18:00-21:00 Uhr  
Do., 09.10.25, 18:00-21:00 Uhr  
2 Abende (8 UE)

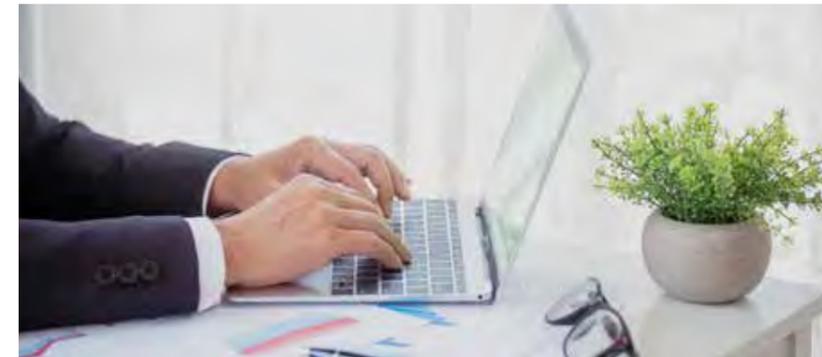
Ort: vhs-FN, EDV-Raum 2 (2. OG)  
Kosten: 91,90 €, inkl. Skript  
Belegung: 5-12

### MB3709 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., 03.11.25, 18:00-21:00 Uhr  
Do., 06.11.25, 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

### MB3710 Excel - Aufbau II

Werner Schmidberger

Inhalte:

Daten schützen, Zielwertsuche und Solver, Szenarien, benutzerdefinierte Zahlenformate einrichten, Pivot Tabellen erstellen und

nutzen, Kartendiagramme und Visualisierung von Geo-Daten.

Zugangsvoraussetzungen: Kenntnisse des Excel-Grundlagenkurses

Beginn: Mo., 01.12.25, 18:00-21:00 Uhr  
Do., 04.12.25, 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

### MB3711 Outlook - Grundlagen

Werner Schmidberger

Inhalte:

Grundlegende Techniken, E-Mails gestalten

# Gummi-Fischer.de



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

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

Besuchen Sie uns in Meckenbeuren  
Industriegebiet Meckenbeuren Flughafen





© vhs-FN

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., 12.01.26, 18:00-21:00 Uhr  
Do., 15.01.26, 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

**MB3712**

### 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., 26.01.26, 18:30-21:30 Uhr  
Do., 29.01.26, 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

## Digitale Gestaltung und Social Media

**MB3713**

### Canva & Grafikdesign für Einsteiger - 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 hin zum Export für Web und Druck die wichtigsten Funktionalitäten kennenlernen.

Kursinhalt:

- Bedienung von Canva und die Suche nach passenden Vorlagen
- Bildbearbeitung
- Editieren und Gestalten im Canva Editor (Arbeiten mit Ebenen, Ausrichten ...)
- Canva Bilddatenbank richtig nutzen
- Design für Druck und Web im richtigen Format exportieren



### 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](mailto:info@vhs-fn.de) mit Ihrer Adresse oder rufen uns an unter **Tel. 07541 203-53434**.

- Grafikdesign Tipps und Tricks

Voraussetzung: Dieser Kurs richtet sich an Canva-Anfängerinnen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Das Programm Canva ist kostenlos über [canva.com](http://canva.com) verfügbar.

Um mitarbeiten zu können, brauchen Sie einen eigenen Canva Account. Sie können sich mit Ihrer E-Mailadresse auf [www.canva.com](http://www.canva.com) registrieren. Es wird an den Computern vor Ort gearbeitet. Bitte nehmen Sie Ihre Logindaten + Kennwort zum Kurs mit, so dass Sie sich in Ihren eigenen Canva Account einloggen können.

**Termin:** Mo., 10.11.25, 18:00-21:00 Uhr  
1 Abend (4 UE)

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

**Kosten:** 40,00 €,

Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

**Belegung:** 4-10

**MB3714**

### Canva für Fortgeschrittene

**Petra Steinhauser, Dipl. Designerin [FH]**

In diesem Kurs lernen wir, wie wir bewegte Bilder mit der Online-Designplattform Canva erstellen und diese für Social Media, Webseiten oder auch Präsentationen veröffentlichen können. Des Weiteren zeige ich Ihnen, wie Sie mit der Hilfe von Stilen, Layouts, Marke und eigenen Vorlagen effektiv gestalten können.

Kursinhalt:

- Effektives Grafikdesign durch den Einsatz von Stilen, Layouts und Markenunterlagen (sowie Alternativen für Nicht-Pro-User)

- Karussells für Instagram erstellen
- Mit Zeitsteuerung und Animation ansprechende Reels (Videos) erstellen
- Filme bearbeiten
- Sticker für Instagram erstellen
- Audio und AI Tools

Voraussetzung: Basiskenntnisse in Canva erforderlich.

Um mitarbeiten zu können, brauchen Sie einen eigenen Canva Account. Sie können sich mit Ihrer E-Mailadresse auf [www.canva.com](http://www.canva.com) registrieren. Es wird an den Computern vor Ort gearbeitet. Bitte nehmen Sie Ihre Logindaten + Kennwort zum Kurs mit, so dass Sie sich in Ihren eigenen Canva Account einloggen können.

**Termin:** Mo., 26.01.26, 18:00-21:00 Uhr  
1 Abend (4 UE)

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

**Kosten:** 40,00 €,

Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

**Belegung:** 4-10

**MB3715**

### Adobe Photoshop kennenlernen oder vertiefen

**Cirsten Widenhorn, Grafikerin**

Das Bildbearbeitungsprogramm Adobe Photoshop zum besseren 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.

**Beginn:** Sa., 24.01.26, 09:00-16:00 Uhr  
2 Wochenendkurs (16 UE)

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

**Kosten:** 79,00 €

**Belegung:** 5-12

**MB3716**

### 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
- 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 Falt-Flyer erstellen.
- Bitte bringen Sie einen Datenstick zur Datensicherung mit

Der Kurs findet an Windows-Rechnern mit Adobe CS6 statt.

**Beginn:** Sa., 27.09.25, 09:00-16:00 Uhr  
2 Wochenendkurs (16 UE)

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

**Kosten:** 79,00 €

**Belegung:** 5-12

**MB3717**

### Social Media und KI – Beiträge für den Beruf planen und gestalten

**Katrin Nägele, Lektorin**

Social Media schafft berufliche Netzwerke, fördert die Zusammenarbeit unter Selbständigen und kann zu neuen Aufträgen führen. Aber wie?

Wenn Sie mit Social Media starten und von KI unterstützt werden wollen, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Hilfe von Künstlicher Intelligenz und dem Design-

Tool Canva ansprechende Inhalte für Social Media planen, gestalten und veröffentlichen.

Unsere Themen sind:

- Wie Sie mit Canva in wenigen Schritten professionelle Bildbeiträge erstellen.
- Wie KI-Tools wie ChatGPT Ihnen helfen können, gute Texte zu schreiben.
- Wie Sie eine Monatsplanung für Ihren Social-Media-Kanal erstellen.
- Urheberrecht: Dürfen Sie einfach jedes KI-Bild verwenden?
- Barrierefreiheit: Social Media möchte niemanden ausschließen. Was sollten Sie beachten und wie kann KI Sie unterstützen?

Am Ende des Kurses haben Sie erste eigene Beiträge erstellt, kennen hilfreiche Tools und können Ihre Inhalte gezielt planen – mit der Unterstützung von KI.

Der Kurs richtet sich an alle, die bei Social Media präsent sind und sich von KI unterstützen lassen wollen.

Voraussetzung: kostenlose Anmeldung bei Canva.com.

**Termin:** Mi., 12.11.25, 17:00-20:00 Uhr  
1 Abend (4 UE)

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

**Kosten:** 80,00 €,

Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

**Belegung:** 4-10



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



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



## Computersprechstunde und Backups

MB3718

### Kein Backup - kein Mitleid!

Richtige und effektive Datensicherung für kleine und mittlere Unternehmen oder Privatpersonen

**Andreas Huchler**

Gegen Verschlüsselungs-Trojaner und aggressive Viren ist noch kein Kraut gewachsen. Und auch Festplatten gehören zu den fehleranfälligen Komponenten des Rechners. Umso wichtiger ist eine hinreichende Vorsorge, damit bei einer Infektion oder eines Hardware-Defekts keine Dateien unrettbar verloren gehen. Eine gute geplante und regelmäßige Datensicherung ist damit unverzichtbar, damit ein Angriff durch Locky & Co oder sonstige unvorhersehbare Ereignisse keine allzu schlimmen Folgen haben. Denn fehlerhafte Datensicherungen werden in der Regel erst entdeckt, wenn es bereits zu spät ist! → Mehr im Web

Termin: Mi., 19.11.25, 18:30-21:30 Uhr

1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 48,00 €,

Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 5-10

MB3719

### Computersprechstunde 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.

Termin nach Vereinbarung

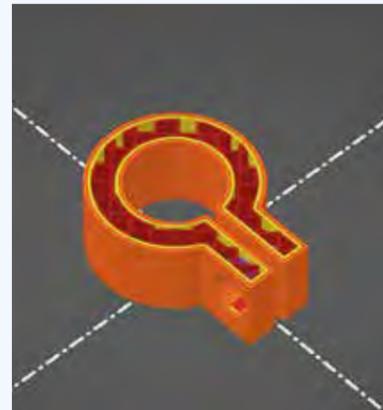
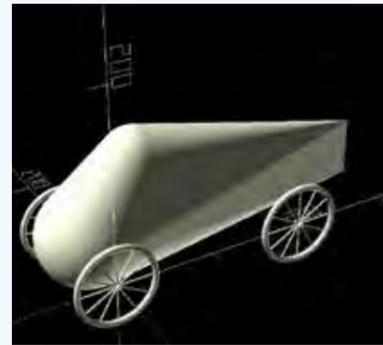
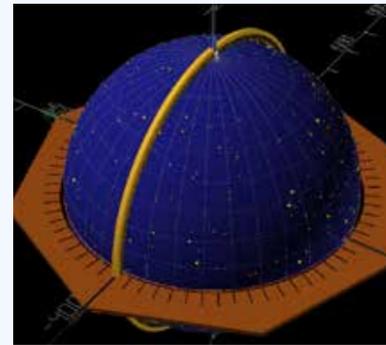
1 Termin (3 UE), jederzeit

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

Kosten: 99,00 €,

Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 1-1



### Dozentenportrait

#### Peter Urban

Mit 3D-Druck und 3D-Scan kam Peter Urban vor rund zehn Jahren in Kontakt, als dieses anfängliche Hobby durch auslaufende Patente finanziell erschwinglich wurde. Eine aus der Freude über das neue „Spielzeug“ und seine Möglichkeiten geborene Wette, dass in fünf Jahren in jedem fünften Haushalt ein 3D-Drucker stehen würde, hat er zwar verloren – seine Begeisterung jedoch blieb.

Beruflich war er nach einem technischen Studium 27 Jahre lang als Hochschullehrer in der Printmedientechnik tätig und konnte in diesem Rahmen ein 3D-Drucklabor aufbauen und betreiben. Studierende verschiedener Fachrichtungen sowie Schülerinnen und Schüler im Praktikum konnten sich dieses Werkzeug für ganz unterschiedliche eigene Zwecke erschließen.

Von der Anfertigung technischer Teile über Spielfiguren, Dekoratives, Vogelhäuser, Keksausstechformen bis hin zu Schlüsselanhängern war vieles dabei – und zeigte die Vielfalt der Möglichkeiten dieser modernen Technologie. An der VHS Friedrichshafen möchte er in einem Kurs die Grundlagen des 3D-Drucks vermitteln, so dass Teilnehmende eigene Objekte digital erzeugen und „druckreif“ machen können. In einem weiteren Kurs zum 3D-Scannen möchte er die Teilnehmenden zudem dazu befähigen, aus Fotos dreidimensionale Objekte – etwa als mögliche Reiseerinnerungen – greifbar zu machen.



## vhs Friedrichshafen 3D-Druck Labor

### Neu an der vhs: 3D Druck-Labor!

Ein individueller Schlüsselanhänger, eine Handyhalterung oder das längst vergriffene Ersatzteil – 3D-Druck macht's möglich. Damit Sie diese Technik selbst erleben können, hat die vhs in moderne Geräte investiert und ein eigenes Labor eingerichtet. In unseren Kursen lernen Einsteiger Schritt für Schritt den Umgang mit Drucker und Software, während Fortgeschrittene ihre Kenntnisse vertiefen und eigene Projekte verwirklichen. Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten dieser innovativen Technologie – praxisnah, verständlich und kreativ begleitet.

MB3720

### 3D-Druck Mitmach-Kurs

**Peter Urban, Dr.-Ing.**

Der Kurs bietet einen aktiven Einstieg in die Welt des 3D-Drucks bis zur ersten eigenen Konstruktion und den Ausdruck. Nach einer Einführung in Materialien, Verfahren und Dateiformate (z. B. \*.stl oder \*.obj), erstellen die Teilnehmenden bald ihre ersten 3D-Modelle mit der kostenlosen CAD-Software OpenSCAD.

Zur Druckvorbereitung lernen die Teilnehmenden die Möglichkeiten des Slicers, der den g-code für den Drucker generiert, kennen. Druckeinstellungen für Stabilität, Detailgrad oder Ausrichtung werden dabei vermittelt.

Der Kurs richtet sich auch, aber nicht nur, an technikinteressierte Menschen von 12-99 Jahren mit grundlegenden PC-Kenntnissen. Ein eigener Laptop ist mitzubringen. Ein 3D-Drucker steht vor Ort bereit, evtl. eigene Geräte können nach Rücksprache gerne mitgebracht und genutzt werden. Geleitet wird der Kurs von Peter Urban, der über zehn Jahren an der Uni Wuppertal im Bereich 3D-Druck und 3D-Scan tätig war.

Termin: Sa., 15.11.25, 09:00-18:00 Uhr

1 Termin (12 UE)

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

Kosten: 68,00 €

Belegung: 5-10

MB3721

### 3D-Scan Mitmach-Kurs

**Peter Urban, Dr.-Ing.**

3D-Druck ist heute allgegenwärtig – vom Haus über Zahnersatz bis zum Marzipanschweinchen. Doch wie entstehen die nötigen 3D-Daten? In diesem Kurs lernen Ein-

steiger, wie man mit Hilfe von Fotos ein 3D-Modell erstellt – ganz einfach mit dem Smartphone/der Digitalkamera und einer geeigneten Software.

Im Mittelpunkt steht der 3D-Scan durch die Methode Structure from Motion (SfM). Die Teilnehmenden erstellen eine Bilderserie eines (mitgebrachten?) Objektes und errechnen ein 3D-Modell aus den Bildern mit einer speziellen Software.

Das Objekt wie auch die Bilder müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllen. Das wird gründlich besprochen und anhand der eigenen Fotos/Objekte „erfahren“. Die Bedienung des Scanprogramms mit den Tools und Werkzeugen wird vom Laden der Bilder bis zum Export des fertigen Objektes (mit und ohne Textur) behandelt. Auch die Nachbearbeitung von Scans sowie Möglichkeiten zur 3D-Ausgabe werden besprochen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC sowie ein schneller Laptop, Kamera/Handy, Bildübertragungskabel und ggf. ein Stativ. Eine Softwareliste wird eine Woche vor Kursbeginn bereitgestellt.

Termin: Sa., 17.01.26, 09:00-18:00 Uhr

1 Termin (10 UE)

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

Kosten: 68,00 €

Belegung: 5-10

MB3722

### 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., 24.01.26, 08:00-16:00 Uhr

1 Termin (10 UE)

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

Kosten: 49,00 €

Belegung: 5-10

MB3723

### 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

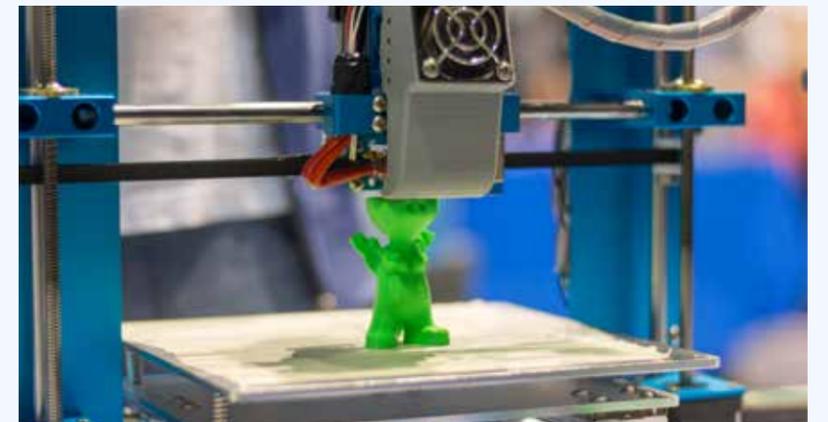
Termin: Sa., 17.01.26, 08:00-16:00 Uhr

1 Termin (10 UE)

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

Kosten: 49,00 €

Belegung: 5-10



# Erfolgreich auf eigenen Füßen stehen

Mit einer Ausbildung zum\*zur Podolog\*in

80 Prozent der Bevölkerung haben Fußprobleme. Hier helfen Podolog\*innen mit professioneller Fußbetreuung.

Die Chancen auf dem Arbeitsmarkt sind hervorragend – unabhängig davon, ob Du ein Angestelltenverhältnis eingehen oder dich selbständig machen willst.



Jetzt informieren und anmelden!  
Podologieschule Bodensee  
bfz gGmbH Radolfzell

Schulstart  
9.10.2025



# Traumjob Erzieher\*in?

Du möchtest Kinder bei ihrer Entwicklung unterstützen?

Mit unserem Vorbereitungslehrgang auf die Anerkennungsprüfung zum\*zur Staatlich geprüften Erzieher\*in bist Du auf dem besten Weg in den Beruf.

Start 1. Juli 2025 mit einer Laufzeit bis 9. Juli 2027.



Gerne informieren wir Dich individuell!  
Alle Infos zum Kurs unter [bfz.de/kurs/eca-92659](https://bfz.de/kurs/eca-92659)



# Zurück ins Arbeitsleben oder Berufsabschluss nachholen?

Unser Weiterbildungsprogramm von LOU!S macht dafür den Weg frei.

- persönlich zugeschnitten
- online
- mit Bildungsgutschein gefördert



Informiere Dich unter  
[online-weiterbilden.com](https://online-weiterbilden.com)



**LOU!S**  
DEIN WEITERBILDER



# Kultur und Gestalten



## Inhaltsverzeichnis

|   |    |                               |    |
|---|----|-------------------------------|----|
| Kunstgeschichte                                     | 66 | Instrumente lernen            | 74 |
| Zeichnen / Aquarell / Öl / Acryl / Intuitives Malen | 69 | Literatur- / Schreibwerkstatt | 74 |
| Nähen und Wolle                                     | 71 | Beauty und Outfit             | 75 |
| Töpfern   | 72 | Weinseminare                  | 76 |
| Bildhauerei   | 72 | Barista-Seminare              | 76 |
| Fotografie  | 72 | Kochen                        | 77 |
|   |    | Tanz                          | 82 |



## 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.

## Kunstgeschichte

### Vorträge

MB4100

#### Die Treppe V - Die Gartentreppe vom Barock bis zum Klassizismus

Klaus Wendler

Seit der Renaissance spielt die Treppe in der Gartengestaltung eine bedeutende Rolle als Auf- und Abgang in der Landschaft und als eigenständige Architektur (Rampen, Terrassen etc.) Während in Renaissance und Frühbarock der Garten eher aus regelmäßigen Einzelstücken symmetrisch komponiert wird, vereinheitlicht der Hochbarock den Park durch durchgängige Bezugnahme der Treppen auf das Schloss und dessen symmetrische Integration in die Landschaft, oft unter wirkungsvoller Verwendung von Wasser (Kaskaden u.a.). Dabei wandelt sich die Gestaltung vom Prunkhaft-Monumentalen zum Prunkhaft-Bewegten, zum Bewegt-Elegantem und wieder zu klaren Formen. Der Übergang vom Barock zum Klassizismus ist im Gartenbereich oft fließend.

Termin: Mi., 24.09.25, 18:30-20:00 Uhr  
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 8,00 €

Belegung: 7-35

MB4101

#### Die Treppe VI: Treppen im Klassizismus

Klaus Wendler

Der frühe Klassizismus (Louis-Seize), der sich stufenlos aus Spätbarock und Rokoko entwickelt, verwendet zwar durchaus noch bewegte Formen, aber doch erheblich beruhigt und immer elegant. Im sog. Revolutionsstil (späte 1780er ff) und erst recht im Empire werden die Prunk- und Staatstreppläufe geradlinig, wobei aber doch einige alte Treppentypen beibehalten werden. Während im Revolutionsstil das Treppenhaus kahl bleibt, wird im Empire oft erheblicher Prunk entfaltet. Die Treppenhäuser überwältigen oft durch ihre Monumentalität und erhalten eine antikisch gestaltete Ausstattung. Nach Napoleon, in der Epoche des Akademischen Klassizismus, beruhigen sich die Formen: die Treppenhäuser, die auch wieder geschwungene Formen ent-

halten können, erreichen (z.B. unter Schinkel, Klenze, Kornhäusel, Wyatt, Adam, Rossi) klassisch schöne Formen.

Termin: Mi., 01.10.25, 18:30-20:00 Uhr  
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 8,00 €

Belegung: 7-35

MB4102

#### Der Adler als Symbol in Mythologie, Religion, Geschichte und Heraldik

Klaus Wendler

Bei den uralten iranisch-zentralasiatischen Steppennomadenvölkern Eurasiens, zu denen auch die Indoeuropäer zählen, spielt der Adler, oft auf schamanistischen Objekten dargestellt, eine bedeutende Rolle als Götterbote oder Gott in Mythos und Kult. Mit dem indoeuropäischen Himmelsgott Zeus gelangt er nach Europa und bereichert mit Mythen wie dem Raub des Ganymed und der Bestrafung des Prometheus die abendländische Kultur und Kunst. Vor allem wird er wichtiges Herrschersymbol, u.a. auch in seiner Variante als Doppeladler, ähnlichen Alters, und tritt vor allem in Kaiser- und Königswappen auf. - Hochbedeutend ist er auch in den Kulturen der Neuen Welt: Bei den Azteken symbolisiert er den Reichs- und Kriegsgott, und bei den Indianervölkern Nordamerikas ist er ein wichtiger Totem.

Termin: Mi., 05.11.25, 18:30-20:00 Uhr

1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung,

ohne Abendkasse)

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

Kosten: 8,00 €

Belegung: 7-35

MB4103

#### Tabakrauchen in aller Welt - das Rauchen von Opium

Klaus Wendler

Es waren die europäischen Kolonialvölker, die den Tabak in alle Welt verbreiteten. Die ersten, die Portugiesen, führten ihn an den indischen Fürstentümern und in Japan ein. Über sie und die Holländer lernten ihn wohl auch die Chinesen kennen. Überall wurde Rauchen auch sehr früh bei Frauen beliebt. Im vorderorientalischen, islamischen Raum entstand als Sondertyp die Wasserpfeife, die sich bis nach Nordafrika und auf den Balkan verbreitete. Häufig aus kostbaren Materialien, wird sie seit jeher von beiden Geschlechtern verwendet. - Die Engländer verbreiten den Tabak in Südasiens, Ozeanien und Schwarzafrika. Das Rauchen von Opium scheint vor allem in Süd- und Südostasien uralte zu sein; es wurde von den Engländern unter Einsatz von Kriegen im 19. Jh. nach China gebracht, wo es sich auf geradezu heerende Weise ausbreitete.

Termin: Mi., 12.11.25, 18:30-20:00 Uhr  
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 8,00 €

Belegung: 7-35



## Auf einen Kaffee zum Semesterstart

### Besuchen Sie uns am autofreien Sonntag, 21. September, von 12 bis 17 Uhr in der Charlottenstraße!

Lassen Sie sich an unserem Infostand individuell beraten: Welcher Sprachkurs oder Bewegungskurs passt zu Ihnen? Unsere Fachbereichsleitungen nehmen sich Zeit für Ihre Fragen.

Währenddessen lädt unser Barista Sie auf eine kostenlose Tasse Kaffee ein. Außerdem erwartet Sie unser Glücksrad mit tollen Preisen und EUROPE DIRECT – Ihre Anlaufstelle für Fragen zu Europa und der EU.

Der Infostand ist Teil der Mobilitätswoche, einem bunten Straßenfest mit Aktionen zu nachhaltiger Mobilität, Spiel und Begegnung.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



MB4104

#### Große Malerinnen in Europa III: Niederlande und Flandern

Klaus Wendler

Die bürgerliche Kultur der Nördlichen Niederlande und die adlig-großbürgerliche Kultur im Süden haben relativ früh Frauen die Möglichkeit gegeben, sich künstlerisch zu betätigen. Sie wurden in Werkstätten (oft vom Vater, Bruder oder Ehemann) ausgebildet; Akademien standen ihnen noch nicht offen. Während wir in Italien sämtliche Genres in den Werken der Künstlerinnen vorfinden, konzentrieren sich die Damen im vorliegenden Raum auf das Stillleben, wo sie allerdings ganz Hervorragendes leisten und oft zu den bedeutendsten Vertretern dieses Genres gehören, und auf das Portrait, oft im Rahmen der Genremalerei (Alltags-, Volksszenen). Religiöse, Historien- und Landschaftsmalerei tauchen recht selten auf. Berühmte Namen: Clara Peeters, Maria Tassaert, Maria van Oosterwijck, Rachel Ruysch, Judith Leyster.

Termin: Mi., 19.11.25, 18:30-20:00 Uhr  
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 8,00 €

Belegung: 7-35

MB4105

#### Der Bauernkrieg in der Kunst

Klaus Wendler

Es geht hier nicht so sehr um eine chronologische Darstellung des Bauernkrieges, sondern um eine Präsentation grundlegender Voraussetzungen, geistiger Hintergründe, Grundlagen und zentraler Ereignisse und der wichtigsten Protagonisten dieses an sich recht kurzlebigen Phänomens. Zeitgenössische Künstler, z.T. ersten und allerersten Ranges (Dürer, J. Breu d. J., N. M. Deutsch, J. Ratgeb, Petrarca-Meister, J. Amman), haben, zumeist auf Seiten der Bauern, von Anfang an dieses Phänomen dokumentiert und kommentiert. Während nach der Nie-

derlage der Bauern der Krieg in der folgenden Epoche - Spätrenaissance und Barock - kaum behandelt wird, spielt er in der Epoche politischer und sozialer Unruhen im 19. Jh. (Vormärz, 1848) (L. Knaus, F. Martersteig, C. v. Haeblerlein, H. Eichler) und bei den sozialistisch disponierten Künstlern im 20. Jh. (K. Kollwitz, M. Lingner, F. Seiwert, W. Tübke) wieder eine zentrale Rolle.

Termin: Mi., 26.11.25, 18:30-20:00 Uhr  
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 8,00 €

Belegung: 7-35

MB4106

#### Das Gefängnis V

Klaus Wendler

Im 20. Jahrhundert, das das Gefängniswesen als Teil eines humanisierten Strafrechts - auf Grund der im 19. Jh. unter französischem Einfluss entstandenen klaren Gesetzbücher - bei optimaler Sicherheitsgarantie neu systematisierte, wurde eine Fülle neuer Gefängnisse gebaut, oft von namhaften Architekten und häufig als durchaus gute Architektur zu werten (Mainz, Bautzen [königl. Zeit], Hamburg). Gleichzeitig wurden weiterhin abgelegene Festungen (Landsberg/Lech) u. ä. verwendet, vor allem, um gewisse Gefangene von der Öffentlichkeit fernzuhalten. Die totalitären Staaten auf der Linken und Rechten ‚bereicherten‘ die Gefängnisarchitektur durch neue Typen: Straf- und Arbeitslager (bisher selten), KZs, Umerziehungslager. Nach dem 2. Weltkrieg entstanden vor allem in den USA durchaus einflussreiche Gefängnisse, die sich - z.T. sogar als Wolkenkratzer spektakulär ins Stadtbild einfügen (Chicago, San Diego).

Termin: Mi., 03.12.25, 18:30-20:00 Uhr  
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 8,00 €

Belegung: 7-35

MB4107

#### Die Kanzel quer durch die Kirchen- und Kunstgeschichte

Klaus Wendler

Die Glaubensverkündigung im christlichen Gottesdienst benötigt einen ganz speziellen liturgischen Ort. So entsteht bereits sehr früh dafür eigenes Mobiliar, zunächst zwei Ambonen (beidseitig des Altars, für die Lesung von Evangelien und Episteln, bald er-



## Existenzgründung? Wir schärfen Ihren Blick.

Wirtschaftsförderung  
Bodenseekreis

Wir unterstützen Sie auf Ihrem  
Weg in die Selbstständigkeit.

persönlich · vertraulich  
kompetent · kostenfrei

wf-bodenseekreis.de



## Querbeet am Bodensee – Jahrestagung „Frauen in der Geschichte der Gartenkultur“

Sie möchten mehr über die vielfältige Rolle von Frauen in der Gartenkultur erfahren – historisch wie aktuell? Dann seien Sie dabei, wenn am Freitag, 19.09.2025 und Samstag, 20.09.2025 die Jahrestagung des Netzwerks „Frauen in der Geschichte der Gartenkultur“ (nfgg) stattfindet.

Unter dem Motto „Querbeet am Bodensee“ stehen aktuelle Forschungsansätze, Initiativen zur Stadtbegrünung und gartenhistorische Themen im Mittelpunkt. Freuen Sie sich auf inspirierende Vorträge – etwa zur Blumeninsel Mainau, zu urbanen Grünprojekten oder zu neuen Forschungsmethoden. Fachliche Impulse kommen unter anderem vom Stadtarchiv Friedrichshafen, dem Frauenmuseum Hittisau und regionalen Initiativen.

Am Samstag geht es auf Exkursion ins historische Zeppelindorf Friedrichshafen. Dort lernen Sie mehr über die oft übersehene Arbeit von Arbeiterfrauen in der Selbstversorgung um 1900 und die Geschichte der Hausgärten. Die Route führt über den Fridolin-Endraß-Platz und den Riedlewald zum Schauhaus und Schaugarten des Zeppelindorfes – fachlich begleitet von Brigitte Seebeck, Katrin Fieberitz und Dr. Hartmut Semmler.

Nutzen Sie die Tagung zum fachlichen Austausch, zur Vernetzung und zur praxisnahen Auseinandersetzung mit von Frauen geprägter Gartengeschichte. Beide Veranstaltungstage können auch einzeln gebucht werden.

Weitere Informationen erhalten Sie unter <https://vhs.link/gartenkultur>



gänzt durch die schola cantorum [Sängerkanzel]). Mit der Entstehung erster großer Predigt-Sammlungen in der Kirchenväterzeit (Augustinus, Gregor d.Gr., Beda, später Bonifatius) bildet sich für deren Lesung seit frühmittelalterlicher Zeit die Kanzel heraus, als monumentaler Aufbau mit Darstellungen aus der Heilsgeschichte. Erste Meisterwerke stammen aus dem 7./8.Jh., seit der Romanik ist sie, neben Altar und Taufstein wichtigstes Element der Kirchengestaltung, in ganz Europa verbreitet. Im Italien der Romanik und Deutschland der Gotik erlebt sie ihre ersten Blütezeiten.

*Termin:* Mi., 10.12.25, 18:30-20:00 Uhr  
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)  
*Ort:* vhs-FN, Seminarraum 2 (1. OG)  
*Kosten:* 8,00 €  
*Belegung:* 7-35

### MB4108 Bank- und Börsenwesen in der Kunst III

**Klaus Wendler**

Das 19.Jh. mit der Etablierung des Welthandels bringt auch die Internationalisierung des Bank- und Börsenwesens. Zum einen wird es Thema der Malerei (z.T. verherrlichend, z.T. sozialkritisch); häufig dargestellt werden Allegorien, Menschen als Teilnehmer (Bank-, Börsenverkehr), Menschen als Opfer (Bank-, Börsenkrach). Ganz bedeutend werden Bank und Börse aber für die Architektur. Im Bemühen, ihre Kunden von der Sicherheit ihrer Einlagen zu überzeugen, werden prachtvolle Bauten von Star-Architekten

errichtet - vom Klassizismus quer durch den Historismus über Jugendstil, frühe Moderne, Art Déco bis in alle Epochen der Nachkriegsmoderne, und von bedeutenden Künstlern ausgestattet. London, Paris und Wien bieten erste Höhepunkte, New York, Berlin, St. Petersburg und Rom kommen bald hinzu - später die ganze Welt.

*Termin:* Mi., 28.01.26, 18:30-20:00 Uhr  
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)  
*Ort:* vhs-FN, Seminarraum 2 (1. OG)  
*Kosten:* 8,00 €  
*Belegung:* 7-35

## Seminare

### MB4115 Feste und Feiern V (Seminar)

**Klaus Wendler**

Zwar hat das Barockzeitalter den absoluten Höhepunkt der höfischen Feste gebracht, doch auch im monarchischen Europa des 19.Jh. finden großartige Festlichkeiten statt, bereichert durch romantisch-historistische Elemente: Staatsbesuche von Monarchen, Ritter- und Maskenfeste, Krönungen, Hochzeiten, Weltausstellungen etc. Dazu kommt nun, dass das Großbürgertum die höfischen Feste nachahmt. Berühmt sind die Opern- und Karnevalsbälle, vor allem in Paris und Wien. Künstlerfeste werden populär; die von Paris, Wien, München und Düsseldorf sind besonders berühmt. Dazu kommen seit der Französischen Revolution zahlreiche politische Feste, z.B. das Wartburg- und

Hambacher Fest, Sänger- und Turnerfeste, aber auch Gedenkfeiern aller Art.

*Beginn:* Do., 09.10.25, 18:15-19:45 Uhr  
3 Abende (6 UE)  
*Ort:* vhs-FN, Seminarraum 2 (1. OG)  
*Kosten:* 28,80 €  
*Belegung:* 7-20

### MB4116 Baden - Hygiene, Vergnügen, Kunst IV (Seminar)

**Klaus Wendler**

Die 2. Hälfte des 19.Jh. bringt eine Art Demokratisierung des Badens. Im Gefolge der Industriellen Revolution und als Folge eines neuen Bewusstseins für Hygiene angesichts zahlreicher Cholera-Epidemien entstehen Badezimmer auch in bürgerlichen Haushalten (z.T. früher als in manchen Schlössern) und Hotels, dazu Volks- und Freibäder für die unteren Schichten. Das in der Romantik neu erwachte Naturgefühl fördert die Seebäder und die Erhebung des Badens zu einem wichtigen Thema in der Malerei: Realismus (Daumier, Courbet), Impressionismus (Liebermann, Seurat), beginnende Moderne (Cézanne, Picasso). In den wohlhabenden Städten werden allmählich Hallenbäder, z.T. wahre Prachtbauten, errichtet. Und mit der Popularisierung des Massensports seit Ende 19.Jh. kommt es zum Bau immer gewaltiger Schwimmstadien.

*Beginn:* Do., 08.01.26, 18:15-19:45 Uhr  
3 Abende (6 UE)  
*Ort:* vhs-FN, Seminarraum 2 (1. OG)  
*Kosten:* 28,80 €  
*Belegung:* 7-20

## Künstlerisches Gestalten

### Zeichnen / Aquarell / Öl / Acryl / Intuitives Malen

#### MB4201 Aquarell für Ein- und Umsteiger

**Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin**

Entdecke die faszinierende Welt der Aquarellmalerei! Egal, ob du Einsteiger oder Umsteiger bist, lerne in diesem Kurs, wie du mit Farben und Techniken lebendige, individuelle Kunstwerke schaffst. Von zarten, luftigen Farbspielen bis zu kräftigen, experimentellen Effekten – du wirst alles lernen, was du brauchst. Wir behandeln Grundlagen wie Bildaufbau, Perspektive und Tonwert, und du kannst verschiedene Techniken ausprobieren. Am Ende entstehen wunderschöne Bilder, Portraits, Stillleben oder Landschaften – alles in deinem persönlichen Stil.

**Bitte mitbringen:** siehe Web  
*Beginn:* Mo., 22.09.25, 18:00-20:30 Uhr  
8 Abende (26,67 UE)  
*Ort:* vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)  
*Kosten:* 176,00 €  
*Belegung:* 7-10

#### MB4202 Aquarell für Ein- und Umsteiger

**Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin**

Siehe Kurs-Nr. MB4201  
**Bitte mitbringen:** siehe Web

*Beginn:* Mo., 24.11.25, 18:00-20:30 Uhr  
8 Termine (26,67 UE)  
*Ort:* vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)  
*Kosten:* 176,00 €  
*Belegung:* 7-10

#### MB4203 Aquarellmalen Vormittagskurs

**Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin**  
Du möchtest kreativ in den Tag starten? Aquarellmalerei bietet dir unzählige Möglichkeiten – fließend und locker, exakt oder experimentell, mit oder ohne Stift. Ganz frei nach deinem Stil und Tempo. Lass deiner Kreativität am Vormittag freien Lauf! In entspannter Atmosphäre und unter Gleichgesinnten lernst du die Techniken der Aquarellmalerei kennen. Du erhältst außerdem Einblicke in wichtige Grundlagen wie Bildaufbau, Perspektive und Tonwertgestaltung. Schritt für Schritt entwickelst du dein eigenes Ausdrucksvermögen – ganz ohne Druck, aber mit viel Freude am Malen.

**Bitte mitbringen:** siehe Web  
*Beginn:* Di., 23.09.25, 10:00-12:30 Uhr  
8 Termine (26,67 UE)  
*Ort:* vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)  
*Kosten:* 176,00 €  
*Belegung:* 7-10

#### MB4204 Aquarellmalen Vormittagskurs

**Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin**  
Siehe Kurs-Nr. MB4203  
**Bitte mitbringen:** siehe Web  
*Beginn:* Di., 25.11.25, 10:00-12:30 Uhr  
8 Vormittage (26,67 UE)  
*Ort:* vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)  
*Kosten:* 176,00 €  
*Belegung:* 7-10

#### MB4205 Ölmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

**Carla Chlebarov, Künstlerin**

Du möchtest die Welt der Ölmalerei entdecken oder deine Technik verfeinern? In diesem Kurs lernst du alles Wichtige rund um Maltechnik, Farbmischung und Komposition – mit individueller Begleitung und Raum für eigene Motive und kreative Freiheit. Ob traditionelle Bildgestaltung oder freie Interpretation – du entscheidest, was dich inspiriert. Eigene Vorlagen sind willkommen! Die erfahrene Kursleiterin begleitet dich persönlich, und deine Arbeiten werden einzeln sowie in der Gruppe besprochen. Auch Fortgeschrittene erhalten Impulse, um ihre Technik zu vertiefen und neue Ausdrucksformen zu entdecken.

#### Malmaterial bitte mitbringen, gerne auch eigene Vorlagen

*Beginn:* Mi., 24.09.25, 09:45-12:30 Uhr  
8 Vormittage (29,33 UE)  
*Ort:* vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)  
*Kosten:* 193,60 €  
*Belegung:* 7-10

#### MB4206 Ölmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

**Carla Chlebarov, Künstlerin**

Siehe Kurs-Nr. MB4205  
**Malmaterial bitte mitbringen, gerne auch eigene Vorlagen**  
*Beginn:* Mi., 03.12.25, 09:45-12:30 Uhr  
8 Vormittage (29,33 UE)  
*Ort:* vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)  
*Kosten:* 193,60 €  
*Belegung:* 7-10

#### MB4207 Großflächige Acrylmalerei für deine Lieblingsecke

**Uta Jermann**

Gestalte dein individuelles Kunstwerk für dein Zuhause! In diesem Kurs erschaffst du ein einzigartiges, großflächiges Acrylgemälde, das perfekt in deine persönliche Lieblingsecke passt. Durch Kombination mehrerer Leinwände, die zu einem harmonischen Gesamtbild zusammengesetzt werden, entwickelst du ein abstraktes Kunstwerk, das nicht nur deine Wand schmückt, sondern auch deine Kreativität widerspiegelt. Du lernst unterschiedliche Techniken der Acrylmalerei kennen - von Spachtel- und Lasurtechniken bis hin zu experimentellen Strukturen. Durch das Kombinieren verschiedener Formate entsteht eine spannende Komposition, die perfekt auf deine Wunschfläche abgestimmt ist. → Mehr im Web

**Mitzubringen:** Foto des Zimmers/Wand, DIN A 4 Skizzenblätter/Schreibpapier. Bitte mitbringen, wenn vorhanden: Acrylfarben, weiß in großer Tube, Strukturpaste, verschiedene kleine und große, breite Borsten- und Synthetikpinsel aus



© Uta Jermann



Baumarkt (rund und flach), 5 große leere Konservendosen oder ähnliches, Lappen, Mischtteller/Palette/glattes Schneidebrett, ein kleiner Spiegel, Schürze/Kittel  
**Beginn:** Fr., 14.11.25, 18:00-21:00 Uhr  
 Sa., 15.11.25, 10:00-17:00 Uhr  
 2 Termine (12 UE), Anmeldeschluss: 24.10.2025  
**Ort:** vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)  
**Kosten:** 79,20 €, zzgl. Materialkosten  
**Belegung:** 6-8

MB4208

### Großflächige Acrylmalerei für deine Lieblingsecke

Uta Jermann

Siehe Kurs-Nr. MB4207

**Bitte mitbringen:** Siehe Kurs-Nr. MB4207**Beginn:** Fr., 23.01.26, 18:00-21:00 Uhr

2 Termine (12 UE), Anmeldeschluss:

30.12.2025

**Ort:** vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)**Kosten:** 79,20 €,

zzgl. Materialkosten (ca. 5,00 €)

**Belegung:** 6-8

MB4209

### 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 einfachen 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., 22.01.26, 18:00-21:00 Uhr

Do., 05.02.26, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

**Ort:** vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)**Kosten:** 61,60 €,

zzgl. Materialkosten (ca. 5,00 €)

**Belegung:** 5-8

### Prägetechnik

MB4210

### PRÄGUNG – FARBE – PAPIER

Freies Prägen auf Papier

Katja Falkenburger

Entdecke freie Kunstprägungen in Kombination mit Mal- und Zeichentechniken für deine Kunstwerke: Im Zentrum stehen die freien Prägungen – eine Technik, die vollständig ohne Schablonen, Maschinen oder Vorrichtungen auskommt. Mit einfachen Werkzeugen wie Holzhammer und feinen Meißeln prägen wir Linien, Konturen, Muster und Strukturen direkt ins Papier.

Erfahre, wie sich diese neue Art des Prägens mit ihrer Haptik und ihrem Licht- und Schattenspiel in Zeichnungen und Malerei integrieren und kombinieren lässt, und wie daraus neue Ausdrucksformen für individuelle Kunst entstehen.

Im Kurs zeigt Katja Falkenburger anhand von



und Schablonen. Sie hat die Technik des „Freien Prägens“ selbst entwickelt und in ihren Büchern „HOLZ PRÄGEN“ und „PAPIER PRÄGEN“ umfassend zusammengestellt. Diese Leidenschaft teilt sie als Dozentin für Freies Prägen von Papier und Holz – sowohl in Kursen als auch auf ihrer Homepage [www.falkenburger.de](http://www.falkenburger.de).

An der vhs-FN vermittelt sie die Grundtechniken ihrer einzigartigen Prägemethode, die sich wie „Malen oder Zeichnen mit Hammer und Meißel auf Papier und Holz“ vorstellen lässt. Darüber hinaus zeigt sie vielfältige Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Kunsttechniken. Die Teilnehmenden entdecken dabei neue kreative Ausdrucksformen durch Prägungen und finden individuelle Wege, ihre eigene Kunst weiterzuentwickeln.



© Katja Falkenburger

Beispielen, wie vielfältig Prägungen eingesetzt werden können, und erläutert Schritt für Schritt deren Umsetzung: von einzelnen Punkten und Linien bis hin zu Flächen, Mustern und Strukturen. Kursinhalte: → Mehr im Web

Weitere Infos zu Freiem Kunstprägen, Prägearbeiten und Onlineshop unter [www.falkenburger.de](http://www.falkenburger.de)

**Bitte mitbringen:** siehe Web**Beginn:** Fr., 10.10.25, 10:00-17:00 Uhr

1 Termin (8,33 UE)

**Ort:** vhs-FN, Werkraum (EG)**Kosten:** 106,60 €,

inkl. 15,00 € Materialkosten

**Belegung:** 6-10

MB4211

### Prägen auf Papier und Holz

Katja Falkenburger

Freies Prägen ist wie malen mit Hammer und feinen Meißeln – ganz ohne Schablonen. Entdecke die vielfältigen Möglichkeiten von Linien, Konturen, Mustern und Strukturen und das lebendige Spiel von Licht und Schatten für deine Kunstwerke in Papier und Holz. Im Kurs starten wir mit Übungen in Papier, entwickeln Muster, die dann als Kür auf Holz übertragen und mit Farben ergänzt und erweitert werden. Kursinhalte: → Mehr im Web

Der Workshop ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Die Produkt- und Grafikdesignerin, Illustratorin, Schreinermeisterin Katja Falkenburger hat die Grundlagen zum freien Prägen von Papier und Holz entwickelt und in ihren Büchern PAPIER PRÄGEN und HOLZ PRÄGEN in zahlreichen Beispielen und Illustrationen zusammengestellt.

Weitere Infos zu Freiem Kunstprägen, Prägearbeiten und Onlineshop unter [www.falkenburger.de](http://www.falkenburger.de)

**Bitte mitbringen:** siehe Web**Beginn:** Fr., 05.12.25, 10:00-17:00 Uhr

1 Termin (8,33 UE)

**Ort:** vhs-FN, Werkraum (EG)**Kosten:** 119,10 €,

inkl. 25,00 € Materialkosten

**Belegung:** 6-12

**Künstlerbedarf & Bastelartikel**

**Grossmann**

Fritz Grossmann KG | Unterraderach  
 Tannenburgr. 19 | 88048 Friedrichshafen  
 T 07541 6035-0 | [grossmann-fn.de](http://grossmann-fn.de)

MB4212

### Arbeitskreis Zeichnen und Malen

Du malst schon länger und suchst kreative Impulse und Austausch auf Augenhöhe? In diesem offenen Arbeitskreis triffst du andere fortgeschrittene Hobbykünstler, um gemeinsam zu arbeiten, Ideen zu teilen und dich künstlerisch weiterzuentwickeln.

Ohne Dozent, aber mit viel Raum für eigene Projekte und gegenseitige Inspiration treffen wir uns regelmäßig zum Malen – bei gutem Wetter auch draußen in der Natur. Ob neue Techniken, spannende Motive oder einfach Freude am kreativen Tun: Hier findest du Gleichgesinnte, mit denen du deine Leidenschaft teilst und weiterwachsen kannst.

**Bitte mitbringen:** siehe Web**Beginn:** Di., 23.09.25, 17:00-18:30 Uhr

12 Abende (24 UE)

**Ort:** vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)**Kosten:** 43,20 €**Belegung:** 4-10

Im April 2025 sind die Kurse des neuen K-Studios gestartet, in dem ganz Kleine (3-5 Jahre), Kinder, Jugendliche und Erwachsene in intensiven und inhaltlich strukturierten Kursen akademische künstlerische Grundlagen (Zeichnung, Grafik, Malerei, Komposition...) erlernen und in Kombination mit kreativem Denken beeindruckende Werke entstehen lassen. Geleitet werden die Kurse von Kateryna Kapustina, von Beruf Grafikdesignerin und Lehrerin. Sie hat 2003 die Charkiw Staatliche Akademie für Design und Kunst abgeschlossen und kann in ihren Unter-

## Nähen & Kreatives mit Wolle

MB4230

### vhs-Nähclub für Jugendliche ab 10 Jahre

Aliya Kuvatova, Dipl. Modedesignerin

Du möchtest nähen lernen und dabei gleich etwas Schönes selbst machen? In diesem Kurs lernst du den Umgang mit der Nähmaschine und wichtige Grundlagen wie Zuschneiden, Stecken und Bügeln – Schritt für Schritt und ganz praktisch.

Damit der Spaß nicht zu kurz kommt, setzt du das Gelernte direkt um: Ob Kuscheltier, Tasche, Rock oder Pullover – du nährst dein eigenes Projekt nach einem einfachen Schnittmuster. Eigene Ideen und Schnittmuster kannst du gerne mitbringen! So entsteht mit jeder Naht etwas Einzigartiges – und du wirst staunen, was du schon bald alles selbst machen kannst.

**Bitte mitbringen:** siehe Web**Beginn:** Fr., 26.09.25, 16:30-19:00 Uhr

Fr., 17.10.25, 16:30-19:00 Uhr

Fr., 21.11.25, 16:30-19:00 Uhr

Fr., 12.12.25, 16:30-19:00 Uhr

Fr., 23.01.26, 16:30-19:00 Uhr

5 Nachmittage (16,67 UE)

**Ort:** vhs-FN K55, Seminarraum 09, (3. OG)**Kosten:** 113,40 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

**Belegung:** 5-6

MB4231

### Nähkurs basic - ein Kurs nur für Anfänger

Silvia Schiliro

Du willst Nähen zu deinem neuen Hobby machen, hast aber noch keine Vorkenntnisse? In diesem Anfängerkurs lernst du den sicheren Umgang mit der Nähmaschine –

Schritt für Schritt und begleitet von einer erfahrenen Schneidermeisterin.

Von einfachen Änderungen bis hin zur ersten eigenen Mode bekommst du viele Tipps rund ums Maßnehmen, Zuschneiden und Passform. Du erfährst, worauf es bei den Grundlagen ankommt, und kannst direkt erste kleine Projekte umsetzen. So entwickelst du ein Gefühl für Stoff, Technik und Design – und legst den perfekten Start für dein neues kreatives Hobby hin!

**Bitte mitbringen:** siehe Web**Beginn:** Mo., 22.09.25, 18:45-21:00 Uhr

6 Abende (18 UE)

**Ort:** vhs-FN K55, Seminarraum 09, (3. OG)**Kosten:** 108,00 €**Belegung:** 6-8

MB4232

### Nähkurs basic - ein Kurs nur für Anfänger

Silvia Schiliro

Siehe Kurs-Nr. MB4231

**Bitte mitbringen:** siehe Web**Beginn:** Mo., 10.11.25, 18:45-21:00 Uhr

6 Abende (18 UE)

**Ort:** vhs-FN K55, Seminarraum 09, (3. OG)**Kosten:** 108,00 €**Belegung:** 6-8

MB4233

### Nähwerkstatt

Silvia Schiliro

Du nährst gerne und möchtest dein eigenes Kleidungsstück oder Accessoire verwirklichen? In diesem Kurs hast du die Möglichkeit, dein ganz persönliches Nähprojekt umzusetzen – egal ob Rock, Kleid, Hemd, Tasche oder Kissenbezug.

Wichtig ist, dass du dein Projekt passend zu deinen Fähigkeiten auswählst. Du wirst individuell begleitet und bekommst Unterstützung bei allen Schritten – vom Zuschnitt bis zum letzten Stich. Voraussetzung: Du hast zu

## Kunst und Kreativität an der vhs-FN

richt über 25 Jahre berufliche Erfahrung als Designerin und Art-Direktorin einfließen lassen.

Das genaue Kursangebot finden Sie unter <https://vhs.link/vhsstudio>





Hause eine Nähmaschine, um zwischen den Terminen weiterarbeiten zu können. Lass deiner Kreativität freien Lauf und näh dir dein ganz persönliches Lieblingsstück!

**Bitte mitbringen:** siehe Web

**Beginn:** Mi., 24.09.25, 18:30-20:45 Uhr  
6 Abende (18 UE)

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

**Kosten:** 108,00 €

**Belegung:** 5-7

MB4234

### Nähwerkstatt

**Silvia Schiliro**

Siehe Kurs-Nr. MB4233

**Bitte mitbringen:** siehe Web

**Beginn:** Mi., 12.11.25, 18:30-20:45 Uhr  
6 Abende (18 UE)

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

**Kosten:** 108,00 €

**Belegung:** 5-7

MB4240

### Mandu-Bag

**Emi Hedtstück-Mitsunaga**

Du liebst Handarbeit und suchst nach einem neuen Trendprojekt? In diesem Kurs lernst du, wie du einen stylischen Mandu Bag mit Chunky Yarn ganz ohne Häkelnadel – nur mit deinen Händen – anfertigst. Einfach, kreativ und super entspannend!

Der Mandu Bag erinnert mit seiner weichen, runden Form an die koreanische Teigtasche „Mandu“ und ist ein echter Hingucker. Schritt für Schritt zeige ich dir, wie du das voluminöse Garn geschickt verarbeitest und dabei ein individuelles Accessoire kreierst. Ideal für Einsteiger – und perfekt, um Handarbeit mal ganz neu zu erleben!

**Termin:** Sa., 25.10.25, 10:00-11:15 Uhr

1 Termin (1,67 UE), Wochenendseminar

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

**Kosten:** 30,00 €, inkl. Materialkosten

**Belegung:** 6-8



© Emi Hedtstück-Mitsunaga

## Töpfern

MB4245

### Tonwerkstatt

**Angelika Stark, Keramikerin, Kunsttherapeutin**

Entdecke deinen kreativen Ausdruck in unserem Keramikkurs! Unter individueller Begleitung lernst du, eigene Ideen umzusetzen – von Gebrauchsgefäßen bis zu figürlichen Arbeiten. Die Kursleiterin zeigt dir bewährte Techniken und inspiriert mit Beispielen aus alten Kulturen und moderner Keramik. Am Ende glasiert jeder sein Werk selbst. Perfekt für Anfänger und Fortgeschrittene, die ihre Fähigkeiten vertiefen möchten. Tauche ein in die Welt der Keramik und schaffe einzigartige, persönliche Kunstwerke! Die entstandenen Werke werden am Ende eigenhändig glasiert.

**Bitte mitbringen:** Schürze oder unempfindlicher Kleidung.

**Beginn:** Di., 23.09.25, 18:00-20:15 Uhr

6 Abende (18 UE)

**Ort:** vhs-FN, Werkraum (EG)

**Kosten:** 179,20 €, inkl. Brennkosten, zzgl.

Materialkosten nach Verbrauch

**Belegung:** 5-6

## Bildhauerei

MB4251

### Bildhauerei für Anfänger und Fortgeschrittene

**Waltraud Späth, Bildhauerin**

Du willst mit deinen eigenen Händen etwas Einzigartiges aus Holz erschaffen? In diesem Semester dreht sich alles um das Arbeiten mit Holz – du gestaltest dein persönliches Kunstwerk und wirst dabei intensiv individuell betreut.

Ob du schon eine konkrete Idee hast oder noch nach Inspiration suchst – gemeinsam mit der Kursleiterin findest du dein Thema. Von der ersten Skizze bis zur handwerklichen Umsetzung wirst du Schritt für Schritt begleitet. Du lernst, wie du deine Entwürfe in eine bildhauerische Form bringst, und entwickelst dabei nicht nur deine Technik, sondern auch deine kreative Ausdruckskraft.

**Beginn:** Mo., 22.09.25, 19:00-21:15 Uhr

12 Abende (36 UE)

**Ort:** vhs-FN, Werkraum (EG)

**Kosten:** 239,40 €, zzgl. Materialkosten

**Belegung:** 8-10



**Geschenktipp:**  
vhs-Gutschein

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

## Fotografie

MB4301

### Fotowissen und -praxis für Einsteiger mit Grundkenntnissen



**Axel Kottal**

Du hast bereits erste Erfahrungen mit der Fotografie gesammelt und möchtest jetzt den nächsten Schritt machen? In diesem Kurs vertiefen wir gemeinsam dein Wissen und arbeiten ganz praktisch daran, bessere Fotos zu machen. In entspannter Atmosphäre lernst du, wie du typische Fehler vermeidest, deine Kamera gezielt einsetzt und mit der richtigen Technik beeindruckende Ergebnisse erzielst.

Auch Smartphone-Fotograf\*innen, die bisher mit dem Handy gute Bilder gemacht haben und nun mit einer „richtigen“ Kamera noch mehr aus ihren Motiven herausholen möchten, sind herzlich willkommen!

**Beginn:** Di. und Sa., 07.10.25,

19:00-20:30 Uhr

5 Termine (12 UE)

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

**Kosten:** 71,60 €, inkl. Skript

**Belegung:** 7-12

MB4302

### Fotoworkshop Makrofotografie im Herbst

**Axel Kottal**

Der Herbst steckt voller faszinierender Fotomotive – nicht nur mit leuchtendem Laub und nebelverhangenen Landschaften, sondern vor allem im Detail: Pilze, filigrane Spinnennetze, Tautropfen oder kunstvoll verwelkte Pflanzen bieten in besonderen Licht dieser Jahreszeit eindrucksvolle Möglichkeiten für kreative Nahaufnahmen.

In diesem Workshop tauchen wir ein in die Welt der kleinen Dinge und entdecken gemeinsam die Schönheit des Herbstes aus nächster Nähe. Du erhältst praktische Tipps zur Motivsuche, Bildgestaltung und Technik, um die Besonderheiten der Makrofotografie gekonnt umzusetzen.

Bitte bring eine Kamera mit, die für Nahaufnahmen geeignet ist – ein Makroobjektiv ist ideal, aber kein Muss. Ein Stativ ist empfehlenswert. Denk an wetterfeste Kleidung und Schuhe, die auch mal schmutzig werden dürfen – wir werden draußen unterwegs sein. Bei Fragen im Vorfeld kannst du dich gerne jederzeit melden!

**Beginn:** Sa., 08.11.25, 14:00-16:00 Uhr

Di., 11.11.25, 19:00-20:30 Uhr

2 Termine (4,67 UE), Wochenendseminar

**Ort:** Parkplatz am Busbahnhof in Wittenhofen

**Kosten:** 27,10 €

**Belegung:** 7-12



MB4303

### Blaue Stunde am Fährhafen Friedrichshafen

**Axel Kottal**

Die „Blaue Stunde“ – der stimmungsvolle Zeitraum direkt nach Sonnenuntergang – taucht den Himmel und die Umgebung in faszinierende Farben zwischen Blau, Violett und Gold. Diese besondere Lichtstimmung bietet eine wunderbare Gelegenheit für eindrucksvolle Fotos, die mit der richtigen Technik gelingen.

In diesem Workshop erfährst du, worauf es bei Aufnahmen in der Dämmerung ankommt: Welche Einstellungen nötig sind, wie du Verwacklungen vermeidest und wie du mit einfachen Mitteln das Beste aus deiner Kamera herausholst. Gemeinsam setzen wir das Gelernte direkt vor Ort am Fährhafen um. Treffpunkt: 16:30 Uhr an der Katamaran-Anlegestelle in Friedrichshafen (Sonnenuntergang ist um 16:53 Uhr)

**Bitte mitbringen:** Kamera (mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten von Vorteil), Stativ, Kabel- oder Fernauslöser (alternativ App fürs Smartphone), voll geladener Akku (am besten Ersatzakku mitbringen), warme Kleidung – es kann schnell kühl werden

**Beginn:** Di., 20.01.26, 18:00-21:00 Uhr

Di., 03.02.26, 18:30-20:00 Uhr

2 Termine (6 UE)

**Ort:** Treffpunkt Katamaran-Anlegeplatz

Friedrichshafen

**Kosten:** 34,80 €

**Belegung:** 7-12

MB4304

### 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:** Di., 23.09.25, 18:00-19:30 Uhr

Do., 25.09.25, 18:00-19:30 Uhr

Sa., 27.09.25, 11:00-12:30 Uhr

Di., 30.09.25, 18:00-19:30 Uhr

Sa., 04.10.25, 11:00-12:30 Uhr

Do., 09.10.25, 18:00-19:30 Uhr

6 Termine (12 UE)

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

**Kosten:** 199,80 €

**Belegung:** 3-5

MB4305

### 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:** Mi., 01.10.25, 18:00-20:15 Uhr

Mi., 08.10.25, 18:00-20:15 Uhr

Sa., 11.10.25, 10:00-12:15 Uhr

Mi., 15.10.25, 18:00-20:15 Uhr

4 Termine (12 UE)

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

**Kosten:** 99,60 €

**Belegung:** 6-10

MB4306

### Weihnachtsfotografie

**Hafenweihnacht in Lindau**

**Elke Weiss, Fotografin, Diplomdesignerin**

Ein abendlicher Spaziergang über den wunderschönen Weihnachtsmarkt in Lindau. Wir lernen den Umgang mit Zeit, Blende und ISO, bei Dunkelheit und heller Weihnachts-



mein  
cewe fotobuch

cewe.de



beleuchtung, sowie Bewegungsunschärfe, wie gestalten wir Stimmungsaufnahmen und wie funktioniert abstrakte Fotografie. Ein Kurs für jeden der Lust am Experimentieren hat.

**Bitte mitbringen:** geladene Akkus mitbringen (bei Kälte sind die schnell leer), sowie ein leichtes Stativ.

**Beginn:** Sa., 13.12.25, 17:00-18:30 Uhr  
1 Termin (2 UE)

**Ort:** Treffpunkt: vor dem Inselbahnhof in Lindau

**Kosten:** 17,00 €

**Belegung:** 7-10

## Instrumente lernen

MB4501

### Gitarre: Liedbegleitung Anfänger

**Thomas Budsa, Musiker und Gitarrenlehrer**

Möchtest du Gitarre spielen lernen und Lieder begleiten können? Lerne anhand bekannter Lieder, wie du mit einfachen Schlag- und Zupftechniken offene Akkorde zur Begleitung spielst. Du brauchst keine Notenkenntnisse – der Kurs ist auch für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet. Wenn du möchtest, kannst du im Verlauf auch Noten lernen. So wirst du Schritt für Schritt sicherer im Gitarrespiel und kannst deine Lieblingslieder bald selbst begleiten.

**Beginn:** Mo., 22.09.25, 18:00-19:00 Uhr  
12 Abende (16 UE)

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

**Kosten:** 137,60 €

**Belegung:** 5-8

MB4502

### Gitarre: Liedbegleitung Fortgeschrittene

**Thomas Budsa, Musiker und Gitarrenlehrer**

In diesem Kurs erweiterst und verfeinerst Du Deine Schlag- und Zupfmuster und erlernst neue Techniken, z.B. erste Barrégriffe und Grundlagen des Tabulaturspiels. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Beginn:** Mo., 22.09.25, 19:00-20:00 Uhr  
12 Abende (16 UE)

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

**Kosten:** 137,60 €

**Belegung:** 5-8

MB4503

### Gitarre: Freies Spiel

**Thomas Budsa, Musiker und Gitarrenlehrer**

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., 22.09.25, 20:00-21:00 Uhr  
12 Abende (16 UE)

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

**Kosten:** 137,60 €

**Belegung:** 5-8

MB4504

### Gitarrenkurs für die Generation 50+

**Thomas Budsa, Musiker und Gitarrenlehrer**

In entspannter Atmosphäre lernen Sie Schritt für Schritt einfache Spieltechniken und Akkorde, die die Grundlage für viele Musikstile bilden. Gemeinsam begleiten wir bekannte Lieder auf der Gitarre und beantworten Fragen zu Instrument, Haltung und Stimmen der Saiten. Der Kurs ist ideal, um



das Gitarrespielen in angenehmer Gemeinschaft zu erlernen und Freude an der Musik zu erleben. Grundkenntnisse sollten vorhanden sein

**Beginn:** Di., 23.09.25, 10:00-11:00 Uhr  
12 Termine (16 UE)

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

**Kosten:** 137,60 €

**Belegung:** 5-8

MB4505

### 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., 23.09.25, 17:30-18:30 Uhr  
10 Abende (13,33 UE)

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

**Kosten:** 158,60 €

**Belegung:** 4-6

MB4506

### Keyboard spielen

**Sylvia Beer, Musiklehrerin**

Siehe Kurs-Nr. MB4505

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., 23.09.25, 18:30-19:30 Uhr  
10 Abende (13,33 UE)

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

**Kosten:** 158,60 €

**Belegung:** 4-6

## Literatur- und Schreibwerkstatt

MB4601

### 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!



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



## Beauty und Outfit

MB4701

### 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., 25.10.25, 10:00-13:45 Uhr

1 Termin (5 UE), Wochenendseminar

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

**Kosten:** 96,50 €, inkl. 8,00 € Materialkosten

**Belegung:** 4-5

MB4702

### Schluss mit Haare färben! Wie Sie auch mit Naturhaaren gut aussehen...

**Für Frauen.**

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

Stehen mir graue Haare? Mit dieser Frage werden die meisten Menschen irgendwann konfrontiert. Und wer einmal mit dem Färben angefangen hat, kommt kaum wieder davon los. Die gute Nachricht: Auch ein grauer Kopf kann sehr attraktiv und sogar ausgesprochen interessant aussehen! In diesem Kurs erhalten Sie Tipps, welcher Haarschnitt, welche Kleidung, welcher Schmuck und welches Make-up am besten zu grauem oder grau meliertem Haar passen. Persönliche, individuelle Beratung „vorher-nachher“ wird angeboten!

**Bitte mitbringen:** Fotoapparat, Schmuck und Schreibzeug

**Termin:** Sa., 25.10.25, 13:30-17:15 Uhr

1 Termin (5 UE)





Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)  
Kosten: 96,50 €, inkl. 8,00 € Materialkosten  
Belegung: 4-5

## Weinseminare

MB4801

### Weinseminar: Wein verkosten – verstehen – genießen

Niko Nimmerrichter,  
WSET-Dipl., Weinakademiker

Lust auf ein Gläschen Wein? Aber welches ist der „richtige“ Wein, warum schmeckt mir der eine besser, als der andere? Um dem Zufall etwas auf die Sprünge zu verhelfen, ist ein wenig „Know-how“ hilfreich. Dazu lernen Sie an diesem Abend ein Schema kennen, welches die Annäherung an den Wein erleichtert. Sie erfahren, was die Wahrnehmungen von Auge, Nase und Mund bedeuten können und üben ein wenig, diese in Worte zu fassen. So beschrieben, können Sie den Wein fundierter beurteilen und mit anderen Weinen vergleichen. Die herausfordernde und doch faszinierende Vielfalt von Rebsorten und Anbaugebieten lässt sich somit besser erschließen.

Neben der Verkostung haben Sie Gelegenheit Wissenswertes aus der Welt des Weines vom Seminarleiter (Diploma, Lev. 4, Wine and Spirit Education Trust, London) zu erfahren. Die Probenkosten sind bereits im Seminarpreis enthalten.

Termin: Do., 23.10.25, 18:30-21:30 Uhr  
1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 58,20 €

Belegung: 8-12

MB4802

### Weinseminar: Deutschland trifft Österreich

Niko Nimmerrichter,  
WSET-Dipl., Weinakademiker

Über Trennendes bzw. Verbindendes zwischen den beiden Ländern wurde schon viel mehr oder weniger Ernsthaftes gesagt und geschrieben. Spannend und genussreich wird es sein, wenn wir uns dem Thema in Sachen Wein widmen.

Im Seminar wollen wir uns daher beinahe ausschließlich auf den Wein konzentrieren. Dazu werden wir in sechs bis sieben 2-er-Flights versuchen Unterschiede und Gemeinsames von Weinen einiger wichtiger Rebsorten herauszufinden.

Zum Verständnis dienen zusätzlich Erläuterungen zu Herkunftsregion, topografischen und klimatischen Rahmenbedingungen und zur Bedeutung der Rebsorten. Ergänzend wirken Hinweise auf die Weinbautradition und die Weinkultur, die Weinwirtschaft und natürlich auf die gesetzlichen Regelungen zur Qualitätssicherung.

Es wird spannend sein, zu welchen Einschätzungen und Vorlieben wir an diesem Abend gelangen.

Die Probenkosten sind im Seminarpreis inkludiert.

Termin: Do., 13.11.25, 18:30-21:30 Uhr

1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 88,20 €

Belegung: 8-12

MB4803

### 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!

Termin: Mi., 08.10.25, 18:30-20:45 Uhr

1 Abend (3 UE)

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

Kosten: 29,80 €, inkl. Probenkosten

Belegung: 8-12

MB4804

### Die Südliche Weinstraße

Markus Hegemann

Die Südlich Weinstraße beginnt am Deutschen Weintor in Schweigen-Rechtenbach und endet im Norden bei Maikammer. Neben den touristischen Highlights, wie das Deutsche Weintor, Burgen (Reichsburg Trifels), Schlössern (Burg Landeck) und vielen mehr, ist es ein Paradies für Weinkenner (z.B. Friedrich Becker, Ökonomierat Rebholz, Dr. Wehrheim etc). Wenn Sie Lust haben, kommen Sie mit auf eine zweieinhalbstündige Weinreise entlang der 50 km langen Süd-

lichen Weinstrasse. Es werden verkostet ein Cremant, zwei Weißweine und zwei Rotweine.

Termin: Di., 25.11.25, 18:30-20:45 Uhr

1 Abend (3 UE)

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

Kosten: 29,80 €, inkl. Probenkosten

Belegung: 8-12

MB4805

### Fränkische Weinprobe

Markus Hegemann

Das Markenzeichen der fränkischen Weinkultur ist der Boxbeutel und der Silvaner. Das dies nicht Alles ist, was fränkischen Wein und Franken zu bieten hat, können sie in zweieinhalb Stunden bei der fränkischen Weinprobe erfahren. Bei Brot und fränkischen Wurstspezialitäten probieren wir einen Silvaner-Sekt, drei Weißweine und einen Rotwein!

Termin: Do., 05.02.26, 18:30-20:45 Uhr

1 Abend (3 UE)

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

Kosten: 29,80 €, inkl. Probenkosten

Belegung: 8-12

## Barista-Seminare

MB4806

### Barista Basic

Fabian Ernst

Sie liebäugeln mit dem Kauf einer Siebträgermaschine und möchten vorab einmal selber ausprobieren, ob der erste Espresso und Cappuccino gelingen kann?

Sie haben bereits eine Siebträgermaschine Zuhause und sind mit dem Resultat nicht zufrieden? Oder möchten Sie einfach Ihr Kaffeewissen erweitern und endlich all Ihre Fragen stellen?

In diesem Einsteigerseminar lernen künftige Barista das Ganze Basiswissen rund um den perfekten Kaffee.

Vom Rohkaffee zur gerösteten Bohne:

Das Seminar beinhaltet die Basics zu den unterschiedlichen Kaffeesorten, den verschiedenen Siebträgermaschinen und welche Espressomühle sich für Ihre Ansprüche am besten eignen.

Im Praxisteil erfahren Sie, wie Sie die Mühle und die Maschine ordnungsgemäß einstellen und diese richtig verwenden.

Um langfristig Freude an einer Siebträgermaschine zu haben, darf der Umgang mit richtiger Pflege natürlich auch nicht fehlen. Außerdem weihe ich Sie in die Geheimnisse der Espresso-Zubereitung ein - Wir lernen gemeinsam, wie Sie Ihre Lieblings-Kaffepezialität zubereiten.

Egal ob Ristretto, Espresso, Americano oder Cappuccino: mit den Tipps und Tricks rund ums Milchschaumen servieren Sie Ihren Gästen bald die tollsten Kaffeeaktionen!

Termin: Do., 13.11.25, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 129,00 €

Belegung: 5-8

MB4807

### Espresso intensiv

Fabian Ernst

Nach dem Einstieg in die Siebträgermaschinenwelt möchten Sie Ihr Können verbessern und tiefer in die „Kaffee-Materie“ einsteigen?

Das Fortgeschrittene Kaffee-Wissen umfasst nicht nur die unterschiedliche Geschmacksnuancen von Arabica und Robusta, sondern auch die verschiedene Röstgrade und welche Merkmale hochwertigen Kaffee auszeichnet.

Dazu verkosten wir 3 sortenreine Kaffees und 2 Mischungen. Wir testen unterschiedliche Brühzeiten bei unterschiedlichen Mahlgraden und bestimmen den perfekten „Brew Ratio“ um die verschiedenen Kaffeearomen zu bestimmen. Als Highlight des Seminars schlüpfen Sie in die Rolle des Röstmeisters und kreieren Ihre eigene Kaffeemischung ganz nach Ihren Vorlieben! Hilfreiche Tipps zu den Reinigungs- und Wartungsarbeiten an Ihrer Maschine spiegeln ebenfalls einen wichtigen Bestandteil des Intensiv-Seminars wider.

Dabei beleuchten wir vor Allem das Thema Dichtungen, Ausbau und Reinigung der in der Mühle enthaltenen Mahlscheiben.

Termin: Fr., 14.11.25, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 129,00 €

Belegung: 5-8

MB4808

### Milchseminar Latte Art

Fabian Ernst

Ob Herz, Tulpe oder Schwan – all diese tollen Bilder haben eines gemeinsam: Der perfekte Milchschaum!

Auf dem Weg dorthin, hilft nur praktisches Üben unter professioneller Anleitung. Der Kurs beinhaltet außerdem einen kurzen Abstecher zu den Kaffee- und Espresso Grundlagen.

Dieses Seminar eignet sich besonders für Teilnehmer, die bereits über erste Erfahrungen und Basics verfügen.

Wir probieren verschiedene Milchalternativen, üben praktisch an verschiedenen Siebträgermaschinen und mit welcher Gießtechnik Sie Ihrem Lieblingsmotiv ein Stück näherkommen!

Außerdem erlernen Sie das Know-how, wie man die hochwertigen Mühlen und Siebträgermaschinen reinigt.

Die regelmäßige Pflege gewährleistet nicht nur die Grundlage für ein gelungenes Motiv, sondern auch die Langlebigkeit und Freude an Ihrer Maschine.

Sie haben noch keine Erfahrungen an der Siebträgermaschine sammeln können? Kein Problem! Dann schauen Sie doch erst einmal bei unserem Barista Basic Seminar vorbei. Keine Sorge – auch dort kommt das Thema Latte Art nicht zu kurz!

Termin: Sa., 15.11.25, 10:00-13:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 129,00 €

Belegung: 5-8

## Kochen

### Kochkurs für Kinder

MB4815

### Sushi-Kurs für Kinder (8 - 12 Jahre)

Emi Hedstück-Mitsunaga

Entdecke die spannende Welt der japanischen Küche in unserem Sushikurs für Kinder! In diesem Kurs lernen die kleinen Küchenchefs, wie man einfache, leckere Sushi-Rollen und wärmende Misosuppe selbst zubereitet. Gemeinsam erkunden wir die faszinierende Kultur Japans und haben dabei jede Menge Spaß beim Zubereiten und Ausprobieren. Am Ende dürfen alle Teil-

## 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 Aufbewahrungsbox für die zubereiteten Leckereien mit.

nehmer ihr selbstgemachtes Sushi und die Suppe natürlich auch gemeinsam genießen – das wird bestimmt allen schmecken! Melde dein Kind jetzt an und lass es in eine Welt voller Geschmack, Kreativität und Spaß eintauchen!

Termin: Sa., 22.11.25, 10:00-13:00 Uhr

1 Termin (4 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 28,00 €, inkl. Materialkosten

Belegung: 6-8

## Internationale Küche

MB4816

### Kochen wie bei der italienischen Nonna

Eine kulinarische Reise durch Geschmack und Tradition Italiens

Aurora Paragano

Tauche ein in die Welt der echten italienischen Küche – so, wie sie seit Generationen von italienischen Omas (die „Nonna“) weitergegeben wird. In unserem Kochkurs kochen wir nach alten Familienrezepten, mit wenigen, sorgfältig ausgewählten Gewürzen – dafür mit umso frischeren, hochwertigen Zutaten. Lerne, wie man mit Liebe und einfachen Mitteln Gerichte zaubert, die Herz und Seele wärmen – ganz ohne Schnickschnack, aber mit ganz viel Geschmack. Jede Session ist mehr als nur Kochen – es ist eine kulinarische Reise durch Italien, bei der Tradition, Kultur und Genuss Hand in Hand gehen.

Buon appetito – wir freuen uns auf dich!

Beginn: Mo., 10.11.25, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 60,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

MB4817

### Türkische Küche

Hatice Özkurt

Die türkische Küche hat eine lange Geschichte und stellt eine Weiterentwicklung der ursprünglichen nomadischen Kochtradition der Türkvölker durch Vermischung mit der indischen, persischen, arabischen sowie den Kochtraditionen der Völker des Mittelmeerraums und des Kaukasus dar.

→ Mehr im Web

## 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](mailto:info@vhs-fn.de) mit Ihrer Adresse oder rufen uns an unter **Tel. 07541 203-53434**.



Beginn: Mo., 13.10.25, 18:00-21:00 Uhr  
Mo., 20.10.25, 18:00-21:00 Uhr  
2 Abende (8 UE)  
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)  
Kosten: 60,00 €, 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.

## MB4818 "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., 06.11.25, 18:00-21:00 Uhr  
Fr., 07.11.25, 18:00-21:00 Uhr  
2 Abende (8 UE)  
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)  
Kosten: 66,40 €, zzgl. Lebensmittelkosten  
Belegung: 8-12



## MB4819 Orientalische Küche

Sara Mateus, Köchin

Tauche ein in die faszinierende Welt der orientalischen Aromen! Die Vielfalt verschiedener Kulturen und das gemeinsame Miteinander sind die Seele einer guten Küche – und genau das möchten wir bei diesem Kurs erleben. Beim Kochen ist es besonders wichtig, den Gerichten Zeit zu geben, damit sich alle Zutaten und Gewürze harmonisch verbinden und ihre volle Geschmackskraft entfalten. Gemeinsam entdecken wir die Geheimnisse der orientalischen Kochkunst, lassen unserer Kreativität freien Lauf und bereiten köstliche Gerichte zu, die wir anschließend gemeinsam genießen.

**Bitte bring deine Liebingsschürze, eine To-Go-Box für übrig gebliebenes Essen und etwas zum Trinken mit.**

Beginn: Do., 04.12.25, 18:00-21:00 Uhr  
Fr., 05.12.25, 18:00-21:00 Uhr  
2 Abende (8 UE)  
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)  
Kosten: 66,40 €, zzgl. Lebensmittelkosten  
Belegung: 8-12

## MB4820 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., 22.01.26, 18:00-21:00 Uhr  
Fr., 23.01.26, 18:00-21:00 Uhr  
2 Abende (8 UE)  
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)  
Kosten: 66,40 €, zzgl. Lebensmittelkosten  
Belegung: 8-12

## MB4821 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., 21.11.25, 18:00-21:00 Uhr  
1 Abend (4 UE)  
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)  
Kosten: 30,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten (ca. 15,00 €)  
Belegung: 8-12

## MB4822 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., 28.11.25, 18:00-21:00 Uhr  
1 Abend (4 UE)  
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)  
Kosten: 30,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten (ca. 15,00 €)  
Belegung: 8-12

## MB4823 Ayurvedisch - vegane Küche mal anders

Lalani Wallagodage, Hotelfachfrau

In diesem Kochkurs werden ausschließlich vegane Gerichte nach ayurvedischen Grundsätzen zubereitet. Zudem erhalten Sie eine Einführung in die alte ayurvedische Lehre, die in Sri Lanka ihre Heimat hat. Die Dozentin ist in Sri Lanka geboren und aufgewachsen und wird Sie mitnehmen auf eine kulinarische Reise mit exotischen Gerichten. Freuen Sie sich auf einen Kochkurs der besonderen Art, der Ihnen sowohl die srilankische Küche als auch die authentische ayurvedische Lehre näherbringen wird.



Beginn: Mi., 08.10.25, 18:00-21:00 Uhr  
2 Abende (8 UE)  
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)  
Kosten: 63,00 €, inkl. Skript, zzgl. Lebensmittelkosten  
Belegung: 8-12

## MB4824 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., 12.12.25, 18:00-21:00 Uhr  
1 Abend (4 UE)  
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)  
Kosten: 33,00 €, inkl. Skript, zzgl. Lebensmittelkosten  
Belegung: 8-12

## MB4825 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 Grund-

satz wird bis heute auf Sri Lanka praktiziert. In diesem Kurs werden Sie in die Geheimnisse der klassischen srilankischen Kochkunst eingeführt und Sie erhalten eine Einführung über Ayurveda. → Mehr im Web  
Beginn: Fr., 09.01.26, 18:00-21:00 Uhr  
2 Abende (8 UE)  
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)  
Kosten: 63,00 €, inkl. Skript, zzgl. Lebensmittelkosten  
Belegung: 8-12

## MB4826 Indonesische Küche Anky Padmadinata

Indonesien ist ein Archipel, der aus 17.000 Inseln besteht. Darin leben 1300 unterschiedliche ethnische Gruppen, die zur Vielfalt der indonesischen Kultur beitragen - auch was das Kochen betrifft. Die indonesische Küche bevorzugt die frischen Zutaten, die regional angeboten werden und exotische Gewürze, u.a. Galgant, Zitronengras, Tamarinde, Kemiri-Nüsse, Kaffirlimettenblätter. Wir werden in diesem Kochkurs Gerichte aus verschiedenen Regionen Indonesiens zubereiten - dieses Mal aus West Java, aus der ethnischen Gruppe Sundanese

Termin: Di., 30.09.25, 18:00-21:00 Uhr  
1 Abend (4 UE)  
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)  
Kosten: 30,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten  
Belegung: 8-12

## MB4827 Vegane Küche aus Indonesien Anky Padmadinata

Auch die Vegane Küche hat in Indonesien eine lange Tradition. Entdecken Sie in diesem Kochkurs die authentischen veganen Gerichte Indonesiens und lernen Sie die vielfältige Küche unterschiedlicher Regionen Indonesiens ganz ohne Fleisch und tierische Produkte kennen. Gemeinsam bereiten wir ein mehrgängiges Menü mit frischem Gemüse, Jackfrucht, Tofu oder Tempe (Veganes Sojaprodukt) und frischen Gewürzen wie Galgant, Zitronengras, Tamarinde, Kemiri-Noten, Zitronenblatt und Chili. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach und lecker vegane Gerichte sein können.

Termin: Mi., 01.10.25, 18:00-21:00 Uhr  
1 Abend (4 UE)  
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)  
Kosten: 30,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten  
Belegung: 8-12

## MB4828 Sushi Yen-Hung Fang

Sushi ist ein japanisches Gericht aus erkaltem mit Essig gewürztem Reis, der mit rohem, gekochtem oder mariniertem Fisch, Shrimps, Gemüse oder Ei gefüllt oder belegt ist. Sushi isst man in Japan als Snack, als Vorspeise oder als Hauptgericht und es wird in den unterschiedlichsten Varianten serviert. → Mehr im Web

Beginn: Di., 14.10.25, 17:30-21:00 Uhr  
1 Abend (4,67 UE)  
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)  
Kosten: 53,00 €, inkl. Lebensmittelkosten  
Belegung: 8-12

## MB4828A Sushi Yen-Hung Fang

Sushi ist ein japanisches Gericht aus erkaltem mit Essig gewürztem Reis, der mit rohem, gekochtem oder mariniertem Fisch, Shrimps, Gemüse oder Ei gefüllt oder belegt ist. Sushi isst man in Japan als Snack, als Vorspeise oder als Hauptgericht und es wird in den unterschiedlichsten Varianten serviert. → Mehr im Web

Beginn: Di., 11.11.25, 17:30-21:00 Uhr  
1 Abend (4,67 UE)  
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)  
Kosten: 53,00 €, inkl. Lebensmittelkosten  
Belegung: 8-12

## MB4828B 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., 02.12.25, 17:30-21:00 Uhr  
1 Abend (4,67 UE)  
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)  
Kosten: 53,00 €, inkl. Lebensmittelkosten  
Belegung: 8-12

## MB4829 Shanghai - Peking - Bangkok 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 drei süd- und ostasiatischen Ländern zeigen. Ähnlich sind in allen Küchen die Grundzutaten - viel frisches Obst und Gemüse, reichlich Fisch, hochwertiges Fleisch, ballaststoffreiche Sojaprodukte und natürlich Reis. Unterschiedlich sind Zubereitungen und die Verwendung vom Gewürzen - und genau

### 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.



diese geben den Gerichten die unverwechselfähigen, 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., 22.10.25, 17:30-21:30 Uhr  
1 Abend (5,33 UE), Anmeldeschluss: 02.04.2025

**Ort:** vhs-FN, Kochstudio (EG)  
**Kosten:** 58,60 €, inkl. Skript, inklusive 18,00 € für Lebensmittel und Getränke  
**Hinweis:** Anmeldung bzw. Stornierung nur bis 8 Werktage vor Kurstermin möglich, da Lebensmittel vorbestellt werden müssen!  
**Belegung:** 8-12

**MB4830**

### Bangkok - Tokio - Peking Eine kulinarische Visite in drei Asiatischen Ländern

**Xiaohong Li-Keppeler**

Siehe Kurs-Nr. MB4829

**Termin:** Mi., 26.11.25, 17:30-21:30 Uhr  
1 Abend (5,33 UE), Anmeldeschluss: 02.04.2025

**Ort:** vhs-FN, Kochstudio (EG)  
**Kosten:** 58,60 €, inkl. Skript, inklusive 18,00 € für Lebensmittel und Getränke  
**Hinweis:** Anmeldung bzw. Stornierung nur bis 8 Werktage vor Kurstermin möglich, da Lebensmittel vorbestellt werden müssen!  
**Belegung:** 8-12

**MB4831**

### China - Thailand - China Eine kulinarische Visite in drei Asiatischen Ländern

**Xiaohong Li-Keppeler**

Siehe Kurs-Nr. MB4829



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



**Termin:** Mi., 28.01.26, 17:30-21:30 Uhr  
1 Abend (5,33 UE), Anmeldeschluss: 02.04.2025

**Ort:** vhs-FN, Kochstudio (EG)

**Kosten:** 58,60 €, inkl. Skript, inklusive 18,00 € für Lebensmittel und Getränke  
**Hinweis:** Anmeldung bzw. Stornierung nur bis 8 Werktage vor Kurstermin möglich, da Lebensmittel vorbestellt werden müssen!  
**Belegung:** 8-12

**MB4832**

### Karibische Küche

**Betty Meersschat-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:** Do., 20.11.25, 18:00-21:00 Uhr  
1 Termin (4 UE)

**Ort:** vhs-FN, Kochstudio (EG)

**Kosten:** 30,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten  
**Belegung:** 8-12

**MB4833**

### Hülsenfrüchte - vom Armeuteessen zum Superfood

**Gerlinde Heumesser, Landwirtschaftsamt Bodenseekreis, Sachgebiet Ernährung**

Unsere klassischen Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen aber auch Soja, Kichererbsen und Lupinen gelten als eiweißreiche Sattmacher und sind fester Bestandteil der vegetarischen Küche. Ob Suppe, Eintopf, Gemüse, Bratlinge, Salat, Brotaufstrich oder Gebäck, Hülsenfrüchte bringen Abwechslung auf den Teller. In Kombination mit anderen Gemüsen, Milchprodukten, Ei und Getreide entstehen klassische und neue Variationen.

Eine Veranstaltung im Rahmen der Landesinitiative „Baden-Württemberg zu Tisch“

**Bitte eine Schürze und Restebehälter mitbringen**

**Termin:** Mo., 12.01.26, 17:00-21:00 Uhr  
1 Abend (5,33 UE)

**Ort:** vhs-FN, Kochstudio (EG)

**Kosten:** 19,70 €, zzgl. Lebensmittelkosten (12,00 EUR)

**Belegung:** 8-12

**Blickpunkt Ernährung**

**MB4834**

### One-Pot-Bowles

**Gerlinde Heumesser, Landwirtschaftsamt Bodenseekreis, Sachgebiet Ernährung**

Alles in einem Topf zubereiten, wenig Zubereitungsgeschirr, vom einfachen Pastagericht mit kurzer Garzeit bis zur Mitternachtsuppe, die auch mal längere Zeit heiß gehalten werden kann, werden wir verschiedene Eintopf- und Pfannengerichte zubereiten, entsprechend der Saison. Außerdem gibt es Varianten kalt servierter Bowls.

Eine Veranstaltung im Rahmen der Landesinitiative „Baden-Württemberg zu Tisch“

**Bitte eine Schürze und Restebehälter mitbringen.**

**Termin:** Mo., 26.01.26, 17:00-21:00 Uhr  
1 Abend (5,33 UE)

**Ort:** vhs-FN, Kochstudio (EG)

**Kosten:** 19,70 €, zzgl. Lebensmittelkosten (ca. 10,00 - 15,00 EUR)

**Belegung:** 8-12

**Blickpunkt Ernährung**

**MB4835**

### vhs unterwegs

**Kräuter am Wegesrand - gesunde Partner für die Herbst- und Winterküche**

**Gerlinde Heumesser, Landwirtschaftsamt Bodenseekreis, Sachgebiet Ernährung**

Auch zu Beginn des Winters finden wir in unserer Region noch viele essbare Pflanzen und Kräuter am Wegesrand, auf Wiesen und im Garten, auch mitten in der Stadt. Gerade jetzt versorgen uns die jungen Blätter und Wurzeln noch mal mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen. Wildkräuter lassen sich prima mit Milchprodukten, unserem klassischen Wintergemüse und Kartoffeln kombinieren und sind eine gute Alternative zu den klassischen Sommerkräutern.

Eine Veranstaltung im Rahmen der Landesinitiative „Baden-Württemberg zu Tisch“

**Termin:** Fr., 17.10.25, 15:00-16:30 Uhr

1 Termin (2 UE), Exkursion

**Ort:** Parkplatz Dorfgemeinschaftshaus, Manzeller Str. 10/4, 88045 Friedrichshafen

**Kosten:** 7,00 €

**Belegung:** 12-15

**MB1301**

### Online-Vortragsreihe Wertschätzung statt Verschwendung – Lebensmittel bewusst nutzen

Lebensmittel sind viel zu wertvoll für die Tonne! In diesem vierteiligen Kurs erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln bewusster einkaufen, richtig lagern und kreative Ideen zur Verwertung entwickeln – für Ihren Geldbeutel, die Umwelt und ein faires Miteinander. Freuen Sie sich auf spannende Impulsvorträge mit anschließender Diskussion, bei der auch Ihre Fragen Platz haben. Machen Sie mit und setzen Sie ein Zeichen gegen Lebensmittelverschwendung! Anmeldung und

weitere Infos unter

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

**Termine:**

- **Montag, 29. September 2025, 18 Uhr**  
Das große Wegwerfen – Zahlen, Ursachen, Lösungen  
Prof. Dr. Alexander Danzer
- **Montag, 13. Oktober 2025, 18 Uhr**  
Konsumkultur im Wandel – Wie Essgewohnheiten unsere Zukunft prägen  
Prof. Dr. Nina Langen
- **Montag, 17. November 2025, 18 Uhr**  
Rest(e)los glücklich – Kreativ kochen und nachhaltig genießen  
Foodbloggerin Janka ([www.jankas.blog](http://www.jankas.blog))
- **Montag, 15. Dezember 2025, 18 Uhr**  
Gut geplant ist halb gekocht – Vorrat clever nutzen  
Anja Jäkle, Landratsamt Ortenaukreis

**MB4836**

### Kochen mit Tofu und Tempeh

**Friederike Heß-Böhlen, Dipl. Oecotrophologin**

Diese Lebensmittel sind eine Bereicherung für unseren Speiseplan weil sie in so vielfältiger Weise zubereitet werden können. Ob deftig oder in Süßspeisen, nahezu alles ist möglich. Bei einer pflanzenbasierten oder veganen Ernährung leisten sie einen wertvollen Beitrag zur Eiweißversorgung und bieten viele kulinarische Geschmackserlebnisse.

In unserem Praxisteil werden wir mit saisonalen und regionalen Zutaten leckere, alltagstaugliche Rezepte umsetzen. Mit Tofu und Tempeh aus der Heimat setzen wir neue Impulse für Alternativen zu Fleisch.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Restebehälter, Getränk

**Beginn:** Fr., 10.10.25, 18:00-21:00 Uhr  
1 1 Termin (4 UE)

**Ort:** vhs-FN, Kochstudio (EG)

**Kosten:** 30,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten  
**Belegung:** 8-12

### Backen und Confiserie

**MB4840**

### Weihnachtsbäckerei – rationell, regional und fair

**Gerlinde Heumesser, Landwirtschaftsamt Bodenseekreis, Sachgebiet Ernährung**

Schön, lecker, regionale bzw. faire Zutaten, wenig Aufwand und am Schluss alle Zutaten aufgebraucht – wie das gelingen kann erfahren Sie in diesem Kurs.

Eine Veranstaltung im Rahmen der Landesinitiative „Baden-Württemberg zu Tisch“

**Bitte mitbringen:** Schürze und Behältnisse für das Gebäck mitbringen

**Termin:** Mo., 01.12.25, 17:00-21:00 Uhr  
1 Abend (5,33 UE)

**Ort:** vhs-FN, Kochstudio (EG)



**Kosten:** 19,70 €, zzgl. Lebensmittelkosten (15,00 EUR)

**Belegung:** 8-12

**MB4850**

### Macarons Selen Türer

Dieser Workshop weicht 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., 11.10.25, 10:00-13:00 Uhr  
1 Termin (4 UE), Wochenendseminar

**Ort:** vhs-FN, Kochstudio (EG)

**Kosten:** 40,00 €, inkl. Lebensmittelkosten (10,00 €)

**Belegung:** 8-12

**Bitte beachten:** Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

**MB4851**

### Pralinen und Schokoladentrüffel Selen Türer

Sie mögen Pralinen? Und Ihre Familie und Gäste auch? Dann beeindruckt Sie doch mal mit selbstgefertigten Kreationen! Erfinden Sie verschiedene 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.

**Termin:** Sa., 08.11.25, 10:00-13:00 Uhr  
1 Termin (4 UE), Wochenendseminar

**Ort:** vhs-FN, Kochstudio (EG)

**Kosten:** 47,00 €, inkl. Lebensmittelkosten (17,00 €)

**Belegung:** 8-12

**Bitte beachten:** Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung

gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

**MB4852**

### Last minute – Weihnachtsbäckerei Selen Türer

Last minute – Weihnachtsbäckerei  
Doch noch Lust auf selbstgemachtes Weihnachtsgebäck? Aus süßem & herzhaftem Grundteig zauberst Du 6–8 Sorten kreativer Plätzchen mit Zutaten wie Tahin, Sesam & Pistazien, die Deinen Festtagstisch köstlich bereichern und schmücken.

**Termin:** Fr., 19.12.25, 18:00-21:00 Uhr  
1 Abend (4 UE), Wochenendseminar

**Ort:** vhs-FN, Kochstudio (EG)

**Kosten:** 42,00 €, inkl. Lebensmittelkosten (12,00 €)

**Belegung:** 8-12

**Bitte beachten:** Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

**MB4853**

### Profiteroles und Eclaires Selen Türer

In diesem Kurs widmen wir uns einem italienischen bzw. französischen Dessert-Klassiker. Im Grunde steckt dahinter ganz einfach ein Windbeutel aus feinem Brandteig mit köstlicher Cremefüllung. Aber damit das Ganze besonders wird, gilt es ein paar Geheimnisse bei der Zubereitung zu kennen... Bitte vergesst nicht, eine kleine Dose mitzubringen, um etwas von dem köstlichen Gebäck mit nach Hause zu nehmen...

**Termin:** Sa., 17.01.26, 10:00-13:00 Uhr  
1 Abend (4 UE), Wochenendseminar

**Ort:** vhs-FN, Kochstudio (EG)

**Kosten:** 40,00 €, inkl. Lebensmittelkosten (10,00 €)

**Belegung:** 8-12

**Bitte beachten:** Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.



weltbekannten Künstlern wie Ariana Grande, Taylor Swift und Justin Timberlake. Wir starten mit einem dynamisches Free-style-Aufwärmprogramm, bevor Sie sich mit einer leicht verständlichen Einstiegschoreographie vertraut machen. In einem mitreißenden Tanz-Medley lernen Sie ganz unterschiedliche Tanzstile kennen.

*Beginn:* Sa., 25.10.25, 09:30-17:15 Uhr  
1 Termin (9 UE), Wochenendseminar  
*Ort:* vhs-FN, Gymnastikraum (EG)  
*Kosten:* 48,60 €  
*Belegung:* 6-9

### Angebote für Kinder

#### MB4904 **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.  
Achtung: Kein Kurstermin am 06.11.25  
*Beginn:* Do., 09.10.25, 15:45-16:30 Uhr  
8 Nachmittage (8 UE)  
*Ort:* vhs-FN, Gymnastikraum (EG)  
*Kosten:* 60,00 €  
*ermäßigter Kinder-/Schülerpreis*  
*Belegung:* 6-9

#### MB4854 **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., 30.01.26, 18:00-21:00 Uhr  
1 Abend (4 UE), Wochenendseminar  
*Ort:* vhs-FN, Kochstudio (EG)  
*Kosten:* 42,00 €, inkl. Lebensmittelkosten (12,00 €)

*Belegung:* 8-12

*Bitte beachten:* Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

schen 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 z.B. ein Yoga-Outfit mit.**

*Beginn:* Fr., 26.09.25, 19:00-20:00 Uhr  
12 Abende (16 UE)  
*Ort:* vhs-FN, Gymnastikraum (EG)  
*Kosten:* 92,80 €  
*Belegung:* 7-12

#### MB4903 **Modern Dance / Chart Dance für alle Altersklassen**

**Thomas Lahmar, N. N.**  
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



#### 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.

## Tanz

#### MB4901 **Indischer klassischer Tanz** **Bharatanatyam-Tanzkurs für Anfänger** **Vandana Nambiar**

Entdecken Sie Bharatanatyam, einer der ältesten und bedeutendsten klassischen Tanzformen Indiens. Dieser Tanz verbindet komplexe Fußarbeit, ausdrucksstarke Gesten und faszinierende Geschichten aus der indi-

**BACK TO THE 80s**  
**MEIN RADIO – MEIN SWR1**  
SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen unter [swrmediaservices.de](http://swrmediaservices.de), Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: [werbung@swrmediaservices.de](mailto:werbung@swrmediaservices.de)



# Gesundheit



### Inhaltsverzeichnis

|                    |    |                                |     |
|--------------------|----|--------------------------------|-----|
| Gesundheit aktuell | 84 | Fitness und Kondition          | 98  |
| Entspannung        | 91 | Mit Ruhe zum Ziel              | 100 |
| Atemtraining       | 92 | Ganzheitliches Bewegungsprogr. | 102 |
| Taiji Quan         | 93 | Rücken                         | 102 |
| Qi Gong            | 93 | Selbstverteidigung             | 104 |
| Yoga               | 94 | Aqua                           | 104 |
| Pilates            | 97 |                                |     |



## 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 gruppen-spezifisch vermittelt.

## Gesundheit aktuell

### Rundum gesund

MB5101U

#### Brain-Power für Starter

– das Fitnessprogramm für dein Gehirn! – Online

Markus Wachter

Bringe mit unseren Online-Übungen deine grauen Zellen in Schwung und mache dich fit für die kleinen und großen Herausforderungen des Alltags. Fördere und steigere deine Hirnleistungsfähigkeit. Verbessere zusätzlich deine koordinativen Fähigkeiten.



Egal ob Starter, Fortgeschritten oder Expertin – wir haben die passende Trainingseinheit für dich!

Das Training eignet sich für jedes Alter. Weitere Informationen auf unserer Website und unter [www.IQ-Werkstatt.de](http://www.IQ-Werkstatt.de).

Die Zugangsdaten werden dir entsprechend zugesandt. Nach Freischaltung stehen dir die Übungen für einen Zeitraum von einem Jahr zur Verfügung.

*Beginn:* jederzeit, flexibel durchführbar

6 Termine

*Ort:* Online

*Kosten:* 39,00 €, 6 Kurseinheiten à 4 Videos (Übungszeit ca. 1 Stunde pro Kurseinheit), ist zu jeder Zeit buchbar und findet bequem bei Ihnen zu Hause statt.

### September

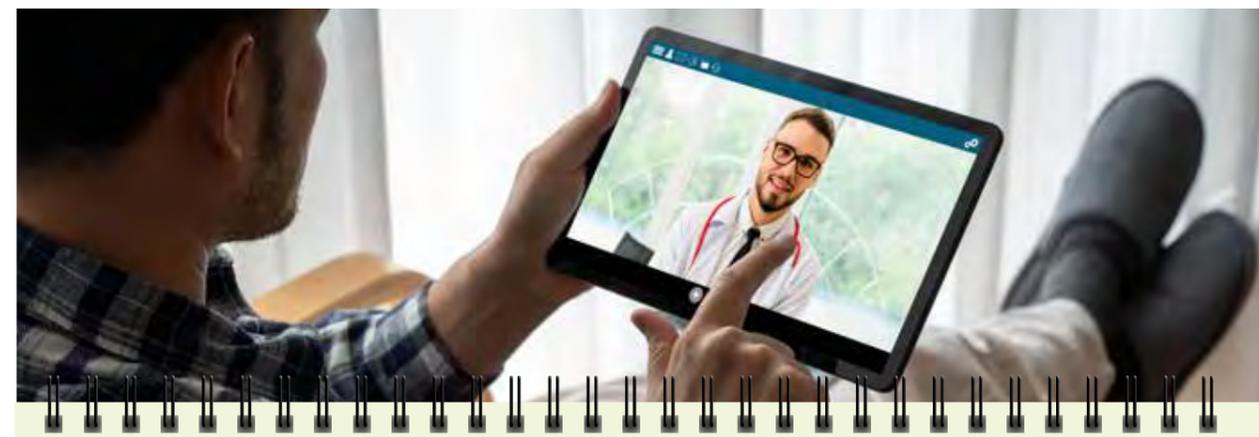
MB5102U

#### Datenschutz und -sicherheit im digitalisierten Gesundheitswesen

(Digitalisierung im Gesundheitswesen)

– Online

Datenschutz und Datensicherheit stehen im digitalisierten Gesundheitswesen mehr denn je im Fokus. Mit der zunehmenden Digitalisierung medizinischer Prozesse – von der elektronischen Patientenakte bis hin zu digitalen Gesundheitsanwendungen – wird der verantwortungsvolle Umgang mit sensiblen Gesundheitsdaten immer wichtiger.



## Telemedizin

MB5113U

#### Vortrag zu Telemedizin und Televisite in der ambulanten medizinischen Versorgung

– Erkenntnisse nach einem Jahr Pilotprojekt im Bodenseekreis

Die medizinische Versorgung, besonders im ländlichen Raum, steht bekanntlich vor großen Herausforderungen. Die Televisite bietet hier einen wichtigen Baustein für eine moderne, patientenorientierte Gesundheitsversorgung und trägt dazu bei, auch zukünftig eine gute medizinische Versorgung vor Ort sicherzustellen. Im Vortrag erfahren Sie mehr darüber, wie Telemedizin und Televisite in Pflegeeinrichtungen auch unter Einsatz von KI erfolgreich eingesetzt wer-

den können, um die Betreuung zu verbessern und Pflegekräfte zu entlasten. Unser Referent, Dr. Josef Schraff, hat in der Testphase des Pilotprojekts des Landes im Bodenseekreis mitgewirkt und teilt seine Erkenntnisse aus dem ersten Jahr mit Blick auf die Möglichkeiten der Telemedizin für alle Bürgerinnen und Bürger.

Referent:

Dr. Josef Schraff, Facharzt für Allgemeinmedizin, Notfallmedizin, Chirotherapie  
Moderator:  
Dr. med. Germar Büngener, Facharzt für Allgemeinmedizin, Vorsitzender der Kreisärzteschaft Bodensee

Die Veranstaltungsreihe „Arzt-Patienten-Forum – Gesundheit im Gespräch“ veranstalten die Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW) und der VHS-Landesverband seit über 15 Jahren gemeinsam. Derzeit bieten

viele Volkshochschulen in ganz Baden-Württemberg ein Programm, in dem niedergelassene Ärzte und Psychotherapeuten allgemeinverständlich über Vorbeugung, Diagnose und Behandlung von ausgesuchten Gesundheitsthemen informieren. Das Besondere ist das anschließende Gespräch auf Augenhöhe, bei dem die Teilnehmenden Fragen stellen können.

*Termin:* Mi., 15.10.25, 19:30-21:00 Uhr

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

*Kosten:* Eintritt frei

*Belegung:* 15-50



## EGYM WELLPASS



Du hast einen Wellpass? Dann kannst du jetzt auch bei uns in der vhs-FN viele Kurse kostenlos besuchen! Achte einfach auf das Wellpass-Logo im Programmheft – damit sind alle kostenfreien Angebote gekennzeichnet.

Der EGYM Wellpass ist ein Firmenfitness-Programm von verschiedenen Unternehmen, das Beschäftigten Zugang zu zahlreichen Gesundheits- und Freizeitangeboten kostenfrei oder vergünstigt ermöglicht.

#### Workshop nach Liebscher & Bracht - Schulter-Nackenschmerzen

11.10.2025 / 09:00-12:00 > MB5111R

#### Schmerzen ade! Wickel & Auflagen gegen Verspannungen, Kopf-Gelenkschmerzen

11.10.2025 / 09:00-13:00 > MB5112R

#### Entspannen mit Klangschalen

17.10.2025 / 18:00-19:00 > MB5114R

19.12.2025 / 18:00-19:00 > MB5132R

#### Die Kraft unserer Gene - Epigenetik

16.01.2026 / 18:00-19:30 > MB5141R

#### Gesunde Fette für Küche und Körper

23.01.2026 / 18:00-19:30 > MB5142R

#### Vitamin D – Das „Sonnenhormon“ und seine Wirkungen auf unseren Körper und Geist

30.01.2026 / 18:00-19:15 > MB5145R

#### Autogenes Training

24.09.2025 / 17:00-18:30 > MB5212

#### Progressive Muskelrelaxation

24.09.2025 / 18:45-20:15 > MB5213

#### Entspannung mit Genuss

23.09.2025 / 14:00-15:30 > MB5210

26.09.2025 / 17:00-18:30 > MB5214

11.11.2025 / 14:00-15:30 > MB5215

#### Atemtraining nach Middendorf

07.10.2025 / 16:30-18:30 > MB5216

#### Taiji Quan: Anfängerinnen und Anfänger

23.09.2025 / 08:45-09:45 > MB5222

24.09.2025 / 18:15-19:15 > MB5220

#### Qi Gong: im Yoga Haus Hotel Gerbe

13.01.2026 / 19:45-21:15 > MB5227

#### Yoga für einen entspannten Nacken- und Rücken

22.09.2025 / 16:30-17:30 > MB5230

01.12.2025 / 16:30-17:30 > MB5230A

#### Yin Yoga und Kundalini Yoga zum Kennenlernen

10.10.2025 / 14:00-15:30 > MB5231

#### Hatha-Yoga

25.09.2025 / 17:00-18:15 > MB5251

#### Yoga-Flow ins Wochenende

26.09.2025 / 17:15-18:15 > MB5252

#### Faszien-Yoga und Vitalgymnastik

22.09.2025 / 16:45-17:45 > MB5253

#### Guten Morgen-Yoga

30.09.2025 / 09:00-10:15 > MB5254

18.11.2025 / 19:45-21:00 > MB5255

#### Yin und Yang-Yoga

02.10.2025 / 18:45-20:15 > MB5256

04.12.2025 / 18:45-20:15 > MB5256A

#### Kundalini-Yoga

23.09.2025 / 18:15-19:45 > MB5258

02.12.2025 / 18:15-19:45 > MB5258A

#### Yoga-Nidra - Die Kunst der tiefen Entspannung

04.11.2025 / 19:30-20:30 > MB5259

#### YinYoga für mehr Entspannung und Beweglichkeit - Online

02.10.2025 / 18:30-19:30 > MB5290

#### ZPP - Rückenfit - Rückenkräftigung

15.10.2025 / 19:15-20:45 > MB5352

26.09.2025 / 08:45-09:45 > MB5356

09.01.2026 / 08:45-09:45 > MB5356A

In diesem Vortrag beleuchtet Dr. Thilo Weichert, ein erfahrener Experte im Bereich Datenschutz, die Herausforderungen und Lösungen rund um die Sicherheit digitaler Gesundheitsdaten. Sie erhalten einen fundierten Überblick über rechtliche Rahmenbedingungen, technische Schutzmaßnahmen und praktische Tipps, wie Sie Ihre Daten sicher verwalten können. Erfahren Sie, warum Vertrauen und Sicherheit die Grundpfeiler einer erfolgreichen Digitalisierung im Gesundheitswesen sind.

Referent: Dr. Thilo Weichert, Vorstandsmitglied der Deutschen Vereinigung für Datenschutz e. V.

Nehmen Sie direkt und ohne Anmeldung über die Webseite der Akademie Ländlicher Raum Baden-Württemberg an der Veranstaltung teil unter folgendem Link <https://vhs.link/2Wf4X5>

*Termin:* Mi., 24.09.25, 18:00-19:30 Uhr

*Ort:* Online

### Oktober

MB5111R

#### Workshop nach Liebscher & Bracht

– Schulter-Nackenschmerzen

Ingrid Gallenkämper, Physiotherapeutin

Möchtest du Schmerzen langfristig lindern und deine Körperhaltung verbessern? In unserem Workshop nach Liebscher & Bracht

gewinnst du wertvolle Einblicke, wie sich Schmerzen über die Jahre entwickeln und wie du eigenständig aktiv werden kannst. Du lernst effektive Übungen, die einfach in deinen Alltag integriert werden können, und erhältst praktische Tipps, um deine Körperhaltung dauerhaft zu verbessern. Das geht ohne Geräte und du brauchst auch keine Hanteln oder Gewichte. Sei aktiv – für dein Wohlbefinden!

#### Bitte bequeme Kleidung tragen.

*Termin:* Sa., 11.10.25, 09:00-12:00 Uhr

*Ort:* vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

*Kosten:* 31,20 €

*Belegung:* 6-8

MB5112R

#### Schmerzen ade

– Wickel & Auflagen gegen Verspannungen, Kopf- und Gelenkschmerzen

Justyna Otto, Altenpflegefachkraft (B.A.), Ausbildungskordinatorin und Praxisanleiterin

Fühlen sich deine Muskeln hart und verspannt an? Spürst Du Deine Gelenke? In unserem Kurs entdeckst Du die wohltuende Wirkung traditioneller Anwendungen. Wickel und Auflagen mit Kartoffel, Kohl, Meerrettich und Bockshornklee können bei alltäglichen Muskel- und Gelenksbeschwerden helfen. Du erfährst, wie solche Anwendungen





gen aufgebaut sind, worauf bei Temperatur, Materialien und Anwendungsdauer zu achten ist und probierst ausgewählte Wickel direkt aus. Ideal für alle, die Selbstfürsorge praktizieren und altes Wissen mit moderner Achtsamkeit verbinden möchten.

Hinweis: Die vorgestellten Anwendungen ersetzen keine medizinische Behandlung, sondern dienen der Gesundheitsförderung und der Anregung zur Selbstfürsorge.

#### Bitte bring mit:

1 Wolldecke, 1 kleines Kopfkissen, 2 Mullwindeln oder dünne Baumwolltücher, 3 Geschirrtücher, 1 großes Badehandtuch oder einen Wollschal.

Termin: Sa., 11.10.25, 09:00-13:00 Uhr

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

Kosten: 66,60 €, inkl. Materialien

Belegung: 6-12

MB5114R

### Entspannen mit Klangschalen

**Claudia Kunzemann, Klangmassagetherapeutin, Gesundheitsberaterin (IHK)**

Entdecke die Kraft der Klangschalen aus Nepal, wo man überzeugt ist, dass ein Mensch, der harmonisch schwingt, auch gesund ist. Wenn dein Körper aus der Balance gerät, können diese Klänge helfen, wieder in deine Mitte zu finden. Sie versetzen alle Körperbereiche in Schwingung, fördern Entspannung und stärken das Vertrauen in dein inneres Gleichgewicht. Ob Klangschalen, Gong, Monochord, Sansula, Shanti oder Mini-Xylophon – diese Instrumente wirken ganzheitlich auf Körper, Seele und Geist. Gönn dir eine Auszeit vom hektischen Alltag und finde Ruhe durch die Kraft der obertonreichen Klänge. Lass dich von harmonischen Tönen tragen und wieder in Balance kommen!

**Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke, ein kleines Kissen, warme Socken mitbringen.**

Beginn: Fr., 17.10.25, 18:00-19:00 Uhr  
3 Abende

Ort: vhs-FN, Entspannungsraum (UG)

Kosten: 37,60 €

Belegung: 8-12

MB5115R

### Erkältung, Husten, Fieber

– Diese Wickel helfen

**Justyna Otto, Altenpflegefachkraft (B.A.), Ausbildungskordinatorin und Praxisanleiterin**

Hast du Halsschmerzen, eine verstopfte Nase oder plagt dich hartnäckiger Husten? In diesem Kurs lernst du die verschiedenen Wickel und Auflagen kennen, die bei Erkältungsbeschwerden unterstützend wirken können. Mit Zutaten wie Zwiebel, Zitrone, Leinsamen und weiteren einfachen Mitteln entdecken Sie altbewährte Methoden, die sich leicht zu Hause umsetzen lassen. Ob kühlend, wärmend oder schleimlösend – wir besprechen, wie die Wickel vorbereitet, richtig angelegt und sicher angewendet werden. Einige Anwendungen werden im Kurs auch praktisch vorgeführt oder ausprobiert.

Hinweis: Die vorgestellten Anwendungen ersetzen keine medizinische Behandlung, sondern dienen der Gesundheitsförderung und der Anregung zur Selbstfürsorge.

#### Bitte bring mit:

1 Wolldecke, 1 kleines Kopfkissen, 2 Mullwindeln oder dünne Baumwolltücher, 3 Geschirrtücher, 1 großes Badehandtuch oder Schal, 1 Paar dünne Baumwollsocken,



### Bildungszeitangebote

Weitere Kurse finden Sie auf Seite 7.

**Geheimnisse guten Schlafes: Dein Weg zu erholsamen Nächten**

15.11.2025 / 09:30-15:30 > MB5122R

**Glückskompetenz-Workshop: dein Weg zu mehr Zufriedenheit und Lebensfreude**

24.01.2026 / 09:30-15:30 > MB5143R

**Gesundheitswochenende im Schwarzwald - mit Nordic Walking, Qi Gong, Aquagymnastik und mehr**

24.10.2025 / 10:00-16:00 > MB5320

1 Stirnband oder eine weiche Mütze, warme Wollsocken, 2 kleine Gläser mit Schraubverschluss (je ca. 50 ml).

Termin: Sa., 18.10.25, 09:00-13:00 Uhr

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

Kosten: 66,60 €, inkl. Materialien

Belegung: 6-12

MB5116R

### Grübeln statt Einschlafen?

– Entdecke die Tapping-Einschlafmethode

**Methode**

**Dr. Günter W. Kunz, Dipl. Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut**

Kennst du das auch? Du liegst im Bett und kannst nicht abschalten, weil dein Kopf voller Gedanken ist. In unserem speziellen Einschlafseminar lernst du eine einfache, aber effektive Methode kennen, die dir hilft, schneller einzuschlafen und das Grübeln zu stoppen. Mit wissenschaftlich fundierter Technik und praktischen Übungen, die auf deine Bedürfnisse abgestimmt sind, bringst du störende Gedanken zur Ruhe. So findest du auf natürliche Weise in einen erholsamen Schlaf.

Beginn: Mi., 22.10.25, 18:00-19:00 Uhr  
2 Abende

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

Kosten: 10,70 €, inkl. Skript

Belegung: 6-15

MB5117U

### Digitale Gesundheitskompetenz:

**Orientierung in einer digitalen Gesundheitswelt**

(Digitalisierung im Gesundheitswesen)

– Online

Die Fähigkeit, sich in der digitalisierten Gesundheitswelt sicher und kompetent zu bewegen, gewinnt immer mehr an Bedeutung. Von der Nutzung der elektronischen Patientenakte bis hin zum Umgang mit digitalen Gesundheitsanwendungen – digitale Gesundheitskompetenz ist entscheidend für eine informierte und selbstbestimmte Gesundheitsversorgung.

In diesem Vortrag zeigt Frau Galatsidas vom Bosch Health Campus Team, wie digitale Gesundheitskompetenz aufgebaut und gestärkt werden kann. Nutzen Sie die Möglichkeiten der Digitalisierung, um Ihre Gesundheit aktiv zu gestalten.

Referentin: Carola Galatsidas, Senior Projektmanagerin am Bosch Health Campus  
Nehmen Sie direkt und ohne Anmeldung über die Webseite der Akademie Ländlicher Raum Baden-Württemberg an der Veranstaltung teil. Nutzen Sie hierfür den beigefügten Link: <https://vhs.link/Cp7GFq>

Termin: Do., 30.10.25, 18:00-19:30 Uhr

Vortrag (online)

Ort: Online

MB5118R

### Gesundheit beginnt im Kopf

– wie Gedanken den Körper beeinflussen – Online

**Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement**

Unsere Gedanken und Emotionen beeinflussen unsere Gesundheit mehr als du denkst. Stress kann schwächen, doch eine positive Haltung fördert Heilung. In diesem Vortrag erfährst du, wie du deine Gedanken gezielt nutzen kannst, um gesünder und widerstandsfähiger zu werden.

Mit inspirierenden Erkenntnissen und praktischen Tipps zeigt Steve Windisch auf, wie wir nicht nur auf Krankheit reagieren, sondern aktiv unsere Gesundheit stärken können.

Der Vortrag findet online statt. Den Link zur Teilnahme erhältst du vor Kursbeginn von der vhs.

Termin: Do., 30.10.25, 19:00-20:30 Uhr

Vortrag (online)

Ort: Online

Kosten: 9,00 €

Belegung: 1-20

## November

MB5121U

### Pantoprazol

– der weltweit angewandte Säureblocker vom Bodensee

**Prof. Dr. Jörg J.G. Senn-Bilfinger, Dipl. Chemiker, Medizinalchemiker / em. Prof. Uni Stuttgart**

Mehr als fünf Millionen Menschen nehmen in Deutschland täglich den Magensäureblocker Pantoprazol gegen die vom übersäuerter Magen verursachten Schmerzen ein. Sodbrennen, Aufstoßen und Geschwüre im Magen, Darm und Speiseröhre müssen behandelt werden. Pantoprazol wirkt gezielt

### Dozentenportrait

#### Jörg J.G. Senn-Bilfinger

Professor Emeritus für Arzneimittelforschung an der Universität Stuttgart Jörg J.G. Senn-Bilfinger ist einer der Väter des weltweit eingesetzten Magen-Darm- und Speiseröhre-Medikaments Pantoprazol. Seine Karriere in der Arzneimittelforschung begann mit einer Laborantenlehre bei der Firma Thomae, dem heutigen Boehringer Ingelheim. Es folgten Abitur und Chemiestudium mit Promotion an der Universität Stuttgart.

Mehr als 30 Jahre widmete er sich in leitenden Funktionen bei der Konstanzer Pharmafirma Byk Gulden – heute in Teilen Firma Takeda – der Forschung im Bereich Magen-Darm-Therapie. Die Ergebnisse seiner Arbeit sind in über hundert Patentanmeldungen und über zwanzig wissen-



an der Quelle der Säuresekretion. Besonders wenn der natürliche Magenschutz durch andere Arzneimittel, etwa durch Aspirin oder Ibuprofen, geschwächt wird, kommt Pantoprazol zum Einsatz und rettet weltweit Leben, wenn die Bildung von Magensäure bei Patienten mit blutenden Magengeschwüren komplett unterbunden werden muss. So können Geschwüre abheilen und erneute Blutungen verhindert werden. Zudem wird die verschreibungsfreie 20 mg Tablette von Pantoprazol oft vorbeugend eingenommen.

Wie kommt es zu diesen erstaunlich breiten Einsatzmöglichkeiten? Du bist an praktischen Fragen wie zur Restsäure im Magen unter Behandlung, zur (Nicht-)Teilbarkeit der Tabletten sowie der einschleichenden Wirkung von Pantoprazol interessiert?

Antworten auf diese Fragen kann unser Referent als einer der Erfinder aus erster Hand geben. Von Anfang an bis weit über die Markteinführung hinaus hat Prof. Dr. Senn-



schäftlichen Veröffentlichungen dokumentiert. Neben seiner industriellen Tätigkeit war er viele Jahre lang als Dozent an der Universität Stuttgart tätig, wo er Vorlesungen zu ausgewählten Themen der Medizinalchemie hielt und so maßgeblich zur Ausbildung zahlreicher Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler beitrug.

Er teilt heute sein Wissen durch Vorträge unter anderem an der VHS Friedrichshafen mit allen, die Einblicke in die für Deutschland so wichtige Pharmaindustrie und die Entwicklung neuer Wirkstoffe und lebensnotwendiger Medikamente erhalten wollen.

Bilfinger die Erforschung und Entwicklung des Medikaments entscheidend mitgestaltet.

Termin: Do., 06.11.25, 17:00-19:00 Uhr

Vortrag (ohne Voranmeldung, kostenfrei)

Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: Eintritt frei

Belegung: 10-50

MB5122R

### Geheimnisse guten Schlafes

– dein Weg zu erholsamen Nächten

**Sandra Kircher, zert. Coach und Trainer, Hynosecoach**

Guter Schlaf ist keine Luxusangelegenheit, sondern die Grundlage für Gesundheit, Energie und Wohlbefinden. Doch warum schlafen viele Menschen schlecht? In diesem Workshop erfährst du, was deinen Schlaf beeinflusst und wie du ihn nachhaltig verbessern kannst.

Inhalte:

- Schlaf verstehen – Was passiert im Schlafs & warum ist er so wichtig?
- Innere Uhr & Schlafrhythmen: Deinen Körper auf natürlichen Schlaf einstellen
- Besser schlafen trotz Stress: Entspannungstechniken für erholsame Nächte
- Schlafkiller entlarven: Gewohnheiten und Faktoren, die deinen Schlaf stören
- Praxistipps für besseren Schlaf: Routinen, Ernährung und optimale Schlafumgebung

Freue dich auf wertvolles Wissen, praktische Übungen und einfach umsetzbare Tipps für einen tiefen, regenerierenden Schlaf.  
Geeignet für alle, die endlich besser schlafen möchten. Schlafe besser – lebe besser!  
Webseite der Dozentin: [www.protrance.de](http://www.protrance.de)  
**Bitte bring dicke Socken und eine Decke mit.**

Termin: Sa., 15.11.25, 09:30-15:30 Uhr

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

Kosten: 62,40 €

Belegung: 6-8

Es kann Bildungszeit beantragt werden.

Weitere Infos auf S.7



MB5123R

**Workshop nach Liebscher & Bracht**

– Rückenschmerzen

**Ingrid Gallenkämper, Physiotherapeutin**

Möchtest du Schmerzen langfristig lindern und deine Körperhaltung verbessern? In unserem Workshop nach Liebscher & Bracht gewinnst du wertvolle Einblicke, wie sich Schmerzen über die Jahre entwickeln und wie du eigenständig aktiv werden kannst. Du lernst effektive Übungen, die einfach in deinen Alltag integriert werden können, und erhältst praktische Tipps, um deine Körperhaltung dauerhaft zu verbessern. Das geht ohne Geräte und du brauchst auch keine Hanteln oder Gewichte. Sei aktiv – für dein Wohlbefinden!

**Bitte bequeme Kleidung tragen.**

Termin: Sa., 22.11.25, 09:00-12:00 Uhr

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 31,20 €

Belegung: 6-8

MB5124U

**Gesundheitsbezogene Online-Werbung:****Wie finde ich vertrauenswürdige Informationen im Netz?**

– Digitalisierung im Gesundheitswesen

– Online

In einer zunehmend digitalisierten Welt wird es immer wichtiger, vertrauenswürdige Informationen im Internet von irreführender oder falscher Gesundheitswerbung zu unterscheiden. Gesundheitsbezogene Online-Werbung spielt dabei eine große Rolle und stellt viele Menschen vor die Herausforderung, seriöse Quellen zu erkennen und fundierte Entscheidungen für ihre Gesundheit zu treffen. In diesem Vortrag gibt Sabine Holzäpfel von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg praktische Tipps und

Strategien, um vertrauenswürdige Gesundheitsinformationen im Netz zu finden. Sie erfahren, wie Sie irreführende Werbung entlarven, seriöse Quellen identifizieren und Ihre digitale Gesundheitskompetenz stärken können. Nutzen Sie das Wissen, um sich sicher und informiert in der digitalen Gesundheitswelt zu bewegen.

Referentin: Sabine Holzäpfel, Referentin bei der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

Nehmen Sie direkt und ohne Anmeldung über die Webseite der Akademie Ländlicher Raum Baden-Württemberg an der Veranstaltung teil. Nutzen Sie hierfür den beigefügten Link: <https://vhs.link/wnqrVp>

Termin: Mi., 26.11.25, 18:00-19:30 Uhr

Vortrag (online)

Ort: Online

MB5125U

**Slow Food**

– eine weltweite Ernährungsbewegung

**Dr. med. Elvira Kern-Nagel, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Radioonkologie,****Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin**

Slow Food ist eine globale Bewegung für bewussten Genuss, regionale Küche und nachhaltige Lebensmittel. Gegründet in Italien, setzt sie sich für gute, saubere und faire Nahrung ein – auch am Bodensee durch aktive Regionalgruppen.

Die internationale Slow Food Bewegung wurde in den 1980er Jahren in Italien gegründet. Ihr Ziel: regionale Kochtraditionen bewahren, gute und nachhaltige Lebensmittel fördern und das Bewusstsein für Herkunft und Qualität von Nahrung stärken. Heute zählt Slow Food über 100.000 Mitglieder in 160 Ländern. Sie engagieren sich

für den Zugang zu guten, sauberen und fair gehandelten Lebensmitteln weltweit. Die Referentin ist Gründungsmitglied des Slow Food-Conviviums (=Regionalgruppe) Bodensee und wird auch über dessen Aktivitäten sprechen.

**Ehrenamtsbonus**

Weitere Kurse finden Sie auf Seite 7.

**Glückskompetenz-Workshop – dein Weg zu mehr Zufriedenheit und Lebensfreude**

24.01.2026 / 09:30-15:30 &gt; MB5143R

**Gut schlafen - Schlafworkshop**

06.02.2026 / 15:00-18:00 &gt; MB5151R

**Progressive Muskelrelaxation**

24.09.2025 / 18:45-20:15 &gt; MB5213

**Gesundheitswochenende im Schwarzwald - mit Nordic Walking, Qi Gong, Aquagym +**

24.10.2025 / 10:00-16:00 &gt; MB5320

für den Zugang zu guten, sauberen und fair gehandelten Lebensmitteln weltweit. Die Referentin ist Gründungsmitglied des Slow Food-Conviviums (=Regionalgruppe) Bodensee und wird auch über dessen Aktivitäten sprechen.

Termin: Do., 27.11.25, 18:30-20:00 Uhr

Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

Ort: vhs-FN, Vortragsaal 1 (EG)

Kosten: 17,00 €

Belegung: 10-20

MB5126R

**Gönn dir eine Auszeit**

– Selbstpflege mit Wickeln, Düften &amp; Heilpflanzen

**Justyna Otto, Altenpflegefachkraft (B.A.), Ausbildungskoordinatorin und Praxisanleiterin**

Entdecke einfache, achtsame Selbstpflege für Zuhause!

Manchmal braucht es nicht viel. Nur etwas Zeit, Wärme, einen guten Duft, ein sanftes Ritual. In diesem besonderen Kurs dreht sich alles um Pflege, die Körper und Seele nährt. Du erlebst eine inspirierende Auswahl an Anwendungen wie Wickel und Auflagen, pflanzliche Fußbäder, naturreine Peelings, Riechstifte, Salzmischungen, Kräutertees und kleine Achtsamkeitsimpulse. Mit Heilpflanzen, ätherischen Ölen, Salz und weiteren natürlichen Zutaten gestalten wir einfache, kraftvolle Rituale.

**Bitte bring mit:**

1 Woldecke, 1 kleines Kopfkissen, 1 großes Handtuch oder Wollschal, 1 Mullwindel oder Baumwolltuch, 1 Geschirrtuch, 1 Paar Baumwollsocken und 1 Paar Wollsocken, 2 kleine Gläser mit Schraubverschluss (je ca. 50 ml), 1 Wärmflasche, zusätzlich ein Paar warme Socken.

Termin: Sa., 29.11.25, 09:00-13:00 Uhr

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

Kosten: 66,60 €, inkl. Materialien

Belegung: 6-12

**Dezember**

MB5131R

**Besser schlafen & entspannen**

– Die besten Wickel für Ruhe &amp; Wohlbefinden

**Justyna Otto, Altenpflegefachkraft (B.A.), Ausbildungskoordinatorin und Praxisanleiterin**

Komme zur Ruhe und verbessere deinen Schlaf!

In diesem Kurs entdeckst du eine Vielzahl an Wickeln und Auflagen, die Körper und Seele sanft unterstützen können. Mit natürlichen Materialien wie Salz, Heublumen, Bienenwachs, ausgewählten Ölen und weiteren wohltuenden Elementen erlebst du Anwendungen, die entspannen, ausgleichen und das Einschlafen erleichtern können. Ob als Abendritual, zur inneren Stärkung oder zur Förderung eines erholsamen Schlafs sind diese ideal auch für deinen Alltag. Einige Wickel werden im Kurs praktisch erprobt, andere werden demonstriert oder als Anregung für zu Hause mitgegeben.

Hinweis: Die vorgestellten Anwendungen dienen der Gesundheitsförderung und ersetzen keine medizinische oder therapeutische Behandlung.

**Bitte bring mit:**

Woldecke, 1 kleines Kopfkissen, 1 großes Badehandtuch oder Wollschal, 1 Mullwindel oder Baumwolltuch, 1 Geschirrtuch, 1

**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](mailto:info@vhs-fn.de) mit Ihrer Adresse oder rufen uns an unter **Tel. 07541 203-53434**.



Tasse mit Untertasse, 1 Paar Baumwollsocken und 1 Paar Wollsocken, 1 Wärmflasche, 1 kleines Glas mit Schraubverschluss (ca. 50 ml)

Termin: Sa., 06.12.25, 09:00-13:00 Uhr

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

Kosten: 66,60 €, inkl. Materialien

Belegung: 6-12

MB5132R

**Entspannen mit Klangschalen****Claudia Kunzemann, Klangmassagepraktikerin, Gesundheitsberaterin (IHK)**

Entdecke die Kraft der Klangschalen aus Nepal, wo man überzeugt ist, dass ein Mensch, der harmonisch schwingt, auch gesund ist. Wenn dein Körper aus der Balance gerät, können diese Klänge helfen, wieder in deine Mitte zu finden. Sie versetzen alle Körperbereiche in Schwingung, fördern Entspannung und stärken das Vertrauen in dein inneres Gleichgewicht. Ob Klangschalen, Gong, Monochord, Sansula, Shanti oder Mini-Xylophon – diese Instrumente wirken ganzheitlich auf Körper, Seele und Geist. Gönn dir eine Auszeit vom hektischen Alltag und finde Ruhe durch die Kraft der obertonreichen Klänge. Lass dich von harmonischen Tönen tragen und wieder in Balance kommen!

**Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke, ein kleines Kissen, warme Socken mitbringen.**

Beginn: Fr., 19.12.25, 18:00-19:00 Uhr

3 Abende

Ort: vhs-FN, Entspannungsraum (UG)

Kosten: 37,60 €

Belegung: 8-12

**Januar**

MB5141R

**Die Kraft unserer Gene**

– Epigenetik

**Marcus Glatt, Epigenetik Coach**

Entdecke die spannende Welt der Epigenetik und erfahre, wie du deine Gesundheit und Lebensdauer aktiv beeinflussen kannst. In diesem Workshop zeigt dir der Epigenetik

**Für alle Kurse gilt:**

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

Coach Marcus Glatt, wie du die Kraft deiner Gene stärken kannst – für ein gesünderes und längeres Leben.

Inhalte:

- Was beeinflussen unsere Gene wirklich?
- Nutrigenetik – Du bist, was du isst: Ernährung und ihre Auswirkung auf Gesundheit und Leistung
- Physio Epigenetik – Bewegung für ein starkes, gesundes Leben
- Psycho Epigenetik – Du wirst, was du denkst
- Schlafoptimierung – Die richtige Bettgewohnheit für erholsame Nächte
- Sonne & Vitamin D – Der Einfluss von Sonne auf deine Gesundheit
- Messen statt raten – Moderne Labortests zur Gesundheitsförderung

Freue dich auf wertvolle Erkenntnisse und praktische Tipps für ein gesünderes Leben.

Termin: Fr., 16.01.26, 18:00-19:30 Uhr

Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 15,60 €

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



MB5142R

**Gesunde Fette**

– für Küche und Körper

**Marcus Glatt, Epigenetik Coach**

Was sind gesunde Fette und können sie sogar beim Abnehmen helfen? In diesem Workshop erklärt dir der Epigenetik- und Gesundheitscoach Marcus Glatt, welche Fette besonders wichtig für deinen Körper sind und wie du sie richtig in deinen Alltag integrierst.

Fette sind lebensnotwendig und spielen eine wichtige Rolle für deine Gesundheit. Sie können helfen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenksbeschwerden und Autoimmunerkrankungen vorzubeugen und zu behandeln.

Inhalte:

- Was sind gesunde Fette und warum sind sie wichtig?



- Fette für Herz, Gelenke und das Immunsystem
- Einkaufstipps und Tricks: So findest du gesunde Fette
- Fette richtig in der Küche verwenden: So optimierst du deine Ernährung
- Erhalte praxisnahe Tipps, um gesunde Fette richtig auszuwählen und anzuwenden – für mehr Wohlbefinden und Gesundheit.

Termin: Fr., 23.01.26, 18:00-19:30 Uhr  
Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 15,60 €

Belegung: 8-12

**Geschenktipp: Entspannung schenken**

Diese Entspannungskurse eignen sich prima zum Verschenken. Nehmen Sie doch zusammen am Kurs teil, sozusagen im Doppel- oder Dreierpack – Spaß garantiert!

MB5143R

### Glückskompetenz-Workshop

– dein Weg zu mehr Zufriedenheit und Lebensfreude

**Sandra Kircher, zert. Coach und Trainer, Hynosecoach**

Glück ist kein Zufall – es ist eine Fähigkeit, die du aktiv trainieren kannst! In diesem Workshop lernst du, was Glück wirklich bedeutet und wie du es aktiv in dein Leben bringst.

Inhalte:

- Was ist Glück? Wissenschaftliche Erkenntnisse und persönliche Definitionen
- Was kann ich tun? Praktische Strategien für mehr Glück im Leben
- Mindset & Gewohnheiten: Wie du deine innere Haltung positiv veränderst
- Resilienz & Dankbarkeit: Tools für mehr innere Stärke und Zufriedenheit

Freue dich auf einen inspirierenden Tag voller Aha-Momente, Reflexion und praxisnaher Übungen, die du sofort umsetzen kannst. Dieser Workshop ist ideal für alle, die ihr persönliches Glück aktiv gestalten wollen. Glück ist lernbar!

Webseite der Dozentin: [www.protrance.de](http://www.protrance.de)  
**Bitte bring dicke Socken und eine Decke mit.**

Termin: Sa., 24.01.26, 09:30-15:30 Uhr  
Wochenendseminar

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

Kosten: 62,40 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 6-8

Es kann Bildungszeit beantragt werden.

Weitere Infos auf S.7

MB5144R

### Die Vagus-Meditation

– nach Prof. Schnack – Workshop

**Birgit Schnack-Iorio, Sozialwissenschaftlerin, Gesundheitspädagogin mit Schwerpunkt Stressprävention, Francesco Iorio**

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: Fr., 16.01.26, 13:00-17:30 Uhr

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

Kosten: 41,60 €

Belegung: 9-15

MB5145R

### Vitamin D

– das „Sonnenhormon“ und seine Wirkungen auf unseren Körper und Geist

**Marcus Glatt, Epigenetik Coach**

In diesem Kurs erfährst du, ob Sonnenbaden im Sommer ausreicht, um deinen Vitamin-D-Bedarf zu decken und welche Faktoren die Aufnahme beeinflussen. Auch Fragen wie „Gibt es in Deutschland einen Vitamin-D-Mangel?“ und „Was tun gegen Winterdepressionen?“ werden beantwortet.

Vitamin D, auch als „Sonnenhormon“ bekannt, ist entscheidend für unsere Gesundheit. Es unterstützt nicht nur starke Knochen, sondern wirkt sich auch auf unser Immunsystem, Entzündungen, Krankheiten und unsere psychische Gesundheit aus.

## Dozentenportrait

### Markus Glatt

Marcus Glatt steht für eine neue Gesundheitskultur: evidenzbasiert, selbstbestimmt, nachhaltig. Als Epigenetik-Coach, Yogalehrer und Projektleiter mit Führungserfahrung bringt er interdisziplinäres Denken in die Volkshochschule – und zeigt, wie moderne Gesundheit wirklich wirkt.

Seine Kurse (Vitamin D, gesunde Fette, Schlaf, Kraft der Epigenetik) verbinden aktuelle Forschung mit praktischer Umsetzung. Teilnehmende lernen nicht nur was gesund ist – sondern warum es wirkt und

Inhalte:

- Vitamin D und seine Auswirkungen auf Gesundheit und Psyche
- Wie ausreichend ist Sonnenbaden für deinen Bedarf?
- Vitamin-D-Mangel in Deutschland: Was tun?
- Winterdepressionen und ihre Ursachen
- Andere Naturstoffe im Zusammenhang mit Vitamin D

Erhalte wertvolle Infos, um deinen Vitamin-D-Spiegel zu optimieren und deine Gesundheit zu stärken.

Termin: Fr., 30.01.26, 18:00-19:15 Uhr

Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 15,60 €

Belegung: 8-12

## Februar

MB5151R

### Gut schlafen

– Workshop

**Marcus Glatt, Epigenetik Coach**

Werde zu deinem eigenen Schlaf-Experten und gewinne mehr Energie für den Alltag.

- In diesem interaktiven Workshop zeigt dir Marcus Glatt, wie du durch die richtige Schlafhygiene und modernes Epigenetik-Coaching deinen Schlaf nachhaltig verbessern kannst.

Inhalte:

- Aktuelles Wissen aus der Schlafforschung: Was passiert während des Schlafs?
- Epigenetik-Coaching: Wie deine Gene deinen Schlaf beeinflussen
- Praktische Übungen für besseren Schlaf: So kannst du das Gelernte direkt umsetzen
- Raum für Fragen, Diskussionen und Austausch von Erfahrungen



wie es in den Alltag passt. „Ich sehe Gesundheit nicht als Zustand, sondern als Fähigkeit. Wer versteht, wie Körper und Umwelt zusammenwirken, wird vom Konsumenten zum Gestalter.“ Seit 2015 gibt Marcus diesen Ansatz an der VHS weiter – verständlich, bodenständig und inspiriert. Seine Vision: Menschen in ihre eigene Kraft bringen – mit Wissen, das wirkt.

## Auf einen Kaffee zum Semesterstart

**Besuchen Sie uns am autofreien Sonntag, 21. September, von 12 bis 17 Uhr in der Charlottenstraße!**

Lassen Sie sich an unserem Infostand individuell beraten: Welcher Sprachkurs oder Bewegungskurs passt zu Ihnen? Unsere Fachbereichsleitungen nehmen sich Zeit für Ihre Fragen.

Währenddessen lädt unser Barista Sie auf eine kostenlose Tasse Kaffee ein. Außerdem erwartet Sie unser Glücksrad mit tollen Preisen und EUROPE DIRECT – Ihre Anlaufstelle für Fragen zu Europa und der EU.

Der Infostand ist Teil der Mobilitätswoche, einem bunten Straßenfest mit Aktionen zu nachhaltiger Mobilität, Spiel und Begegnung.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

- Nutze diesen Workshop, um Schlafprobleme zu verstehen und effektive Strategien für erholsame Nächte zu entwickeln. Hol dir wertvolle Tipps für mehr Energie und Lebensqualität.

Termin: Fr., 06.02.26, 15:00-18:00 Uhr

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

Kosten: 28,60 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 6-12

## Entspannung

MB520Z

### Entspannung auf Knopfdruck

– Online

**Julia Windisch, Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement**

Stress ist allgegenwärtig, doch Entspannung lässt sich erlernen. Mit der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) kannst du jederzeit gezielt entspannen und Stress bewusst regulieren – und das ganz flexibel und bequem von zu Hause.

Häufig bleibt unser Körper im Stressmodus, was zu Schlafproblemen, Kopfschmerzen und Bluthochdruck führen kann. Mit der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) lernst du, deinen Körper gezielt zu entspannen und deine Stressreaktion zu steuern – auch in herausfordernden Situationen. Durch die Kombination aus Videos und Aудиодownloads kannst du entspannt in deinem eigenen Tempo trainieren – wann und wo es dir am besten passt. Da es sich um einen zertifizierten Präventionskurs handelt, übernimmt deine Krankenkasse bis zu 100 % der Kosten.

Lass nicht länger zu, dass Stress dein Leben bestimmt. Begib dich mit uns auf eine 8-wöchige Reise, Stärke deine Gesundheit und erlebe, wie gut es sich anfühlt, Entspannung jederzeit bewusst abrufen zu können.

Als Bonus gibt es einen Live-Termin via Zoom zum Austausch.

Kursportal zum Reinschnuppern: <https://glueckwaerts.coachy.net/>  
Angemeldete Teilnehmende erhalten von der vhs-fn das Registrierungsdokument mit dem sie sich selbstständig auf der Kursplattform registrieren.

Beginn: jederzeit, flexibel durchführbar  
8 Wochen

Ort: Online

Kosten: 99,00 €

Belegung: 1-20

MB5210 / MB5214 / MB5215

### Entspannung mit Genuss

**Marion Stingel, Kursleiterin für Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation**

Du möchtest entspannen und neue Kraft tanken? In diesem Entspannungsangebot findest du genau die Methode, die zu dir passt!

## Dozentenportrait

### Marion Stingel

„Selbstfürsorge, Gelassenheit und Selbstschutz sind erlernbar. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, Sie auf diesem Weg sowohl fachlich professionell als auch menschlich wertschätzend zu begleiten.“

Marion Stingel arbeitete 20 Jahre im sozialpädagogischen Bereich. Themen wie psychische Widerstandsfähigkeit, Hochsensibilität und Inneres Erleben führten sie in das Feld der Autosuggestion und Tiefenentspannung. Sie absolvierte Ausbildungen zur zertifizierten Kursleiterin für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung. Durch ihrer Erfolge und die steigende Nachfrage ergänzte sie ihr Angebot um weitere Entspannungstechniken wie Atemmeditation und Hypnose. Um tiefere Einblicke in die psychologischen Muster und Möglichkeiten des Menschen zu erhalten, absolvierte sie eine

Wir bieten dir verschiedene Techniken wie geführte Meditation, autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Atemmeditation und Selbsthypnose. An jedem Nachmittag steht eine andere Methode im Fokus, mit der du mehr Gelassenheit und Energie findest. Diese Übungen sind für alle geeignet – unabhängig von Alter, körperlicher Konstitution oder Vorkenntnissen. Entdecke, wie du gezielt und mit Genuss entspannen kannst! Weitere Infos findest du auf der Webseite der Dozentin: [www.sinnreisen-meditation.de](http://www.sinnreisen-meditation.de).

**Bitte komm in bequemer Kleidung und bring warme Socken und eine Decke mit.**

MB5210: Beginn Di., 23.09.25,

14:00-15:30 Uhr

5 Nachmittage, Kosten: 70,75 €, inkl. Skript

MB5214: Beginn Fr., 26.09.25,



Ausbildung zur Heilpraktikerin im Gebiet der Psychotherapie und unterstützt in ihrer Praxis durch Coaching und Hypnose.

Seit Januar 2018 bietet sie auch an der vhs Friedrichshafen Kurse in vertrauensvoller Atmosphäre an, wie Entspannung mit Genuss, Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training. Ihr Lieblingszitat von Oscar Wilde: „Das ist eines der Geheimnisse des Lebens: Die Seele mittels der Sinne und die Sinne mittels der Seele zu heilen“ spiegelt ihre Überzeugung treffend wider.

Weitere Informationen zu Marion Stingel finden Sie unter [www.sinnreisen-meditation.de](http://www.sinnreisen-meditation.de).



17:00-18:30 Uhr  
4 Termine; Kosten: 70,75 €, inkl. Skript  
MB5215: Beginn Di., 11.11.25,  
14:00-15:30 Uhr  
5 Nachmittage, Kosten: 70,75 €, inkl. Skript  
Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)  
Belegung: 6-10

MB5212

**Autogenes Training****Marion Stingel, Kursleiterin für Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation**

Stress musst du nicht hilflos ertragen – lerne, ihn konstruktiv zu bewältigen. Mit autogenem Training, einer Autosuggestionstechnik, kannst du jederzeit in einen entspannten Zustand finden. So durchbrichst du schnell wiederkehrende Gedanken und lässt Stress hinter dir. Besonders bei Einschlafproblemen oder nach stressigen Momenten wirst du spüren, wie du leichter loslassen kannst. In jeder Kurseinheit gibt es Zeit für Gespräche, Reflexion und eine wohltuende Phantasiereise, die dir hilft, noch tiefer in die Entspannung zu gelangen. Entdecke die Kraft der inneren Ruhe!

Förderung durch Krankenkassen möglich. Webseite der Dozentin: [www.sinnesreisen-meditation.de](http://www.sinnesreisen-meditation.de)

**Bitte bringen Sie warme Socken und eine Decke mit.**

Beginn: Mi., 24.09.25, 17:00-18:30 Uhr  
8 Termine

Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 111,55 €, inkl. Skript

Belegung: 6-10

MB5213

**Progressive Muskelrelaxation****Marion Stingel, Kursleiterin für Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation**

Ein entspannter Körper führt zu einem entspannten Geist.

Stress und Muskelverspannungen können sich gegenseitig verstärken. Die progressive Muskelrelaxation setzt genau hier an. Über die abwechselnde Spannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen kann ein vertieftes Ruhegefühl erreicht werden. Professionell angeleitet, lässt sich die Methode leicht erlernen. Die Übungen werden bereichert durch Atem-Meditationen und Phantasiereisen. Förderung durch Krankenkassen möglich.

Webseite der Dozentin: [www.sinnesreisen-meditation.de](http://www.sinnesreisen-meditation.de)

**Bitte bringen Sie warme Socken und eine Decke mit.**

Beginn: Mi., 24.09.25, 18:45-20:15 Uhr  
8 Abende

Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 111,55 €, inkl. Skript, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 6-9

**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 203-53408, reitz@vhs-fn.de

**Atemtraining**

MB5216

**Atemtraining nach Middendorf****Elisabeth-Maria Wachutka, Atemtherapeutin**

In diesem Kurs erfährst du, wie du deinen Atem gezielt nutzen kannst, um dich zu stabilisieren und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen. Durch die Atemübungen wirst du ein neues Körpergefühl entwickeln und innere Wege zur Selbstfindung eröffnen. Ein gesunder Atem bringt Ruhe und Vitalität – er stärkt dich von innen nach außen. Die Übungen nach der Lehre von Prof. Ilse Middendorf, bekannt als „der erfahrbare Atem“, helfen dir, den natürlichen Atemfluss neu zu erleben und Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Erlebe, wie der Atem dein Leben positiv verändern kann. Die Dozentin, Gesangs- und AFA®-zertifizier-

te Atempädagogin und Atemtherapeutin Elisabeth Wachutka begleitet dich mit jahrelanger Erfahrung. Am ersten Kurstermin erhältst du eine wichtige Einführung für den gesamten Kursverlauf. Webseite der Dozentin: [www.atem-boden-see-oberschwaben.de](http://www.atem-boden-see-oberschwaben.de).

**Bitte bring rutschfeste Socken mit.**

Beginn: Di., 07.10.25, 16:30-18:30 Uhr  
6 Termine

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 124,80 €

Belegung: 6-10

**Geschenktipp: Entspannung schenken**

Diese Entspannungskurse eignen sich prima zum Verschenken. Nehmen Sie doch zusammen am Kurs teil, sozusagen im Doppel- oder Dreierpack – Spaß garantiert!

**Taiji Quan**

MB5220

**Taiji Quan****Anfängerinnen und Anfänger****Elisabeth Eckardt, Lehrerin für Taiji Quan und Übungsleiterin Orthopädische Knieschule**

Die Teilnahme erfolgt nach Absprache mit der Kursleiterin.  
**Bitte komm in bequemer Kleidung und bring warme Socken mit.**  
Beginn: Mi., 24.09.25, 19:30-21:00 Uhr  
15 Abende  
Ort: vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)  
Kosten: 204,00 €  
Belegung: 6-12

In diesem Kurs lernst du die Grundsätze des Taiji Quan und übst die ersten Bewegungen der Kurzform nach Professor Chen Man Ching. Die Übungen stärken nicht nur deine Muskulatur, sondern helfen dir, den Alltag mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu meistern.

Taiji Quan ist eine meditative Bewegungskunst, die Körper und Geist in Einklang bringt. Durch das Zusammenspiel von Konzentration, Balance, Beweglichkeit und entspannter Atmung fördert es deine Gesundheit und wirkt ausgleichend auf dein gesamtes Leben.

Entdecke, wie Taiji Quan deine körperliche und geistige Balance fördern kann. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Bitte komm in bequemer Kleidung und bring warme Socken mit.**

Beginn: Mi., 24.09.25, 18:15-19:15 Uhr  
15 Abende

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

Kosten: 136,00 €

Belegung: 6-12

**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.

MB5220A

**Taiji Quan****Fortgeschrittene****Elisabeth Eckardt,****Lehrerin für Taiji Quan und Übungsleiterin Orthopädische Knieschule**

Die Teilnahme erfolgt nach Absprache mit der Kursleiterin.  
**Bitte komm in bequemer Kleidung und bring warme Socken mit.**

Beginn: Mi., 24.09.25, 19:30-21:00 Uhr  
15 Abende

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

Kosten: 204,00 €

Belegung: 6-12

MB5222

**Taiji Quan****Anfängerinnen und Anfänger****Elisabeth Eckardt,****Lehrerin für Taiji Quan und Übungsleiterin Orthopädische Knieschule**

siehe MB5220

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich

**Bitte komm in bequemer Kleidung und bring warme Socken mit.**

Beginn: Di., 23.09.25, 08:45-09:45 Uhr  
15 Vormittage

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

Kosten: 136,00 €

Belegung: 6-12

**Dozentenportrait****Rüdiger Breustedt**

Rüdiger Breustedt hat sein Interesse an asiatischer, energetischer Körperarbeit – einst ein Hobby – zum Beruf (zur Berufung) gemacht, da er immer wieder darauf angesprochen wurde, ob er auch Kurse geben würde. Wirklich geplant hatte er das nicht. Doch die Teilnehmerzahl wuchs, und so machte er sich nach zahlreichen zertifizierten Aus- und Fortbildungen als Ausbilder, Trainer und Therapeut selbstständig und gab seinen ursprünglichen Beruf auf, um den Menschen diese weiche, entspannende, zu sich selbst führende und zugleich sehr effektive energetische Körperarbeit zu vermitteln – und damit Gesundheit zu fördern. Seine Schwerpunkte liegen in Taiji Quan, Qigong, Qiwalking (ALFA-Methode), Tie-

**Qi Gong**

MB5226 / MB5226A

**AOK - Qi Gong****im Yoga Haus Hotel Gerbe****Rüdiger Breustedt, Psychologische Beratung, Gesundheitscoaching**

Erlerne Übungen des sogenannten bewegten Qi Gongs. Diese kannst du anschließend selbst überall und ohne Aufwand im Alltag durchführen. Die langsamen, fließenden Bewegungen wirken beruhigend, lockern Verspannungen, mobilisieren die Gelenke und fördern die Koordinationsfähigkeit. Kombiniert mit einer bewussten Atmung führen die Übungen außerdem zu seelischer Entspannung und einer verbesserten Körperwahrnehmung, die Nerven beruhigen sich. Dieser Kurs ist eine Kooperationsveranstaltung mit der AOK-Die Gesundheitskasse, Bodensee-Oberschwaben.

**Bitte bring eine Decke und etwas zu trinken mit.**

MB5226: Beginn Di., 30.09.25,  
18:00-19:30 Uhr

MB5226A: Beginn Di., 13.01.26,  
18:00-19:30 Uhr

je 10 Abende

Ort: Hotel Gerbe, Hirschlatte Str. 14,  
88048 Friedrichshafen

Kosten: je 136,00 €

Belegung: je 4-6

MB5227

**Qi Gong für Fortgeschrittene****im Yoga Haus Hotel Gerbe****Rüdiger Breustedt, Psychologische Beratung, Gesundheitscoaching**

Erlerne fortgeschrittene Übungen des sogen-



tenentspannung sowie in der systemischen Paar- und Familientherapie und im Hypnosecoaching.

In seinen Kursen achtet Rüdiger Breustedt auf Kontinuität und Präsenz bei der Vermittlung der Übungen – sowohl von seiner Seite als auch vonseiten der Teilnehmenden. Achtsamkeit steht dabei stets im Mittelpunkt. Dazu gehört ein präzises, didaktisch und methodisch durchdachtes Vorgehen. Dennoch spielt bei ihm auch der Spaß stets eine wichtige Rolle.

„Lachen und Freude halte ich für sehr förderlich, um in die Übungen hineinzuschwingen – denn mit ernster Miene lernt es sich nicht gut.“



nannten bewegten Qi Gongs. Diese kannst du anschließend selbst überall und ohne Aufwand im Alltag durchführen. Die langsamen, fließenden Bewegungen wirken beruhigend, lockern Verspannungen, mobilisieren die Gelenke und fördern die Koordinationsfähigkeit. Kombiniert mit einer bewussten Atmung führen die Übungen außerdem zu seelischer Entspannung und einer verbesserten Körperwahrnehmung, die die Nerven beruhigen sich.

**Bitte bring eine Decke und etwas zu trinken mit.**

Beginn: Di., 13.01.26, 19:45-21:15 Uhr  
10 Abende

Ort: Hotel Gerbe, Hirschlatte Str. 14,  
88048 Friedrichshafen

Kosten: 136,00 €

Belegung: 8-12

## Yoga ohne Vorkenntnisse

MB5230

### Yoga für einen entspannten Nacken und Rücken

**Anita Klein, Yogalehrerin, freie Fotografin**  
Möchtest du Verspannungen im Nacken und Rücken lösen und deine Beweglichkeit verbessern? Yoga für einen entspannten Nacken und Rücken hilft dir, durch gezielte Entspannung und individuell dosierte Bewegungen deine Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur zu entlasten. Mit Atem-, Körper- und Mentalübungen stärkst du deine Muskeln und gewinnst mehr Sicherheit im Umgang mit Verspannungen und Blockaden. Dieser Yoga-Therapie-Kurs ist speziell für unerfahrene Übende geeignet, die gezielt leichtere Beschwerden lindern und mehr Gelassenheit finden möchten.

**Bitte bring ein großes Handtuch und etwas zu trinken mit. Zusätzlich brauchst Du ein kleines, festes, längliches Kissen und einen langen Schal.**

Beginn: Mo., 22.09.25, 16:30-17:30 Uhr  
8 Nachmittage

Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 72,60 €

Belegung: 6-10

Folgekurs → siehe Webseite



### Es gibt viele Folgekurse!

Bei den Kursdaten finden Sie oft den Hinweis auf einen Folgekurs. Die genauen Kursdaten finden Sie unter [www.vhs-fn.de/programm/vhs-gesundheitszentrum](http://www.vhs-fn.de/programm/vhs-gesundheitszentrum)

Gerne können Sie sich schon zu Semesterbeginn auch für alle Folgekurse anmelden und sich so Ihren Platz sichern.



MB5231

### Yin Yoga und Kundalini Yoga

- zum Kennenlernen

**Anja Satow, Yoga-Lehrerin**

Möchtest du zwei verschiedene Yogaformen ausprobieren?

Kundalini Yoga bietet dir energetisierende Übungsfolgen, gefolgt von Tiefenentspannung und Meditationen. Diese Praxis hilft dir, Stress abzubauen, innere Klarheit zu finden und die Funktion deiner Organe zu fördern.

Yin Yoga hingegen konzentriert sich auf sanfte, gehaltene Übungen, die gezielt das Faszien-System entspannen. Hier kannst du emotionale Blockaden lösen und den Meridianfluss aktivieren.

Beide Yogaformen schenken dir innere Ruhe und unterstützen deine Selbstregeneration. Webseite der Dozentin: [www.shakti-mond.de](http://www.shakti-mond.de)

**Bitte bring Wasser zum Trinken, Yogakissen, Decke und für die Yin Yogastunden falls vorhanden ein längliches Kissen mit. Es ist gut vor dem Yogakurs für ca. zwei Stunden nichts zu essen.**

Beginn: Fr., 10.10.25, 14:00-15:30 Uhr  
4 Nachmittage

Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 54,40 €

Belegung: 7-10

## Yoga mit Vorkenntnissen

MB5240

### Yoga für einen entspannten Nacken und Rücken

**Anita Klein, Yogalehrerin, freie Fotografin**  
siehe MB5240

Mit Atem-, Körper- und Mentalübungen stärkst du deine Muskeln und gewinnst mehr Sicherheit im Umgang mit Verspannungen und Blockaden. Dieser Yoga-Therapie-Kurs ist speziell für erfahrene Übende geeignet, die gezielt leichtere Beschwerden lindern und mehr Gelassenheit finden möchten.

**Bitte bring ein großes Handtuch und etwas zu trinken mit. Zusätzlich brauchst Du ein kleines, festes, längliches Kissen und einen langen Schal.**

Beginn: Mo., 22.09.25, 18:00-19:30 Uhr  
8 Abende

Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 108,80 €

Belegung: 6-10

Folgekurs → siehe Webseite



### 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.

## Yoga für alle Übungslevels

MB5251

### Hatha-Yoga

**Martina Diesch**

Du möchtest deinen Körper und Geist in Einklang bringen? Dann bist du hier genau richtig! In dieser Stunde, die für alle Levels geeignet ist, starten wir mit einer kurzen Entspannung und Atemübungen. Der Mittelteil fordert dich körperlich – zuerst mit den Sonnengrüßen, dann mit Asanas (Körperstellungen), die wir lange halten. So dehnt und streckst du deinen Körper, baust Muskeln auf und stärkst dich. Zum Abschluss erwartet dich eine Tiefenentspannung, die dir hilft, erfrischt und gestärkt in den Alltag zurückzukehren. Bereit, dich herauszufordern?

**Bitte komme in bequemer Kleidung und bring eine Decke für die Schlusspannung sowie etwas zu trinken mit. Falls du es benötigst, kannst du auch einen Yogagurt oder ein Sitzkissen mitbringen.**

Beginn: Do., 25.09.25, 17:00-18:15 Uhr  
15 Termine

Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 170,00 €

Belegung: 6-12

MB5252

### Yoga-Flow ins Wochenende

**Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. STB Trainerin Turnen/Aerobic, Yoga-lehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.**

Du möchtest entspannt und voller Energie ins Wochenende starten? Dann bist du hier genau richtig! Mit sanften, fließenden Bewegungs- und Atemübungen aus dem Hatha-Yoga findest du Ruhe und schöpfst neue Kraft. Die Übungen sind für alle Levels geeignet und werden individuell an deine Bedürfnisse angepasst. So kannst du dich ganz auf dich selbst konzentrieren und eine genussvolle Auszeit genießen. Entdecke, wie du Körper und Geist in Einklang bringst und erfrischt ins Wochenende gehst!

**Bitte bring ein großes Handtuch mit.**

Beginn: Fr., 26.09.25, 17:15-18:15 Uhr  
15 Termine

Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 136,00 €

Belegung: 6-12

MB5253

### Faszien-Yoga und Vitalgymnastik

**Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. STB Trainerin Turnen/Aerobic, Yoga-lehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.**

Möchtest du Kraft, Beweglichkeit und Entspannung für deinen ganzen Körper? Faszien- und Vitalgymnastik bieten dir genau das! Mit Faszien-Yoga kannst du Körper und Geist gleichzeitig entspannen. Lerne, dein Bindegewebe zu lockern, Verspannungen zu

lösen und mit Gelassenheit in Bewegung zu kommen. Speziell abgestimmte Yin- und Yang-Übungen, Atemtechniken und Achtsamkeit helfen dir, dein Gewebe in Schwingung zu versetzen. Mal fließen die Übungen harmonisch ineinander, mal werden sie kraftvoll gehalten – für mehr Energie und Wohlbefinden.

**Bitte bring ein großes Handtuch mit.**

Beginn: Mo., 22.09.25, 16:45-17:45 Uhr  
15 Nachmittage

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

Kosten: 136,00 €

Belegung: 6-15

MB5254

### Guten Morgen-Yoga

**Wiebke Müller**

Starte entspannt und voller Energie in den Tag mit einer erfrischenden Yogastunde, die Körper und Geist sanft weckt. Dieser Kurs ist perfekt für alle, die den Tag achtsam und aktiv beginnen möchten. Wir konzentrieren uns auf sanftes Dehnen und bewusstes Atmen, um deinen Kreislauf anzuregen und dich für einen positiven Tag vorzubereiten. Die Übungen sind für alle Levels geeignet und helfen dir, Balance und Energie zu finden. Gönn dir diese Stunde voller Entspannung und Wohlbefinden – du wirst den Unterschied merken.

**Bitte komm in bequemer Kleidung und bring eine Decke und ein Kissen mit.**

Beginn: Di., 30.09.25, 09:00-10:15 Uhr  
6 Vormittage

Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 68,00 €

Belegung: 6-12



## Existenzgründung? Wir schärfen Ihren Blick.

Wirtschaftsförderung  
Bodenseekreis

Wir unterstützen Sie auf Ihrem Weg in die Selbstständigkeit.

persönlich · vertraulich  
kompetent · kostenfrei

[wf-bodenseekreis.de](http://wf-bodenseekreis.de)

MB5255

### Guten Abend-Yoga

**Wiebke Müller**

In einer Welt, die immer schneller wird, ist es wichtig, bewusst Momente der Entschleunigung zu finden. Abend-Yoga bietet dir die perfekte Gelegenheit, zur Ruhe zu kommen und den Stress des Tages hinter dir zu lassen. In diesem Kurs geht es nicht um Leistung, sondern um Achtsamkeit und Entspannung. Durch sanfte Bewegungen, tiefe Atmung und Meditation findest du zurück zu deinem inneren Gleichgewicht. Auch junge Berufstätige, wie ich, müssen auf eine gute Work-Life-Balance achten. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie wichtig es ist, regelmäßig Pausen einzulegen, um neue Energie zu tanken und sich selbst nicht zu verlieren. Sei dabei und gönn dir deine wohlverdiente Auszeit.

**Bitte bring eine Decke für die abschließende Entspannungsphasen und eventuell ein Kissen als Kopfunterlage mit.**

Beginn: Di., 18.11.25, 19:45-21:00 Uhr  
5 Abende

Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 45,40 €

Belegung: 6-12



## Dozentenportrait

### Sigi Danckert

Ich bin seit über 20 Jahren an der vhs Friedrichshafen tätig und verfüge über qualifizierte, geprüfte Ausbildungen unter anderem in den Bereichen Yoga, Qi Gong, Tai Chi, Pilates, Aquafitness, Walking-/Lauftraining sowie faszienorientierter Bewegungspraxis. Als kompetent aus- und fortgebildete Trainerin und Referentin verbinde ich in meinem erwachsenengerechten Unterricht erfahrungs- und wissenschaftsbasiertes Wissen mit Tradition und Moderne.

Jede Kursstunde ist eine fröhliche Einladung an die Teilnehmenden, gemeinsam zu trainieren, zu lernen und die eigenen Ziele zu verwirklichen – sowohl körperlich als auch mental im Fluss des Lebens. Ich arbeite gerne bei der vhs, weil sie

ein integratives Angebot für alle bietet – finanziell erschwinglich und offen für jede und jeden. In meinen Stunden sind alle Teilnehmenden gleichwertig – unabhängig von Herkunft, sozialem Status, Alter, Figur oder Fitnesslevel. Ob Führungskraft, angestellt oder im Ruhestand: Entscheidend ist der Wille, sich gemeinsam zu bewegen, Freude zu erleben und wohltuende Anstrengung zu spüren – mit dem Ziel, die eigene Gesundheit zu stärken und aktiv etwas dafür zu tun. Mir ist es wichtig, eine gesundheitsorientierte Praxis anzubieten, die allen eine klare und positive Orientierung gibt – nach vorne!



MB5256

**Yin und Yang-Yoga****Sabrina Christ, Yoga Lehrerin**

Möchtest du deine Yoga-Praxis auf ein neues Level bringen und Körper und Geist in Balance bringen? In unserem Yin- und Yang-Yoga kombinieren wir dynamische und entspannende Elemente. Der erste Teil ist dem Yang gewidmet, wo du mit Flow Yoga kräftige, fließende Asanas praktizierst. Diese Übungen fördern Ausdauer, Beweglichkeit, Balance und stärken deine Muskulatur. Im zweiten Teil widmen wir uns dem Yin-Yoga, um deine Faszi- und Bindegewebe zu dehnen. Wir verweilen in den Haltungen, unterstützt von Kissen und Decken, und lassen die Übungen tief im Körper und Geist nachwirken. Finde deine perfekte Balance zwischen Energie und Entspannung.

**Bitte bring ein großes Handtuch, Wollsocken, Decke/Kissen und etwas zu trinken mit.**

*Beginn:* Do., 02.10.25, 18:45-20:15 Uhr  
7 Abende

*Ort:* vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

*Kosten:* 95,20 €

*Belegung:* 6-10

*Folgekurs* → siehe Webseite

MB5258

**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 bring ein großes Handtuch, eine Decke, etwas zu trinken und evtl. ein Meditationskissen mit.**

*Beginn:* Di., 23.09.25, 18:15-19:45 Uhr  
7 Abende

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

*Kosten:* 95,20 €

*Belegung:* 6-10

*Folgekurs* → siehe Webseite

MB5259

**Yoga-Nidra****- Die Kunst der tiefen Entspannung****Sandra Kircher, zert. Coach und Trainer, Hynosecoach**

Möchtest du tiefe Entspannung erleben? Yoga Nidra ist eine wirkungsvolle Yoga-Technik, um tiefere Bewusstseinsstufen zu erreichen. Sie hilft Stress abzubauen, Energielosigkeit und Reizbarkeit zu vertreiben und Schlafstörungen zu lindern. Ohne anspruchsvolle Asanas, aber mit maximaler Wirkung – perfekt für Yoga-Fans, die es gemütlich mögen. Geniesse eine stressfreie Atmosphäre und tanke neue Kraft.

**Bitte bring ein großes Handtuch für die**

**Matte, eine Decke/Socken, Nackenrolle/ Kissen mit.**

*Beginn:* Di., 04.11.25, 19:30-20:30 Uhr  
4 Abende

*Ort:* vhs-FN, Entspannungsraum (UG)

*Kosten:* 49,60 €

*Belegung:* 6-8

**Yoga für Frauen**

MB5260

**Luna-Yoga****Margarete Bröcker, Luna Yoga-Lehrerin, Dipl. Sozialarbeiterin**

Möchtest du eine ganzheitliche sanfte Yoga-Praxis, mit der du Dich in Deinem Körper wohlfühlst? Luna Yoga bietet dir eine einzigartige Mischung aus Körper- und Atemübungen, Tanzelementen und Tiefenentspannung. Achte auf deinen Atem und deine individuellen Fähigkeiten, während du mit Lust und Achtsamkeit die Luna-Yoga-Positionen erkundest. Du wirst in deinen Körper eintauchen, die Räume des Atems erleben und eine tiefe Entspannung finden. Luna Yoga ist für Frauen jeden Alters geeignet – mit oder ohne Vorerfahrungen. Entdecke deine innere Balance und fühle dich rundum gestärkt!

**Bitte bring eine leichte Decke und warme Socken mit.**

*Beginn:* Mo., 22.09.25, 09:30-11:00 Uhr  
7 Vormittage

*Ort:* vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

*Kosten:* 95,20 €

*Belegung:* 7-12

*Folgekurs* → siehe Webseite

MB5262

**Luna-Yoga****Margarete Bröcker, Luna Yoga-Lehrerin, Dipl. Sozialarbeiterin**

siehe MB5260

**Bitte bring eine leichte Decke und warme Socken mit.**

*Beginn:* Di., 23.09.25, 18:00-19:30 Uhr  
7 Abende

*Ort:* vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

*Kosten:* 95,20 €

*Belegung:* 7-12

*Folgekurs* → siehe Webseite

**Yoga-Online**

MB5290

**YinYoga - Online****- für mehr Entspannung und Beweglichkeit****Sabrina Hölzl, Yoga- und Mediationslehrerin**

Gönn dir bewusst Zeit für dich in diesem YinYoga-Kurs und erlebe eine sanfte, tiefgreifende Yogapraxis – ganz bequem online von Zuhause aus.

Im YinYoga hältst du die Asanas länger, ganz ohne Kraftanstrengung. Mit Hilfe von Kissen und Decken unterstützt du deinen Körper, um tief zu entspannen und Verspannungen zu lösen. Durch gezielte Dehnungs-, Atem- und Entspannungsübungen kann sich dein Nervensystem beruhigen, Stress wird abgebaut und deine Gedanken kommen zur Ruhe. Die Stunde endet mit einer geführten Meditation.

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Nach jeder Stunde bekommst du eine Aufzeichnung.

**Alles, was du brauchst, ist ein internetfähiges Gerät, eine Matte und ggf. eine Decke oder Kissen.**

*Beginn:* Do., 02.10.25, 18:30-19:30 Uhr  
10 Abende, Anmeldeschluss: 25.09.2025

*Ort:* Online

*Kosten:* 80,00 €

*Belegung:* 1-12

**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.

**Bewegung****Pilates**

MB5301

**Pilates****- in Schnetzenhausen****Cornelia Fink, Pilates-Trainerin**

Möchtest du in Ruhe und ohne Hektik deine

Muskeln rund um die Wirbelsäule stärken und deine Körperwahrnehmung schulen? Dann ist Pilates genau das Richtige für dich. In diesem Kurs lernst du, die Übungen mit gezielter Konzentration und bewusster Atmung durchzuführen. Du wirst schnell merken, wie du nicht nur deine Muskulatur kräftigst, sondern auch deinen Geist herausforderst. Pilates hilft dir, mehr Achtsamkeit für deinen Körper zu entwickeln und gleichzeitig deine Flexibilität und Kraft zu steigern.

*Beginn:* Do., 25.09.25, 18:30-19:30 Uhr  
15 Abende

*Ort:* Grundschule Schnetzenhausen

*Kosten:* 100,00 €

*Belegung:* 10-14

MB5302

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

Du möchtest fit und energiegeladener in den Tag starten? Unser Pilates-Kurs für Frühaufsteherinnen und Frühaufsteher hilft dir, deine Körpermitte zu stärken und zu stabilisieren. So kannst du im Alltag Bewegungen leichter, sicherer und kraftvoller ausführen. Deine Muskulatur wird flexibler und kräftiger, während du durch die gezielte Atmung Körper und Geist in Einklang bringst. Starte den Tag voller Energie und starte durch – mit Pilates!

**Bitte bequeme Kleidung, Socken mit Noppen, evtl. Gymnastikmatte oder großes Tuch und ein 50 x 90 cm großes Handtuch mitbringen.**

*Beginn:* Mi., 24.09.25, 07:45-08:45 Uhr  
15 Vormittage (20 UE)

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

*Kosten:* 100,00 €

*Belegung:* 10-12

MB5303

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

Du möchtest gut in den Tag starten? Pilates

**Für alle Kurse gilt:**

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

hilft dir dabei, mit mehr Energie und Leichtigkeit durch den Morgen zu gehen. Es stärkt deine Körpermitte, sorgt für mehr Stabilität und verbessert die Beweglichkeit. So wirst du Bewegungen im Alltag sicherer und kraftvoller ausführen können. Deine Muskulatur wird flexibler und kräftiger. Durch die bewusste Atmung lernst du, Körper und Geist zu verbinden. Starte jetzt und erlebe, wie Pilates dir zu mehr Kraft und Ausgeglichenheit verhilft!

**Bitte bequeme Kleidung, Socken mit Noppen, evtl. Gymnastikmatte oder großes Tuch und ein 50 x 90 cm großes Handtuch mitbringen.**

*Beginn:* Mi., 24.09.25, 09:00-10:00 Uhr  
15 Vormittage (20 UE)

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

*Kosten:* 100,00 €

*Belegung:* 10-12

MB5305

**Fitness und Pilates****- Hybrid****Claudia Kalfass, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin, Heilpraktikerin**

Möchtest du deine Kraft und Koordination verbessern und deinen Körper belastbarer machen? Dann ist unser Pilates-Training genau das Richtige für dich. Mit einer Mischung aus kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und der gezielten Atemtechnik nach Joseph Pilates stärkst du deinen ganzen Körper. Starte jetzt dein Pilates-Training und spüre die Veränderung! [Mehr im Web]

**Bitte bei Bedarf ein kleines Kissen mitbringen.**

*Beginn:* Fr., 26.09.25, 08:00-09:00 Uhr  
16 Vormittage (21,33 UE)

*Ort:* vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

*Kosten:* 106,60 €

*Belegung:* 8-15

**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**



MB5345

**Sanftes Pilates**  
– für ältere Menschen

Ellen Pottschie

Entdecke die sanfte Kraft von Pilates mit Ellen Pottschie! In diesem Kurs lernst du, wie du deine Muskulatur schonend stärkst, deine Beweglichkeit erhöhst und deine Körperhaltung verbesserst. Durch einfache, kontrollierte Bewegungen und gezielte Atemübungen wirst du nicht nur körperlich fitter, sondern auch innerlich ausgeglichener. Der Kurs hilft dir, mehr Energie und Lebensqualität zu gewinnen und begleitet dich mit einem ganzheitlichen Ansatz durch deinen Alltag – im Einklang mit deinem eigenen Tempo.

**Beginn:** Mo., 22.09.25, 15:30-16:30 Uhr  
15 Nachmittage (20 UE)

**Ort:** vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

**Kosten:** 87,00 €

**Belegung:** 9-15

**Es gibt viele Folgekurse!**

Bei den Kursdaten finden Sie oft den Hinweis auf einen Folgekurs. Die genauen Kursdaten finden Sie unter [www.vhs-fn.de/programm/vhs-gesundheitszentrum](http://www.vhs-fn.de/programm/vhs-gesundheitszentrum)

Gerne können Sie sich schon zu Semesterbeginn auch für alle Folgekurse anmelden und sich so Ihren Platz sichern.

MB5306

**Pilates plus Rücken**

– Hybrid – Einsteiger/Mittelstufe

Claudia Kallfass, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin, Heilpraktikerin

Möchtest du deinen Körper mit Pilates belastbarer machen und deine Körpermitte stärken? Dann bist du hier genau richtig! In diesem Kurs lernst du kräftigende Bewegungsübungen, die dein Powerhouse aktivieren, und verbesserst deine Rumpfstabilität. Durch die vielfältige Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganz-

körper-Training nach Joseph Pilates stärkst du nicht nur deine Muskulatur, sondern fördest auch dein allgemeines Wohlbefinden. Entdecke die perfekte Mischung aus Kräftigung und Flexibilität und verbessere deine Haltung sowie deine Fitness. [Mehr im Web]

**Anti-Rutsch-Socken sind empfehlenswert.**

**Beginn:** Fr., 26.09.25, 09:10-10:10 Uhr  
16 Vormittage (21,33 UE)

**Ort:** vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

**Kosten:** 106,60 €

**Belegung:** 8-15

MB5307

**Faszien und Pilates**

– in Schnetzenhausen

Cornelia Fink, Pilates-Trainerin

Möchtest du deine Beweglichkeit, deine Leistungsfähigkeit und dein Wohlbefinden steigern? Faszien-Training ist der Schlüssel dazu! Es fördert die Gesundheit und unterstützt dich dabei, dich flexibler und vitaler zu fühlen. Kombiniert mit sanftem Pilates Ganzkörpertraining lernst du, wie du dein tägliches Handeln effizienter und körperbewusster gestalten kannst. Die Kombination aus gezielten Faszien-Übungen und Pilates stärkt nicht nur deine Muskulatur, sondern verbessert auch deine Körperhaltung und Bewegungsabläufe im Alltag.

**Bitte Getränk, Handtuch und Yoga- oder Isomatte mitbringen.**

**Beginn:** Do., 25.09.25, 17:30-18:30 Uhr  
15 Abende (20 UE)

**Ort:** Grundschule Schnetzenhausen

**Kosten:** 100,00 €

**Belegung:** 10-14

MB5308

**BodyBalancePilates®**

Christina Dobslaw, Physiotherapeutin, BodyBalancePilates-Instruktor

BodyBalancePilates® ist eine erweiterte Übungsmethode, die auf dem Gleichgewicht von Geist und Körper basiert. Mit gezielten Übungen werden viele Muskelgruppen gleichzeitig trainiert, wodurch der Körper straffer und definierter wird. Deine Haltung verbessert sich spürbar, und durch die Kombination von Stabilisation, Koordination und Wahrnehmungsschulung erreichst du ein verbessertes Muskelgleichgewicht. Diese Methode ist ideal bei

Rückenschmerzen, Haltungsschwächen und präventiv gegen Sportverletzungen. Sie eignet sich auch zur Unterstützung bei stressbedingten Krankheiten.

**Beginn:** Mi., 01.10.25, 10:15-11:15 Uhr  
15 Vormittage (20 UE)

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

**Kosten:** 100,00 €

**Belegung:** 10-14

**Folgen Sie uns auf Social Media**

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



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



[www.instagram.com/vhs\\_friedrichshafen](http://www.instagram.com/vhs_friedrichshafen)



[www.youtube.com/vhs\\_friedrichshafen](http://www.youtube.com/vhs_friedrichshafen)

**Fitness und Kondition**

MB5310

**Tabata-Training**

Ekaterina Breining, Dipl. Sport- und Fitnessbetriebswirtin

Möchtest du deine Ausdauer und Fitness in kürzester Zeit auf das nächste Level bringen? Beim Tabata-Training reichen schon 4 Minuten, um dich maximal zu fordern. Dieses hochintensive Intervalltraining (HIIT) kombiniert kurze, extreme Belastungsphasen mit noch kürzeren Erholungsphasen. Tabata ist besonders effektiv, um Fett zu verbrennen und das gesamte Herz-Kreislauf-System zu trainieren. Deine aerobe und anaerobe Leistungsfähigkeit wird gezielt gesteigert, sodass du schneller fitter wirst. Ideal für alle, die in kurzer Zeit maximale Ergebnisse erzielen wollen!

**Beginn:** Di., 23.09.25, 18:45-19:45 Uhr  
15 Abende (20 UE)

**Ort:** vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

**Kosten:** 100,00 €

**Belegung:** 10-15



MB5311

**bodyART® STRENGTH**

Claudia Tagmann, International BODYART Instructor, DEEPWORK Trainer, DOSB Trainer C Taekwondo

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., 25.09.25, 19:00-20:00 Uhr  
15 Abende (20 UE)

**Ort:** vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

**Kosten:** 100,00 €

**Belegung:** 9-15

MB5312

**deepWORK®**

Neele Onnen, Sportlehrerin

Möchtest du ein Powerworkout, das sowohl deine Ausdauer als auch deine Kraft for-

dert? Beim deepWORK® wechseln anstrengende Ausdauer-Sequenzen mit koordinativen, funktionalen Kraftübungen und entspannenden Atemtechniken ab. Dieses einzigartige, athletische Training ist simpel, aber herausfordernd und kombiniert fünf Elemente voller Energie. deepWORK® folgt dem Gesetz von Yin und Yang und vereint körperliche und geistige Gegensätze in einem funktionellen Training. Erlebe ein Workout, das dich nicht nur fit macht, sondern auch deine innere Balance stärkt!

**Beginn:** Fr., 26.09.25, 17:30-18:30 Uhr  
15 Abende (20 UE)

**Ort:** vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

**Kosten:** 118,00 €

**Belegung:** 8-15

MB5313

**Complete Body Workout**

Neele Onnen, Sportlehrerin

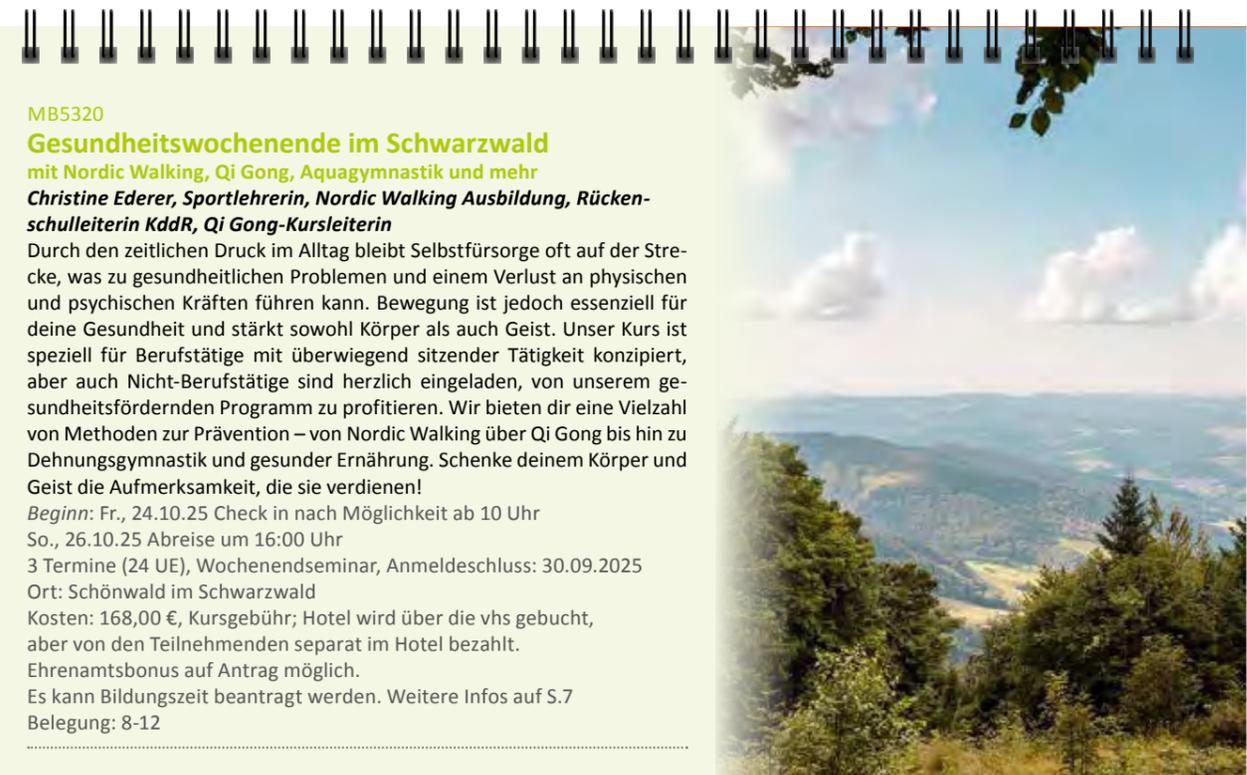
Verbessere mit einem herausfordernden Ganzkörpertraining Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit und bring' dich so richtig ins Schwitzen. Kräftige den gesamten Körper und definiere deine Muskeln. Erhalte dadurch einen starken und gesunden Bewegungsapparat. Der Kurs ist eine abwechslungsreiche Mischung aus HIT, Breakletics, deepWORK, Core und Workout.

**Beginn:** Mo., 22.09.25, 19:00-20:00 Uhr  
16 Abende (21,33 UE)

**Ort:** vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

**Kosten:** 125,90 €

**Belegung:** 8-15



MB5320

**Gesundheitswochenende im Schwarzwald**

mit Nordic Walking, Qi Gong, Aquagymnastik und mehr

Christine Ederer, Sportlehrerin, Nordic Walking Ausbildung, Rückenschulleiterin KdDR, Qi Gong-Kursleiterin

Durch den zeitlichen Druck im Alltag bleibt Selbstfürsorge oft auf der Strecke, was zu gesundheitlichen Problemen und einem Verlust an physischen und psychischen Kräften führen kann. Bewegung ist jedoch essenziell für deine Gesundheit und stärkt sowohl Körper als auch Geist. Unser Kurs ist speziell für Berufstätige mit überwiegend sitzender Tätigkeit konzipiert, aber auch Nicht-Berufstätige sind herzlich eingeladen, von unserem gesundheitsfördernden Programm zu profitieren. Wir bieten dir eine Vielzahl von Methoden zur Prävention – von Nordic Walking über Qi Gong bis hin zu Dehnungsgymnastik und gesunder Ernährung. Schenke deinem Körper und Geist die Aufmerksamkeit, die sie verdienen!

**Beginn:** Fr., 24.10.25 Check in nach Möglichkeit ab 10 Uhr

So., 26.10.25 Abreise um 16:00 Uhr

3 Termine (24 UE), Wochenendseminar, Anmeldeschluss: 30.09.2025

**Ort:** Schönwald im Schwarzwald

**Kosten:** 168,00 €, Kursgebühr; Hotel wird über die vhs gebucht, aber von den Teilnehmenden separat im Hotel bezahlt.

Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich.

Es kann Bildungszeit beantragt werden. Weitere Infos auf S.7

**Belegung:** 8-12

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





MB5314

**Athletic Workout****Neele Onnen, Sportlehrerin**

Steigere deine Leistungsfähigkeit mit Athletic Workout. Dies ist ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining mit oder ohne Zusatz-equipment, basierend auf den Pfeilern Funktionalität, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit. Für den ambitionierten Sportler ist es genau das Richtige, um sich auszupeinern und die eigenen Grenzen zu testen. Du solltest eine Grundfitness mitbringen, damit du die anspruchsvollen Übungen technisch korrekt und sauber ausführen kannst.

Beginn: Mo., 22.09.25, 20:15-21:15 Uhr

16 Abende (21,33 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 125,90 €

Belegung: 8-15



© AOK

MB5315

**Zumba® Fitness**

**Isabel Werthmann, Staatsexamen in Sportwissenschaften, Lizensierte Trainerin für Zumba Fitness, Zumba Gold, Zumba Kids**

Tanzen, Schwitzen, Spaß haben! Entdecke die Welt des Zumba Fitness und bring Schwung in dein Workout! Unser energiege-ladener Kurs kombiniert mitreißende latein-amerikanische Rhythmen mit effektiven Fit-

nessbewegungen, um deinen Körper zu stärken und deine Ausdauer zu verbessern. Komm vorbei und lass dich von unserer 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., 22.09.25, 17:00-18:00 Uhr

15 Termine (20 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 118,00 €

Belegung: 9-15

**Mit Ruhe zum Ziel**

MB5340 / MB5341

**Ausgleichsgymnastik**

– mit Spaß fit und gesund bleiben für Ältere

**Renate Mayer-Kiemel, Übungsleiterin STB; Rückenschullehrerin**

Stärken Sie Ihre individuellen gesundheitsförderlichen Ressourcen. Verbessern Sie die Belastbarkeit Ihres Rückens, bleiben Sie fit



MB5350

**NEU: AOK – Fit Mix**

– ZPP

**Ursula Schulz, Dipl. Sportwissenschaftlerin, AOK-Bewegungsfachkraft**

In diesem Kurs für jedes Alter stärkst du deine körperliche Widerstandskraft – mit gezielten Übungen für mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Der abwechslungsreiche Mix verbessert deine Fitness, schult deine Koordination und Dehnfähigkeit und hilft dir gleichzeitig, zur Ruhe zu kommen und in Balance zu bleiben. Im Mittelpunkt stehen dein gutes Körpergefühl, das Erleben von Selbstwirksamkeit und eine positive Stimmung – wichtige Faktoren für deine Gesundheit.

Außerdem bekommst du hilfreiche Tipps, wie du das Training mit Spaß und Motivation auch zu Hause fortsetzen kannst. Die AOK-Bewegungsfachkraft Ursula Schulz zeigt dabei die Übungen immer mit Varianten in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, sodass garantiert jeder im eigenen Tempo Fortschritte erzielen kann.

Beginn: Mo., 13.10.25, 09:30-10:30 Uhr

8 Termine (10,67 UE)

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

Kosten: 53,40 €

Belegung: 7-14

**TIPP: Für einen gesunden Rücken**

**Sie wissen es sicher:** Bewegungsmangel und Fehlbelastungen sind die Hauptursachen für Rückenschmerzen, besonders bei Menschen mit sitzenden Büro-tätigkeiten. Die gute Nachricht: Akute Beschwerden lassen sich oft gut behandeln und einfache Übungen können schnell helfen.

Eine sehr effektive Übung: **Die Schulterbrücke**

Die Übung beginnt in der Rückenlage:

- Aus der gestreckten Rückenlage ziehen Sie Ihre Fersen langsam in Richtung Gesäß – bis die Knie etwa im 45-Grad-Winkel aufgestellt sind.
- Ihre Arme liegen lang gestreckt neben dem Körper, die Handflächen zeigen zum Boden.
- Mit der nächsten Einatmung heben Sie Ihr Becken an: Ihr Schultergürtel und die Füße bilden nun eine Brücke.
- Ziehen Sie den Bauchnabel leicht nach innen und halten Sie die Spannung für ein paar Atemzüge.
- Mit einer langen und ruhigen Ausatmung lassen Sie dann von der Halswirbelsäule bis zum Kreuzbein abwärts Wirbel für Wirbel auf die Matte absinken.
- Wiederholen Sie den Ablauf immer für drei bis vier Atemzüge und lassen Sie den Rücken und die Beine dann vollständig auf den Boden absinken. (Hier eventuell eine kleine Rolle/zusammengerolltes Handtuch unter die Knie legen, um die untere Wirbelsäule zu entlasten.)

**Ziel der Übung:**

Das Heben und Senken des Beckens löst Verspannungen zwischen den Wirbeln, stärkt den unteren Rücken und dehnt verkürzte Hüftbeuger – wirksam bei Rückenschmerzen durch langes Sitzen.

**Das AOK-RückenKonzept in Friedrichshafen**

Ihren Rücken können Sie auch mit effektiven Übungen im AOK-RückenKonzept stärken – kostenfrei für AOK-Versicherte. In Friedrichshafen (Charlottenstr. 15/1) betreuen Sie vier qualifizierte Trainerinnen und Trainer. Voraussetzung ist eine ärztliche Empfehlung mit rücken-spezifischer Diagnose. Werden sie aktiv und sprechen Sie unser AOK-Gesundheitsteam unter 0711 6525 46641 direkt an.

und erhalten Sie Ihr Wohlbefinden. Verbessern Sie durch regelmäßiges Üben Ihre Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit.

MB5340: Beginn Do., 25.09.25,

17:45-18:45 Uhr

MB5341: Beginn Do., 25.09.25,

19:00-20:00 Uhr

je 12 Abende (16 UE)

Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Haus

Kosten: je 69,60 €

Belegung: je 9-12

MB5351

**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. Außerdem erlernen Sie gelenk- und rücken-schonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Beginn: Mo., 22.09.25, 14:15-15:15 Uhr

15 Nachmittage (20 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 87,00 €

Belegung: 9-15

MB5342

**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., 26.09.25, 10:25-11:10 Uhr

15 Vormittage (15 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 75,00 €

Belegung: 8-15

MB5343

**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.

Beginn: Mi., 08.10.25, 09:00-10:30 Uhr

6 Vormittage (12 UE)

Ort: Allmand-Carré, Allmandstr. 18, EG

Kosten: 114,00 €

Belegung: 9-15

MB5344

**Sturzprophylaxe für ältere Menschen**

– gesund und bewegt bleiben im Alter

**Claudia Kalfass, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin, Heilpraktikerin**

Gesund und bewegt bleiben im Alter – ohne intensives Ausdauertraining! Bei uns stehen

**AOK**

**Du wirst aktiv – wir sind für dich da.**

Weil Gesundheit Nähe braucht: unsere digitalen Services wie das Bonusprogramm in der Meine AOK-App.

Mehr Infos unter [gesundnah.de](https://www.gesundnah.de)

**GESUNDNAH**

AOK Baden-Württemberg  
Die Gesundheitskasse.

RWK 0525 - Foto: Johannes Mink



Spaß an Bewegung und einfache Übungen im Fokus, die Ihre Kraft, Beweglichkeit und Koordination fördern. Sie lernen, Muskeln und Gelenke effektiv einzusetzen, um alltägliche Aufgaben leichter zu meistern. Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen unterstützen Ihre Sicherheit und beugen Stürzen vor.

Die Übungen finden überwiegend im Stehen sowie im Sitzen statt. Ein Hinlegen oder Aufstehen vom Boden ist nicht erforderlich – der Kurs ist auch für Menschen geeignet, die sich nicht (mehr) auf den Boden legen können oder möchten. Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme jedoch ein freies Gehen ohne Gehhilfe voraussetzt.

Beginn: Fr., 26.09.25, 11:25-12:10 Uhr  
15 Vormittage (15 UE)  
Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)  
Kosten: 65,20 €  
Belegung: 9-15

### MB5345 Sanftes Pilates – für ältere Menschen

Ellen Pottschie

Entdecke die sanfte Kraft von Pilates mit Ellen Pottschie! In diesem Kurs lernst du, wie du deine Muskulatur schonend stärkst, deine Beweglichkeit erhöhst und deine Körperhaltung verbesserst. Durch einfache, kontrollierte Bewegungen und gezielte Atemübungen wirst du nicht nur körperlich fitter, sondern auch innerlich ausgeglichener. Der Kurs hilft dir, mehr Energie und Lebensqualität zu gewinnen. Er begleitet dich mit einem ganzheitlichen Ansatz durch deinen Alltag – im Einklang mit deinem eigenen Tempo.

Beginn: Mo., 22.09.25, 15:30-16:30 Uhr  
15 Nachmittage (20 UE)  
Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)  
Kosten: 87,00 €  
Belegung: 9-15

### Ganzheitliches Bewegungsprogramm

### MB5348 Faszien-Training und Faszien-Yoga

Sigrig Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. STB Trainerin Turnen/Aerobic, Yoga-lehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.

Werde mit wohlthuender Anstrengung topfit, beweglich und schmerzfreier. Dich erwartet ein abwechslungsreiches Programm aus Ausdauer-elementen, die federnd, schwungvoll und mit kleinen Sprüngen richtig Spaß machen. Dies ist kombiniert mit statischen Dehnübungen aus dem Yoga und Rollmassagen zur Entspannung der Muskeln und Faszien.

Beginn: Do., 25.09.25, 18:00-18:45 Uhr  
15 Abende (15 UE)  
Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)



Kosten: 75,00 €  
Belegung: 8-15

### MB5349 Mobilität und Wohlbefinden – in Fischbach

Christina Helmer, Physiotherapeutin

Entdecke die Freude an Bewegung und fördere dein Wohlbefinden in unserem Kurs, der sich auf Mobilisierung, Dehnung und Kräftigung konzentriert! In einer angenehmen Atmosphäre arbeiten wir gemeinsam an deiner Beweglichkeit und lösen Verspannungen. Neben gezielten Mobilisations- und Dehnungsübungen stärken wir deine Muskulatur mit Kräftigungsübungen, die dir mehr Stabilität im Alltag verleihen. Ein besonderer Fokus liegt auf dem Beckenboden, der für deine Gesundheit von großer Bedeutung ist. Zudem helfen wir dir, Stress abzubauen und dein Körperbewusstsein zu stärken. Egal, ob du deine Fitness steigern oder einfach etwas Gutes für dich tun möchtest – dieser Kurs bietet dir die perfekte Gelegenheit, Körper und Geist in Einklang zu bringen!

Beginn: Mi., 24.09.25, 18:00-19:00 Uhr  
17 Abende (22,67 UE)  
Ort: Tannenhag-Schule, Turnhalle  
Kosten: 113,40 €  
Belegung: 9-15

### Info 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](mailto:info@vhs-fn.de) mit Ihrer Adresse oder rufen uns an unter **Tel. 07541 203-53434**.

### Rücken

Die Übersicht aller Kurse finden Sie im Stundenplan auf der rechten Seite.

### Rückenfit – Rückenkräftigung

Diese Kurse tragen dazu bei, deine Gesundheit gezielt zu verbessern, indem Bewegungsmangel abgebaut und deine Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit sowie Koordination und Entspannungsfähigkeiten gefördert werden. Du lernst, Risikofaktoren und psychosomatische Einflüsse zu erkennen und schärfst dein Bewusstsein für Haltung, Bewegung und Atmung. Durch funktionelle Gymnastik erreichst du eine langfristige Verhaltensänderung, die degenerativen Erkrankungen und muskulären Dysbalancen entgegenwirkt. Erlebe mehr Wohlbefinden und Freude an der Bewegung!

Unsere Rückenfit-Kurse können ggf. nach §20 Abs. 2 SGB V von den Krankenkasse gefördert werden.

### Rückenschule – 70+

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernst du in einer Gruppe motivierter Seniorinnen und Senioren mit Muße verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Du erlernst gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und übst rückengerechte Bewegungsabläufe. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

## Stundenplan – Rückenurse

| Montag   | Dienstag   | Mittwoch   | Donnerstag  | Freitag   |
|--|--|--|---|---|
| <b>MB5358 / MB5358A</b><br>ZPP - Rückenfit<br>KL: Schnellbach, Eva<br>ab: Mo, 22.09.2025 / 12.01.2026<br>Uhrzeit: 09:00-10:00 Uhr<br>Dauer: je 10 Termine (13,33 UE)<br>Ort: vhs FN, Gymnastikraum<br>Gebühr: 66,60 €  | <b>MB5353 / MB5353A</b><br>ZPP - Rückenfit<br>KL: Müller-Zang, Vera<br>ab: Di, 23.09.2025 / 13.01.2026<br>Uhrzeit: 08:00-09:00 Uhr<br>Dauer: je 10 Termine (13,33 UE)<br>Ort: vhs FN, Gymnastikraum<br>Gebühr: 66,60 € | <b>MB5363 / MB5363A</b><br>ZPP - Rückenfit<br>KL: Moritz, Renate<br>ab: Mi, 24.09.2025 / 07.01.2026<br>Uhrzeit: 09:45-10:45 Uhr<br>Dauer: je 12 Termine (16 UE)<br>Ort: vhs FN, Gymnastikraum<br>Gebühr: 80,00 €       | <b>MB5356 / MB5356A</b><br>ZPP - Rückenfit<br>KL: Schnellbach, Eva<br>ab: Fr, 26.09.2025 / 09.01.2026<br>Uhrzeit: 08:45-09:45 Uhr<br>Dauer: je 10 Termine (13,33 UE)<br>Ort: vhs FN K55, Studio 3 (3.OG)<br>Gebühr: 66,60 € | <b>MB5357 / MB5357A</b><br>ZPP - Rückenfit<br>KL: Schnellbach, Eva<br>ab: Fr, 26.09.2025 / 09.01.2026<br>Uhrzeit: 10:00-11:00 Uhr<br>Dauer: je 10 Termine (13,33 UE)<br>Ort: vhs FN K55, Studio 3 (3.OG)<br>Gebühr: 66,60 € |
| <b>MB5359 / MB5359A</b><br>ZPP - Rückenfit<br>KL: Schnellbach, Eva<br>ab: Mo, 22.09.2025 / 12.01.2026<br>Uhrzeit: 10:10-11:10 Uhr<br>Dauer: je 10 Termine (13,33 UE)<br>Ort: vhs FN, Gymnastikraum<br>Gebühr: 66,60 €  | <b>MB5354 / MB5354A</b><br>ZPP - Rückenfit<br>KL: Müller-Zang, Vera<br>ab: Di, 23.09.2025 / 13.01.2026<br>Uhrzeit: 09:15-10:15 Uhr<br>Dauer: je 10 Termine (13,33 UE)<br>Ort: vhs FN, Gymnastikraum<br>Gebühr: 66,60 € | <b>MB5362 / MB5362A</b><br>ZPP - Rückenfit – 75+<br>KL: Moritz, Renate<br>ab: Mi, 24.09.2025 / 07.01.2026<br>Uhrzeit: 11:00-12:00 Uhr<br>Dauer: je 12 Termine (16 UE)<br>Ort: vhs FN, Gymnastikraum<br>Gebühr: 80,00 € |   |   |
| <b>MB5351</b><br>Rückenschule – 70+<br>KL: Pottschie, Ellen<br>ab: Mo, 22.09.2025<br>Uhrzeit: 14:15-15:15 Uhr<br>Dauer: 15 Termine (20 UE)<br>Ort: vhs FN, Gymnastikraum<br>Gebühr: 100,00 €                           | <b>MB5355 / MB5355A</b><br>ZPP - Rückenfit<br>KL: Müller-Zang, Vera<br>ab: Di, 23.09.2025 / 13.01.2026<br>Uhrzeit: 10:30-11:30 Uhr<br>Dauer: je 10 Termine (13,33 UE)<br>Ort: vhs FN, Gymnastikraum<br>Gebühr: 66,60 € | <b>MB5365</b><br>ZPP - Rückenfit<br>KL: Ederer, Christine<br>ab: Mi, 15.10.2025<br>Uhrzeit: 17:45-19:15 Uhr<br>Dauer: 12 Termine (24 UE)<br>Ort: vhs FN, Gymnastikraum<br>Gebühr: 120,00 €                             | <b>MB5364 / MB5364A</b><br>ZPP - Rückenfit<br>KL: Höllwarth, Michael<br>ab: Do, 25.09.2025 / 08.01.2026<br>Uhrzeit: 17:15-18:15 Uhr<br>Dauer: je 12 Termine (16 UE)<br>Ort: vhs FN K55, Studio 3 (3.OG)<br>Gebühr: 80,00 €  |   |
| <b>MB5361 / MB5361A</b><br>ZPP - Rückenfit<br>KL: Moritz, Renate<br>ab: Mo, 22.09.2025 / 12.01.2026<br>Uhrzeit: 18:00-19:00 Uhr<br>Dauer: je 12 Termine (16 UE)<br>Ort: vhs FN K55, Studio 3 (3.OG)<br>Gebühr: 80,00 € | <b>MB5352</b><br>ZPP - Rückenfit<br>KL: Ederer, Christine<br>ab: Mi, 15.10.2025<br>Uhrzeit: 19:15-20:45 Uhr<br>Dauer: 12 Termine (24 UE)<br>Ort: vhs FN, Gymnastikraum<br>Gebühr: 120,00 €                             |  |   |   |
| <b>MB5360 / MB5360A</b><br>ZPP - Rückenfit<br>KL: Moritz, Renate<br>ab: Mo, 22.09.2025 / 12.01.2026<br>Uhrzeit: 19:15-20:15 Uhr<br>Dauer: je 12 Termine (16 UE)<br>Ort: vhs FN K55, Studio 3 (3.OG)<br>Gebühr: 80,00 € |  |  |   |   |



## Selbstverteidigung

MB5370 / MB5371

### NEU: USD Krav Maga – Selbstverteidigung für Frauen ab 12 Jahren

Jasmin Pfund,

Basic Instructor USD Krav Maga

Für alle Frauen ab 12 Jahren: Lerne Selbstverteidigung mit USD Krav Maga, einer speziell für normale Bürgerinnen und Bürger angepassten Verteidigungstechnik des israelischen Militärs. In dieser Selbstverteidigung gibt es kein schwaches Geschlecht. Ziel ist es, schnelle, einfache und effektive Methoden zu erlernen, um aus Notsituationen schnell zu entkommen.

Das wirst du auf jeden Fall mitnehmen:

- Ein gestärktes Selbstbewusstsein
- Achtsamkeit, um gefährliche Situationen

frühzeitig zu erkennen

- Schnelle und effektive Strategien, um aus der Situation zu entkommen (z.B. Festhalten, Haare ziehen, Würgeangriffe uvm.).

**Bitte bring mit:**

Sportschuhe und -kleidung, Getränke, gegen Ende des Kurses ggf. auch Knieschoner

MB5370: Beginn Fr., 07.11.25,

16:00-17:00 Uhr

MB5371: Beginn Fr., 07.11.25,

17:15-18:15 Uhr

je 10 Termine (13,33 UE)

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

Kosten: je 98,60 €

Belegung: je 8-14



## Dozentenportrait

### Jasmin Pfund

Jasmin Pfund begann im September 2021 als Teilnehmerin, die Techniken des USD Krav Maga zu erlernen, und merkte schnell: „USD Krav Maga ist nicht nur eine Selbstverteidigungstechnik, sondern eine Persönlichkeitsentwicklung.“

Im Januar 2024 schloss sie dann ihre Ausbildung zum USD Basic Instruktor im KMT-Center Weingarten erfolgreich ab. Anschließend spezialisierte Jasmin sich auf Frauenkurse, und um auch jüngeren Teilnehmerinnen den Zugang zu ermöglichen, absolvierte sie im März 2025 zusätzlich die Ausbildung zur Kindertrainerin für das Programm „Young Warriors Level 1“, denn die Lehre des Krav Maga besagt: „Es gibt kein schwaches Geschlecht – kenne deine Möglichkeiten.“ Mit diesem Gedanken rief

sie auch diesen VHS-Kurs ins Leben.

Jasmin ist heute 30 Jahre alt und voller Motivation, ihr Wissen an Frauen und Mädchen weiterzugeben – an alle, die sich nicht nur sicherer fühlen möchten, sondern auch auf der Suche nach mehr Selbstvertrauen sind. Sie sagt: „Selbstverteidigung beginnt im Inneren. Die Technik zu erlernen hilft dabei, sich selbst neu kennenzulernen.“

Sie freut sich sehr darauf, die einfachen und effektiven Methoden des Krav Maga weiterzugeben – an Jung und Alt, denn es ist nie zu spät, damit anzufangen. persönliche Stärkung.



## Aqua

### WASSEITEMPERATUR

Die aktuellen Wassertemperaturen werden über die Webseite des Sportbades bekannt gegeben und betragen in der Regel im Kursbecken 29 °C.

## Aqua in der City Krone während der Mittagspause

**Hinweis: 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. Für die Teilnahme am Kurs muss kein Eintrittspreis entrichtet werden. Die Verweildauer im Bad ist auf die für den Kursbesuch benötigte Zeit beschränkt und wird vom jeweiligen Bad-Betreiber festgelegt.**

MB5400 / MB5401

### 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 dich 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. Das Wasser ist tief.

MB5400: Beginn Do., 25.09.25,

11:00-11:45 Uhr

MB5401: Beginn Do., 25.09.25,

11:45-12:30 Uhr

je 12 Termine (12 UE)

Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7

Kosten: je 228,00 €, Für die Teilnahme am

Kurs muss kein Eintrittspreis entrichtet

werden. Die Verweildauer im Bad ist auf die für den Kursbesuch benötigte Zeit beschränkt und wird vom Bad vorgegeben.

Belegung: je 6-8

MB5402 / MB5403

### 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 ste-

hen Übungen im Vordergrund, die speziell auf die Rückenmuskulatur ausgerichtet sind. Erlebe bewegenden Spaß im Wasser, während du deine Rückenmuskulatur stärkst und Verspannungen löst. Aqua-Gürteln als Auftriebshilfe und weitere Hilfsmittel werden unterstützend genutzt. Trotzdem sind alle Aqua-Kurse nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Das Wasser ist tief.

MB5402: Beginn Mi., 24.09.25,

11:45-12:30 Uhr

MB5403: Beginn Mi., 24.09.25,

12:30-13:15 Uhr

je 12 Termine (12 UE)

Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7

Kosten: je 228,00 €, Für die Teilnahme am

Kurs muss kein Eintrittspreis entrichtet werden. Die Verweildauer im Bad ist auf die für den Kursbesuch benötigte Zeit beschränkt und wird vom Bad vorgegeben.

Belegung: je 6-8

MB5404

### AquaJogging

– die aktive Mittagspause

**Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. STB Trainerin Turnen/Aerobic, Yoga-lehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.**

Willst du deine Kondition aufbauen und zwischen 600 bis 1000 Kalorien verbrennen und das ohne Belastung der Gelenke? Auftriebshilfe wie Aquadisks und Aqua-Noodles sowie weitere kleine Handgeräte sorgen für effektives und vielseitiges Training.

Beginn: Do., 25.09.25, 12:30-13:15 Uhr

12 Termine (12 UE)

Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7

Kosten: 228,00 €, Für die Teilnahme am

Kurs muss kein Eintrittspreis entrichtet werden. Die Verweildauer im Bad ist auf die für den Kursbesuch benötigte Zeit beschränkt und wird vom Bad vorgegeben.

Belegung: je 6-8

## 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.**

MB5420

### Kräftigende Aqua-Fit-Gymnastik

– am Freitag – ZPP

**Eva Schnellbach, Sport- und Gymnastik-lehrerin**

Mit wohltuenden Bewegungsübungen im tiefen Wasser lernst du 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 deines Stütz- und Bewegungsapparats schonend, aber gezielt gekräftigt. Abwechslungsreiche Übungselemente stärken dein Herz-Kreislaufsystem, verbessern deine Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit und schulen den Gleichgewichtssinn. Förderung durch Krankenkassen möglich.

Beginn: Fr., 26.09.25, 12:30-13:15 Uhr

8 Termine (8 UE)

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken

Kosten: 128,00 €, Für die Teilnahme am

Kurs muss kein Eintrittspreis entrichtet werden. Die Verweildauer im Bad ist auf die für den Kursbesuch benötigte Zeit beschränkt und wird vom Bad vorgegeben.

Belegung: 9-13

Folgekurs → siehe Webseite

MB5421

### NEU: Kräftigende Aqua-Fit-Gymnastik

– am Montag – ZPP

**Eva Schnellbach, Sport- und Gymnastik-lehrerin**

Mit wohltuenden Bewegungsübungen im tiefen Wasser lernst du 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 deines Stütz- und Bewegungsapparats schonend, aber gezielt gekräftigt. Abwechslungsreiche Übungselemente stärken dein Herz-Kreislaufsystem, verbessern deine Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit und schulen den Gleichgewichtssinn. Förderung durch Krankenkassen möglich.

Beginn: Mo., 22.09.25, 11:45-12:30 Uhr

8 Termine (8 UE)

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken

Kosten: 128,00 €, Für die Teilnahme am

Kurs muss kein Eintrittspreis entrichtet werden. Die Verweildauer im Bad ist auf die für den Kursbesuch benötigte Zeit beschränkt und wird vom Bad vorgegeben.

Belegung: 9-13

Folgekurs → siehe Webseite

## AquaFitness

**Für die Teilnahme am Kurs muss kein Eintrittspreis entrichtet werden. Die Verweildauer im Bad ist auf die für den Kursbesuch benötigte Zeit beschränkt und wird vom Bad vorgegeben.**

MB5430

### AquaFitness

Ann-Katrin Müller

Wasser leistet Widerstand, aber auch Auftrieb. Darum ist Training im Wasser ideal für ein gelenkschonendes und effektives Herz-Kreislauf-Training. Fordere und kräftige deinen ganzen Körper.

Bitte melde dich vor jedem Training am Eingang des Sportbades. Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

Beginn: So., 12.10.25, 09:15-10:15 Uhr

10 Termine (13,33 UE)

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken

Kosten: 213,30 €, Für die Teilnahme am

Kurs muss kein Eintrittspreis entrichtet werden. Die Verweildauer im Bad ist auf die für den Kursbesuch benötigte Zeit beschränkt und wird vom Bad vorgegeben.

Belegung: 9-12





MB5431

**AquaFitness****Hubert Sinzig**

Tauche ein in die Welt des Aqua-Joggings und erlebe ein effektives, gelenkschonendes Workout! In diesem Kurs kombinieren wir die Vorteile des Laufens mit dem Widerstand des Wassers, um deine Ausdauer zu steigern, die Muskulatur zu stärken und die Fettverbrennung anzukurbeln. Deine Gelenke werden geschont, während du gleichzeitig deine Fitness verbesserst. Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, unser erfahrener Trainer begleitet dich durch abwechslungsreiche Übungen.

Bitte bei jedem Termin am Eingang des Sportbads melden.

*Beginn:* Mi., 24.09.25, 14:00-14:45 Uhr  
12 Nachmittage (12 UE)

*Ort:* Sportbad Friedrichshafen, Sprungbecken

*Kosten:* 144,00 €, Für die Teilnahme am Kurs muss kein Eintrittspreis entrichtet werden. Die Verweildauer im Bad ist auf die für den Kursbesuch benötigte Zeit beschränkt und wird vom Bad vorgegeben.

*Belegung:* 9-17

*Folgekurs* → siehe Webseite

MB5432

**AquaFitness****Hubert Sinzig**

Tauche ein in die Welt des Aqua-Joggings und erlebe ein effektives, gelenkschonendes Workout! In diesem Kurs kombinieren wir die Vorteile des Laufens mit dem Widerstand des Wassers, um deine Ausdauer zu steigern, die Muskulatur zu stärken und die Fettverbrennung anzukurbeln. Deine Gelenke werden geschont, während du gleichzeitig deine Fitness verbesserst. Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, unser erfahrener Trainer begleitet dich durch abwechslungsreiche Übungen.

Bitte bei jedem Termin am Eingang des Sportbads melden.

*Beginn:* Mi., 24.09.25, 14:45-15:30 Uhr  
12 Nachmittage (12 UE)

*Ort:* Sportbad Friedrichshafen, Sprungbecken

*Kosten:* 144,00 €, Für die Teilnahme am Kurs muss kein Eintrittspreis entrichtet werden. Die Verweildauer im Bad ist auf die für den Kursbesuch benötigte Zeit beschränkt und wird vom Bad vorgegeben.

*Belegung:* 9-18

*Folgekurs* → siehe Webseite

MB5433

**AquaFitness****Rezzan Cetinal, staatlich geprüfte Physiotherapeutin**

Aquafitness ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Du bringst schonend das Herz-Kreislaufsystem in Schwung, stärkst die Muskulatur und verbesserst dein Gleichgewicht. Durch die Verwendung verschiedener Kleingeräte ist das Training abwechslungsreich, gesundheitsfördernd und Spaß zugleich. Der Wasserwiderstand und Auftrieb hilft uns effektiv zu trainieren, ohne dass die Gelenke zu sehr beansprucht werden. Ein perfektes Training für Jung und Alt. Bitte vor jedem Training am Eingang des Sportbads melden.



© AquaKinetics

lungreich, gesundheitsfördernd und Spaß zugleich. Der Wasserwiderstand und Auftrieb hilft uns effektiv zu trainieren, ohne dass die Gelenke zu sehr beansprucht werden. Ein perfektes Training für Jung und Alt. Bitte vor jedem Training am Eingang des Sportbads melden.

*Beginn:* So., 28.09.25, 16:45-17:30 Uhr  
8 Nachmittage (8 UE)

*Ort:* Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken  
*Kosten:* 128,00 €, Für die Teilnahme am Kurs muss kein Eintrittspreis entrichtet werden. Die Verweildauer im Bad ist auf die für den Kursbesuch benötigte Zeit beschränkt und wird vom Bad vorgegeben.

*Belegung:* 9-13

*Folgekurs* → siehe Webseite

MB5434

**AquaFitness****Rezzan Cetinal, staatlich geprüfte Physiotherapeutin**

Aquafitness ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Du bringst schonend das Herz-Kreislaufsystem in Schwung, stärkst die Muskulatur und verbesserst dein Gleichgewicht. Durch die Verwendung verschiedener Kleingeräte ist das Training abwechslungsreich, gesundheitsfördernd und Spaß zugleich. Der Wasserwiderstand und Auftrieb hilft uns effektiv zu trainieren, ohne dass die Gelenke zu sehr beansprucht werden. Ein perfektes Training für Jung und Alt. Bitte vor jedem Training am Eingang des Sportbads melden.

*Beginn:* So., 28.09.25, 17:45-18:30 Uhr  
8 Abende (8 UE)

*Ort:* Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken  
*Kosten:* 128,00 €, Für die Teilnahme am Kurs muss kein Eintrittspreis entrichtet werden. Die Verweildauer im Bad ist auf die für den Kursbesuch benötigte Zeit beschränkt und wird vom Bad vorgegeben.

*Belegung:* 9-13

**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. Die Verweildauer im Bad ist auf die für den Kursbesuch benötigte Zeit beschränkt und wird vom Bad vorgegeben.**

MB5440

**AquaRider****– Radfahren im Wasser – Effektives Training für alle****Hubert Sinzig**

Du suchst ein Ganzkörpertraining, das dein Kraft, Koordination und Ausdauer beansprucht? Probier den Aquarider. Du fährst auf einem speziellen Fahrradergometer und profitierst von dem Gefühl der Leichtigkeit im Wasser. Dein Körper ist jedoch mehr gefordert als an Land. Melde dich gleich an. Bitte vor jedem Training am Eingang melden.

**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., 24.09.25, 19:15-20:00 Uhr  
5 Abende (5 UE)

*Ort:* Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken  
*Kosten:* 80,00 €, Für die Teilnahme am Kurs muss kein Eintrittspreis entrichtet werden. Die Verweildauer im Bad ist auf die für den Kursbesuch benötigte Zeit beschränkt und wird vom Bad vorgegeben.

*Belegung:* 9-15

*Folgekurs* → siehe Webseite

MB5441

**AquaRider****Ann-Katrin 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 Aqua-Rider-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., 12.10.25, 10:30-11:15 Uhr  
10 Termine (10 UE)

*Ort:* Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken  
*Kosten:* 197,50 €, Für die Teilnahme am Kurs muss kein Eintrittspreis entrichtet werden. Die Verweildauer im Bad ist auf die für den Kursbesuch benötigte Zeit beschränkt und wird vom Bad vorgegeben.

*Belegung:* 9-12

**Geschenktipp: Entspannung schenken**

Diese Entspannungskurse eignen sich prima zum Verschenken. Nehmen Sie doch zusammen am Kurs teil, sozusagen im Doppel- oder Dreierpack – Spaß garantiert!

**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.

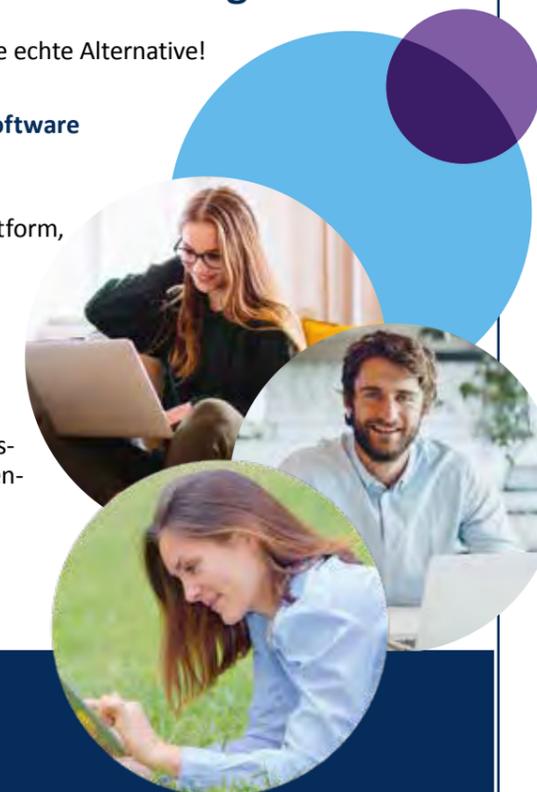
**Anmeldemodalitäten zu den Online-Kursen:**

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>





MB5370 / MB5371



**USD Krav Maga  
- Selbstverteidigung  
für Frauen ab 12 Jahren  
Jasmin Pfund,  
Basic Instructor USD Krav Maga**

USD Krav Maga ist eine speziell für normale Bürgerinnen und Bürger angepassten Verteidigungstechnik des israelischen Militärs. In dieser Selbstverteidigung gibt es kein schwaches Geschlecht. Ziel ist es, schnell, einfache und effektive Methoden zu erlernen, um aus Notsituationen schnell zu entkommen. Das wirst du auf jeden Fall mitnehmen:

- Ein gestärktes Selbstbewusstsein
- Achtsamkeit, um gefährliche Situationen frühzeitig zu erkennen
- Schnelle und effektive Strategien, um aus der Situation zu entkommen (z.B. Festhalten, Haare ziehen, Würgeangriffe uvm.).

Bitte bring mit:

Sportschuhe und -kleidung, Getränke, gegen Ende des Kurses ggf. auch Knieschoner  
 MB5370: Beginn Fr., 07.11.25, 16:00-17:00 Uhr  
 MB5371: Beginn Fr., 07.11.25, 17:15-18:15 Uhr  
 Ort: vhs-FN K55, Studio 3, (3.06)  
 Kosten: je 98,60 €  
 Belegung: je 8-14



**Italienisch für Kinder  
und Jugendliche  
Rossella Lapomarda**

MB2498A

**Italienisch-Vorlesestunden mit Tea  
(4 bis 8 Jahre)**

Rossella liest deinen Kindern auf Italienisch Geschichten von Silvia Serrelli vor. Gemeinsam entdecken sie die Welt von Tea, einem Mädchen im Kindergarten- und Grundschulalter. Die Geschichten behandeln Themen wie Gefühle, Angst oder Vielfalt. Nach jeder Geschichte stellt Rossella Fragen zum Text, und die Kinder malen dazu. Spielerisch lernen sie den Umgang mit der italienischen Sprache.

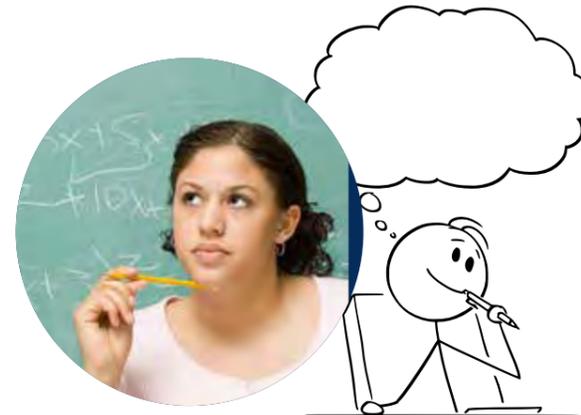
Buchung ist monatsweise möglich.

MB2499A

**Italienisch für Jugendliche:  
Einfach ausprobieren!  
(ca. 10 bis 15 Jahre)**

Du lernst die Sprache ganz ohne Vorkenntnisse! Schritt für Schritt wirst du fit für einfache Gespräche, egal ob im Urlaub, mit Freunden oder im Alltag. In diesen ersten vier Terminen kannst du dich ausprobieren. Mach mit und starte dein Abenteuer in die italienische Sprache - locker, spannend und mit viel Spaß! Melde dich jetzt an und leg los! Wenn es dir gefällt, kannst du weitere Termine buchen.

Weitere Informationen zu den Kursen findest du auf S. 43 oder im Web.



MB3501 / MB3502 / MB3503

**Fit für die Schule:  
Mathekurse für Abi und  
Realschulabschluss  
Aliya Kuvatova, Dipl. Modedesignerin**

In den jeweiligen Kursen werden die Grundlagen für die Abschlussprüfungen wiederholt und viele Aufgaben auf Prüfungsniveau geübt. Es ist viel Gelegenheit, individuelle Fragen zum aktuellen Unterrichtsgeschehen zu stellen.

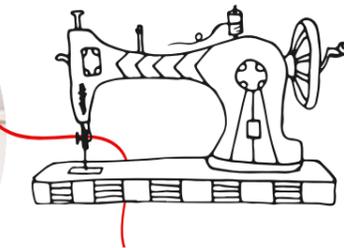
Bitte mitbringen: Taschenrechner, Formelsammlung, Rechenpapier

MB3501 Realschulabschluss-Training:  
Beginn Do., 08.01.26, 15:30-17:00 Uhr,  
12 Termine (24 UE), Kosten: 105,60 €

MB3502 Abi-Vorbereitung Allgemeinbildende Gymnasien, Leistungskurs  
Beginn: Do., 09.10.25, 17:00-18:30 Uhr,  
9 Termine (18 UE), Kosten: 79,20 €

MB3503 Abi-Vorbereitung Berufliche Gymnasien, Grund- und Leistungskurs  
Beginn: Do., 09.10.25, 18:30-20:00 Uhr,  
9 Termine (18 UE), Kosten: 79,20 €

Weitere Infos findest du aus Seite 57 oder unter [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de)



MB4230

**vhs-Nähclub  
für Jugendliche ab 10 Jahre  
Aliya Kuvatova, Dipl. Modedesignerin**

Du möchtest nähen lernen und dabei gleich etwas Schönes selbst machen? In diesem Kurs lernst du den Umgang mit der Nähmaschine und wichtige Grundlagen wie Zu schneiden, Stecken und Bügeln - Schritt für Schritt und ganz praktisch.

Damit der Spaß nicht zu kurz kommt, setzt du das Gelernte direkt um: Ob Kuschtier, Tasche, Rock oder Pullover, du nähst dein eigenes Projekt nach einem einfachen Schnittmuster. Eigene Ideen und Schnittmuster kannst du gerne mitbringen! So entsteht mit jeder Naht etwas Einzigartiges und du wirst staunen, was du schon bald alles selbst machen kannst.

Bitte mitbringen: siehe Web  
 Beginn: Fr., 26.09.25, 16:30-19:00 Uhr

Fr., 17.10.25, 16:30-19:00 Uhr

Fr., 21.11.25, 16:30-19:00 Uhr

Fr., 12.12.25, 16:30-19:00 Uhr

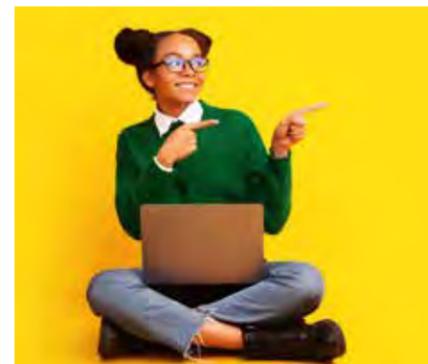
Fr., 23.01.26, 16:30-19:00 Uhr

5 Nachmittage (16,67 UE)

Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 09, (3.06)

Kosten: 113,40 €

Belegung: 5-6



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

**Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft. Gespräch mit Joseph Stiglitz (Nobelpreisträger)**  
15.09.2025 / 19:30-21:00 > [MB1101](#)

**Ordnung - und was wir von ihr zu halten haben**  
30.09.2025 / 19:30-21:00 > [MB1102](#)

**Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege – von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik**  
08.10.2025 / 19:30-21:00 > [MB1103](#)

**Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit**  
16.10.2025 / 19:30-21:00 > [MB1104](#)

**Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel**  
22.10.2025 / 19:30-21:00 > [MB1105](#)

**FriedenspreisträgerIn 2025 des Deutschen Buchhandels 2025**  
24.10.2025 / 19:30-21:00 > [MB1106](#)

**Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?**  
29.10.2025 / 19:30-21:00 > [MB1107](#)

**Schönheit der Astronomie II**  
03.11.2025 / 19:30-21:00 > [MB1108](#)

**Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525**  
05.11.2025 / 19:30-21:00 > [MB1109](#)

**Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht**  
06.11.2025 / 19:30-21:00 > [MB1110](#)

**Quantencomputer - wie Quantenmechanik unsere gesellschaftliche Zukunft beeinflusst**  
11.11.2025 / 19:30-21:00 > [MB1111](#)

**Neue Technologien und Strafrecht – Wie können Juristen unerwünschte Nebenfolgen einhegen?**  
18.11.2025 / 19:30-21:00 > [MB1112](#)

**Spinnen und Menschen: Eine verwobene Beziehung**  
24.11.2025 / 19:30-21:00 > [MB1113](#)

**Innovationen für die Verteidigung**  
25.11.2025 / 19:30-21:00 > [MB1114](#)

**Bullshit, Fake News und Manipulation - Wie antike Rhetorik und Philosophie helfen können**  
03.12.2025 / 19:30-21:00 > [MB1115](#)

**Die Zitrusfrüchte Italiens**  
10.12.2025 / 19:30-21:00 > [MB1116](#)

**Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens**  
11.12.2025 / 19:30-21:00 > [MB1117](#)

**Bilderkult und Bildkritik**  
15.01.2026 / 19:30-21:00 > [MB1118](#)

**Demographische Transformation und Pflege**  
21.01.2026 / 19:30-21:00 > [MB1119](#)

**Aramäisch: Weltsprache des Altertums und Gegenwart**  
26.01.2026 / 19:30-21:00 > [MB1120](#)

**Geld anlegen mit ETF für Einsteigerinnen und Einsteiger**  
21.10.2025 / 18:00-21:00 > [MB1302](#)

**Geld anlegen mit ETF für Fortgeschrittene**  
26.11.2025 / 18:00-21:00 > [MB1303](#)

**Geldanlage 2.0: Zinsportale, Robo-Advisor, Bitcoin & Co.**  
05.02.2026 / 18:00-21:00 > [MB1304](#)

**NEU: Business English A2**  
15.10.2025 / 14:00-15:30 > [MB2232V](#)

**NEU: Business English B1**  
15.10.2025 / 15:45-17:15 > [MB2245V](#)

**NEU: Französisch A1 – Intensiv – Kleingruppe**  
Teil 1: 22.09.2025 / 16:00-17:30 > [MB2301AV](#)  
Teil 2: 03.11.2025 / 16:00-17:30 > [MB2301BV](#)  
Teil 3: 08.12.2025 / 16:00-17:30 > [MB2301CV](#)

**NEU: Französisch A1 – Kleingruppe**  
Teil 1: 10.10.2025 / 16:00-17:30 > [MB2302AV](#)  
Teil 2: 09.01.2026 / 16:00-17:30 > [MB2302BV](#)

**Französisch B1 Konversationskurs – Kleingruppe am Abend**  
25.09.2025 / 18:30-20:00 > [MB2342AV](#)

**Französisch B1 Konversationskurs – Kleingruppe am Abend**  
06.11.2025 / 18:30-20:00 > [MB2342BV](#)

**Französisch B1 Konversationskurs – Kleingruppe am Abend**  
08.01.2026 / 18:30-20:00 > [MB2342CV](#)

**Fokus Teamentwicklung: Mit DiSG zu besserer Kommunikation**  
23.10.2025 / 09:00-16:15 > [MB3029](#)

**Sitzungen und Meetings souverän und effektiv leiten**  
27.11.2025 / 18:30-21:30 > [MB3032](#)

**Nebenberuflich selbstständig: Von der Idee zur Umsetzung**  
03.12.2025 / 18:30-21:30 > [MB3033](#)

**Finanzbuchführung (1)**  
04.11.2025 / 18:30-20:30 > [MB3101](#)

**Finanzbuchführung (2)**  
04.11.2025 / 18:30-20:30 > [MB3102](#)

**Finanzbuchführung mit DATEV**  
04.11.2025 / 18:30-20:30 > [MB3103](#)

**Bilanzierung**  
04.11.2025 / 18:30-20:30 > [MB3104](#)

**Kosten- und Leistungsrechnung**  
04.11.2025 / 18:30-20:30 > [MB3105](#)

**Controlling**  
04.11.2025 / 18:30-20:30 > [MB3106](#)

**Einnahmen-Überschussrechnung**  
04.11.2025 / 18:30-20:30 > [MB3107](#)

**Lohn und Gehalt (1)**  
04.11.2025 / 18:30-20:30 > [MB3108](#)

**Lohn und Gehalt (2)**  
04.11.2025 / 18:30-20:30 > [MB3109](#)

**Lohn und Gehalt mit DATEV**  
04.11.2025 / 18:30-20:30 > [MB3110](#)

**Betriebliche Steuerpraxis**  
04.11.2025 / 18:30-20:30 > [MB3111](#)

**Personalwirtschaft**  
04.11.2025 / 18:30-20:30 > [MB3112](#)

**Brain-Power für Starter – das Fitnessprogramm für Ihr Gehirn!**  
22.09.2025 / 17:00-18:00 > [MB5101U](#)

**Datenschutz und -sicherheit im digitalisierten Gesundheitswesen**  
24.09.2025 / 18:00-19:30 > [MB5102U](#)

**Digitale Gesundheitskompetenz: Orientierung in einer digitalen Gesundheitswelt**  
30.10.2025 / 18:00-19:30 > [MB5117U](#)

**Gesundheit beginnt im Kopf**  
30.10.2025 / 19:00-20:30 > [MB5118R](#)

**Gesundheitsbezogene Online-Werbung – Wie finde ich vertrauenswürdige Informationen**  
26.11.2025 / 18:00-19:30 > [MB5124U](#)

**Entspannung auf Knopfdruck**  
01.10.2025 / 08:00-20:00 > [MB5202](#)

**YinYoga für mehr Entspannung und Beweglichkeit**  
02.10.2025 / 18:30-19:30 > [MB5290](#)

## Hybride Angebote

**Sie entscheiden, ob in der vhs-FN vor Ort oder bequem online von zu Hause oder unterwegs**

**Fitness und Pilates - Hybrid**  
26.09.2025 / 08:00-09:00 > [MB5305](#)  
26.09.2025 / 09:10-10:10 > [MB5306](#)

## junge vhs

**NEU: Italienisch für Schülerinnen und Schüler**  
von Anfang an: 02.10.2025 / 15:45-17:15 > [MB2499A](#)  
Teil 2: 06.11.2025 / 15:45-17:15 > [MB2499B](#)  
Teil 3: 08.01.2026 / 15:45-17:15 > [MB2499C](#)

**Neugriechisch für Schülerinnen und Schüler**  
27.09.2025 / 16:00-17:00 > [MB2731S](#)

**Mathematik - Vorbereitung auf den Real-schulabschluss**  
08.01.2026 / 15:30-17:00 > [MB3501](#)

**Mathe-Abiturvorbereitung - Allgemeinbildende Gymnasien Leistungsfach**  
09.10.2025 / 17:00-18:30 > [MB3502](#)  
08.01.2026 / 17:00-18:30 > [MB3502A](#)

**Mathe-Abiturvorbereitung - Berufliche Gymnasien Klasse 13**  
09.10.2025 / 18:30-20:00 > [MB3503](#)  
08.01.2026 / 18:30-20:00 > [MB3503A](#)

**vhs-Nähclub für Jugendliche ab 10 Jahre**  
26.09.2025 / 16:30-19:00 > [MB4230](#)

**Mit Rhythmik erziehen, mit Musik und Bewegung fördern**  
09.10.2025 / 15:45-16:30 > [MB4904](#)

**USD Krav Maga - Selbstverteidigung für Frauen**  
07.11.2025 / 16:00-17:00 > [MB5370](#)  
07.11.2025 / 17:15-18:15 > [MB5371](#)

## Frauen vhs

**Frauenwirtschaftstage: Die Kunst die richtigen Fragen zu stellen**  
16.10.2025 / 14:00-18:00 > [MB3020](#)

**Frauenwirtschaftstage: Der Weg zum Glück – Warum wir oft das Gegenteil erreichen**  
17.10.2025 / 09:00-17:00 > [MB3021](#)

**Vorher - nachher, ein neuer Typ: Schminkkurs für Frauen**  
25.10.2025 / 10:00-13:45 > [MB4701](#)

**Luna-Yoga**  
22.09.2025 / 09:30-11:00 > [MB5260](#)  
23.09.2025 / 18:00-19:30 > [MB5262](#)  
17.11.2025 / 09:30-11:00 > [MB5260A](#)  
18.11.2025 / 18:00-19:30 > [MB5262A](#)

**Der Beckenboden - ein starkes Stück Frau**  
26.09.2025 / 10:25-11:10 > [MB5342](#)

**USD Krav Maga - Selbstverteidigung für Frauen**  
07.11.2025 / 16:00-17:00 > [MB5370](#)  
07.11.2025 / 17:15-18:15 > [MB5371](#)

## Senioren vhs

**Englisch A1.1 Grundstufe 2 – 60+ am Vormittag**  
25.09.2025 / 10:00-11:30 > [MB2202](#)

**Englisch B1 Konversationskurs – 65+ – Kleingruppe**  
22.09.2025 / 16:00-17:30 > [MB2241](#)

**Englisch B1 Small Talk in English – am Vormittag**  
23.09.2025 / 08:30-10:00 > [MB2243](#)

**Englisch B1 Revitalize Your Mind – am Vormittag**  
25.09.2025 / 08:30-10:00 > [MB2244](#)

**Englisch B2/C1 In conversation – Kleingruppe**  
23.09.2025 / 10:10-11:40 > [MB2262A](#)  
18.11.2025 / 10:10-11:40 > [MB2262B](#)

**Englisch B2 Early Morning - Easy Conversation - Kleingruppe**  
25.09.2025 / 08:30-10:00 > [MB2272](#)

**Englisch B2/C1 Morning Conversation**  
25.09.2025 / 10:15-11:45 > [MB2273](#)

**Französisch B1 – Français le matin – 65+**  
08.10.2025 / 10:00-11:30 > [MB2341](#)

**Computersprechstunde für Seniorinnen und Senioren**  
nach Vereinbarung / - > [MB3719](#)

**Schluss mit Haare färben! Wie Sie auch mit Naturhaaren gut aussehen...**  
25.10.2025 / 13:30-17:15 > [MB4702](#)

**Taiji Quan: Anfängerinnen und Anfänger**  
23.09.2025 / 08:45-09:45 > [MB5222](#)

**Taiji Quan: Fortgeschrittene**  
23.09.2025 / 10:00-11:00 > [MB5222A](#)  
24.09.2025 / 19:30-21:00 > [MB5220A](#)

**Ausgleichsgymnastik - für Ältere**  
25.09.2025 / 17:45-18:45 > [MB5340](#)

**Ausgleichsgymnastik**  
25.09.2025 / 19:00-20:00 > [MB5341](#)

**ZPP - Trittsicher durchs Leben - ein Kräftigungsprogramm**  
08.10.2025 / 09:00-10:30 > [MB5343](#)

**Sturzprophylaxe**  
26.09.2025 / 11:25-12:10 > [MB5344](#)

**Sanftes Pilates – für ältere Menschen**  
22.09.2025 / 15:30-16:30 > [MB5345](#)

**Rückenschule**  
22.09.2025 / 14:15-15:15 > [MB5351](#)

**ZPP - Rückenfit – Rückenkräftigung – 75+**  
24.09.2025 / 11:00-12:00 > [MB5362](#)

**ZPP - Rückenfit – Rückenkräftigung**  
07.01.2026 / 11:00-12:00 > [MB5362A](#)

## Vorträge

**vhs.wissen live**  
Auflistung der Vorträge siehe S. 17

**Von der Sternentstehung bis zur Supernova**  
08.10.2025 / 19:30-21:00 > [MB1201](#)

**Wasser – vom Molekül zum Mythos in sechs Schritten:**  
Schritt 1: 24.09.2025 / 19:00-20:30 > [MB1202](#)  
Schritt 2: 01.10.2025 / 19:00-20:30 > [MB1203](#)  
Schritt 3: 08.10.2025 / 19:00-20:30 > [MB1204](#)  
Schritt 4: 15.10.2025 / 19:00-20:30 > [MB1205](#)  
Schritt 5: 22.10.2025 / 19:00-20:30 > [MB1206](#)  
Schritt 6: 29.10.2025 / 19:00-20:30 > [MB1207](#)

**Die Treppe V - Die Gartentreppe vom Barock bis zum Klassizismus**  
24.09.2025 / 18:30-20:00 > [MB4100](#)

**Die Treppe VI: Treppen im Klassizismus**  
01.10.2025 / 18:30-20:00 > [MB4101](#)

**Der Adler als Symbol in Mythologie, Religion, Geschichte und Heraldik**  
05.11.2025 / 18:30-20:00 > [MB4102](#)

**Tabakrauchen in aller Welt - das Rauchen von Opium**  
12.11.2025 / 18:30-20:00 > [MB4103](#)

**Große Malerinnen in Europa III: Niederlande und Flandern**  
19.11.2025 / 18:30-20:00 > [MB4104](#)

**Der Bauernkrieg in der Kunst**  
26.11.2025 / 18:30-20:00 > [MB4105](#)

**Das Gefängnis V**  
03.12.2025 / 18:30-20:00 > [MB4106](#)

**Geld anlegen mit ETF für Einsteigerinnen und Einsteiger - Online**  
21.10.2025 / 18:00-21:00 > [MB1302](#)

**Geld anlegen mit ETF für Fortgeschrittene - Online**  
26.11.2025 / 18:00-21:00 > [MB1303](#)

**Geldanlage 2.0: Zinsportale, Robo-Advisor, Bitcoin & Co. - Online**  
05.02.2026 / 18:00-21:00 > [MB1304](#)

**Datenschutz und -sicherheit im digitalisierten Gesundheitswesen - Online**  
24.09.2025 / 18:00-19:30 > [MB5102U](#)

**Digitale Gesundheitskompetenz: Orientierung in einer digitalen Gesundheitswelt - Online**  
30.10.2025 / 18:00-19:30 > [MB5117U](#)

**Gesundheit beginnt im Kopf - Online**  
30.10.2025 / 19:00-20:30 > [MB5118R](#)

**Gesundheitsbezogene Online-Werbung – Wie finde ich vertrauenswürdige Informationen - Online**  
26.11.2025 / 18:00-19:30 > [MB5124U](#)

**Die Kanzel quer durch die Kirchen- und Kunstgeschichte**  
10.12.2025 / 18:30-20:00 > [MB4107](#)

**Bank- und Börsenwesen in der Kunst III**  
28.01.2026 / 18:30-20:00 > [MB4108](#)

**Slow Food - eine weltweite Ernährungsbewegung**  
27.11.2025 / 18:30-20:00 > [MB5125U](#)

**Die Kraft unserer Gene - Epigenetik**  
16.01.2026 / 18:00-19:30 > [MB5141R](#)

**Gesunde Fette für Küche und Körper**  
23.01.2026 / 18:00-19:30 > [MB5142R](#)

**Vitamin D – Das „Sonnenhormon“ und seine Wirkungen auf unseren Körper und Geist**  
30.01.2026 / 18:00-19:15 > [MB5145R](#)

**Rechtsruck in Italien: Folgen für Politik und Lebensart**  
26.09.2025 / 18:00-19:30 > [MB1004](#)

**Thema Telemedizin Televisite in Pflegeeinrichtung**  
15.10.2025 / 19:30-21:00 > [MB5113U](#)

**Pantoprazol: Der weltweit angewandte Säureblocker vom Bodensee**  
06.11.2025 / 17:00-19:00 > [MB5121U](#)

## vhs unterwegs

**Frauen in der Geschichte der Gartenkultur: Das Zeppelinlorenz**  
20.09.2025 / 09:30-14:30 > [MB1012A](#)

**Kräuter am Wegesrand - gesunde Partner für die Herbst- und Winterküche**  
17.10.2025 / 15:00-16:30 > [MB4835](#)

# Allgemeine Geschäftsbedingungen der Städtischen vhs Friedrichshafen

Die Volkshochschule ist eine Bildungseinrichtung, die allen offensteht.

## Anmeldung/Einschreibung

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule zustande. Mit der Anmeldung werden die allgemeinen Geschäftsbedingungen Vertragsbestandteil.

Die Anmeldung erfolgt durch Abgabe des Anmeldevordrucks persönlich, per Post oder durch Dritte bzw. durch Onlineanmeldung über [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de) oder Anmeldung mittels E-Mail. Die Datenübertragung erfolgt bei der Onlineanmeldung verschlüsselt und abhörsicher mit dem HTTPS-Protokoll. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge angenommen. Eine Benachrichtigung durch die vhs erfolgt nur bei Änderungen, 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 Werktagen vor der Veranstaltung schriftlich gegenüber der vhs erfolgen soweit sich aus dem Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt. Eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 € wird einbehalten. Abmeldungen vor Kursbeginn bzw. vor Beginn der Sieben-Tage-Frist bei Kurz- und Wochenendseminaren sind kostenfrei. Abmeldungen bei Lehrkräften sind nicht verbindlich; Wegbleiben vom Kurs stellt keinen Rücktritt dar. Späterer Rücktritt ist nur bei ärztlichem Attest gegen Zahlung des anteiligen Kurspreises, der Materialkosten und der Bearbeitungsgebühr möglich, ansonsten ist der gesamte Kurspreis fällig. Bei Kochkursen ist eine Abmeldung in kürzerer Frist als 4 Werktagen 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 203-53434, Fax: 203-53435, [info@vhs-fn.de](mailto:info@vhs-fn.de)) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür den Widerrufsvordruck auf unserer Website ([www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de)) oder eine andere eindeutige Erklärung verwenden. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

### Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

### Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

# Datenschutzbestimmungen

## 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Städtische vhs Friedrichshafen, Charlottenstr. 12/2, 88045 Friedrichshafen, nachfolgend vhs-FN genannt, ist Verantwortliche im Sinne des 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.

### Kontaktdaten des Ansprechpartners

**Datenschutz und Datenspeicherung:** Externer behördlicher Datenschutzbeauftragter der Stadt Friedrichshafen  
Krailenshaldenstr. 44, 70469 Stuttgart  
T: 0711 / 8108 - 11 472  
[datenschutz@friedrichshafen.de](mailto:datenschutz@friedrichshafen.de)

## Semesterkalender Herbst / Winter 2025-26

| September                              | Oktober  | November           | Dezember               | Januar                   | Februar                            |
|--|--|--------------------|------------------------|--------------------------|------------------------------------|
| 1 Mo                                   | 1 Mi 1.-4.10. Tage der Demokratie in Friedrichshafen | 1 Sa Allerheiligen | 1 Mo                   | 1 Do Neujahr             | 1 So                               |
| 2 Di                                   | 2 Do Tag der Dt. Einheit                             | 2 So               | 2 Di                   | 2 Fr                     | 2 Mo                               |
| 3 Mi                                   | 3 Sa   | 3 Mo               | 3 Mi                   | 3 Sa                     | 3 Di                               |
| 4 Do                                   | 4 So   | 4 Di               | 4 Do                   | 4 So                     | 4 Mi                               |
| 5 Fr                                   | 5 Mo   | 5 Mi               | 5 Fr                   | 5 Mo                     | 5 Do                               |
| 6 Sa                                   | 6 Do   | 6 Do               | 6 Sa                   | 6 Di Heilige Drei Könige | 6 Fr Neujahrsempfang Kursleitungen |
| 7 So                                   | 7 Di   | 7 Fr               | 7 So                   | 7 Mi                     | 7 Sa Semesterende                  |
| 8 Mo                                   | 8 Mi   | 8 Sa               | 8 Mo                   | 8 Do                     | 8 So                               |
| 9 Di                                   | 9 Do   | 9 So               | 9 Di                   | 9 Fr                     | 9 Mo                               |
| 10 Mi                                  | 10 Fr  | 10 Mo              | 10 Mi                  | 10 Sa                    | 10 Di                              |
| 11 Do                                  | 11 Sa  | 11 Di              | 11 Do                  | 11 So                    | 11 Mi                              |
| 12 Fr                                  | 12 So  | 12 Mi              | 12 Fr                  | 12 Mo                    | 12 Do Schmotziger Dunschtig        |
| 13 Sa                                  | 13 Mo  | 13 Do              | 13 Sa                  | 13 Di                    | 13 Fr                              |
| 14 So                                  | 14 Di  | 14 Fr              | 14 So                  | 14 Mi                    | 14 Sa                              |
| 15 Mo                                  | 15 Mi 15.-18.10. Frauentagswirtschaftstage           | 15 Sa              | 15 Mo                  | 15 Do                    | 15 So                              |
| 16 Di                                  | 16 Do Italienischer Abend                            | 16 So              | 16 Di                  | 16 Fr                    | 16 Mo Rosenmontag                  |
| 17 Mi                                  | 17 Fr  | 17 Mo              | 17 Mi                  | 17 Sa                    | 17 Di                              |
| 18 Do                                  | 18 Sa  | 18 Di              | 18 Do                  | 18 So                    | 18 Mi                              |
| 19 Fr                                  | 19 So  | 19 Mi              | 19 Fr                  | 19 Mo                    | 19 Do                              |
| 20 Sa                                  | 20 Mo  | 20 Do              | 20 Sa                  | 20 Di                    | 20 Fr                              |
| 21 So Semesterauftakt am Mobilitätstag | 21 Di  | 21 Fr              | 21 So                  | 21 Mi                    | 21 Sa                              |
| 22 Mo Semesterstart 25-2               | 22 Mi  | 22 Sa              | 22 Mo                  | 22 Do                    | 22 So                              |
| 23 Di                                  | 23 Do  | 23 So              | 23 Di                  | 23 Fr                    | 23 Mo Semesterstart 26-1           |
| 24 Mi                                  | 24 Fr  | 24 Mo              | 24 Mi Heiligabend      | 24 Sa                    | 24 Di                              |
| 25 Do                                  | 25 Sa  | 25 Di              | 25 Do 1. Weihnachtstag | 25 So                    | 25 Mi                              |
| 26 Fr                                  | 26 So Ende der Sommerzeit                            | 26 Mi              | 26 Fr 2. Weihnachtstag | 26 Mo                    | 26 Do                              |
| 27 Sa                                  | 27 Mo  | 27 Do              | 27 Sa                  | 27 Di                    | 27 Fr                              |
| 28 So                                  | 28 Di  | 28 Fr              | 28 So                  | 28 Mi                    | 28 Sa                              |
| 29 Mo                                  | 29 Mi  | 29 Sa              | 29 Mo                  | 29 Do                    |                                    |
| 30 Di                                  | 30 Do  | 30 So 1. Advent    | 30 Di                  | 30 Fr                    |                                    |
|  | 31 Fr Reformationstag                                |                    | 31 Mi Silvester        | 31 Sa                    |                                    |

BANS  
BACH

BEREIT  
FÜR DAS  
NÄCHSTE  
KAPITEL?



BANSBACH – eine der führenden mittelständischen Wirtschaftsprüfungs- und Steuerberatungsgesellschaften. Mit Erfolg kennen wir uns aus – und das seit über 100 Jahren. Wenn auch du ein Teil dieser Erfolgsgeschichte werden willst, dann bewirb dich jetzt.

Wir suchen in Überlingen

**STEUERFACHANGESTELLTER** m/w/d

**LOHN- UND GEHALTSBUCHHALTER** m/w/d

**FINANZBUCHHALTER** m/w/d



# 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](mailto:europa@friedrichshafen.de)  
[www.vhs-fn.de/service/ed](http://www.vhs-fn.de/service/ed)