

Weil Lernen Mut macht. Und ZuverSicht Zukunft schafft.

Häfler Programm
Februar bis Juli 2026

im Blick: ZuverSicht

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. 20

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

5. Sportbad Friedrichshafen
Sportpark 1

6. Dietrich-Bonhoeffer-Haus
Stauffenbergstr. 8

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

8. Merianschule
Merianstr. 1-2

9. Wissenswerkstatt
ZF Forum, Löwentaler Str. 20

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
Parkmöglichkeiten

Infos unter:
<https://vhs-link/parken>



**Liebe Häflerinnen und Häfler,
liebe Freundinnen und Freunde der
Volkshochschule Friedrichshafen,
liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,**

in einer Zeit der tiefgreifenden Veränderungen passt das Leitthema Zuversicht wie kein anderes. Wir stehen vor großen Aufgaben, die uns als Gesellschaft fordern: Klimawandel, wirtschaftliche Unsicherheiten, digitales Zeitalter, demografischer Wandel, Migration, Populismus, Extremismus und geopolitische Konflikte. Gerade deshalb brauchen wir Zuversicht als inneren Motor, der uns befähigt, zukünftige Herausforderungen entschlossen anzugehen.

Das Wort Zuversicht stammt aus dem Althochdeutschen „zuofirsicht“ und beschreibt ein ehrfurchtsvolles Aufschauen und Hoffen. Heute verstehen wir darunter ein festes Vertrauen in positive Entwicklungen und die Möglichkeit, Zukunft zu gestalten. Zuversicht bedeutet nicht, dass sich alles zum Guten wendet, solange man nur fest daran glaubt. Es bedeutet, auch in schwierigen Zeiten an innerer Stärke zu gewinnen, Handlungsspielräume für sich zu erkennen und mutig Schritte nach vorne zu gehen.

Neugier und Wissen schaffen die Grundlage für einen kritischen, aber zuversichtlichen Blick auf die Welt. Wer lernt, gibt sich mit einfachen Antworten nicht zufrieden. Die vhs, als Teil der innovativen städtischen Organisationsentwicklung von Friedrichsha-

fen, trägt entscheidend zu einer starken, resilienten und zukunftsfähigen Gesellschaft bei.

Ich blicke gespannt auf die vielfältigen Kursangebote und freue mich sehr, dass auch die Rubrik Zuversicht spezifisch angeboten wird. Besonders freue ich mich auch, die neue Leitung Babette Reitz begrüßen zu dürfen. Frau Reitz hat als stellvertretende Leitung mit großem Engagement und viel Erfahrung überzeugt. Ich bin sicher, dass sie die Segel der vhs auch künftig souverän setzen wird.

Mein besonderer Dank gilt allen Kursleiterinnen und Kursleitern sowie dem gesamten Team der vhs, die mit viel Fachwissen und Herzblut das Programm gestalten. Ich lade Sie herzlich ein, die Angebote der Volkshochschule zu nutzen. Lassen Sie sich inspirieren, tauschen Sie sich aus und bereichern Sie Ihr Leben mit neuem, erworbenem Wissen.

Für das kommende Halbjahr wünsche ich Ihnen viel Freude am gemeinsamen Lernen!

Ihr Oberbürgermeister

Simon Blümcke

Wie finde ich meinen Raum?

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





vhs-Leitung

Babette Reitz

Fachbereichsleitung Beruf
Fachbereichsleitung Entspannung
Bildungsberatung
Projektmanagement
T: 07541 203-53408 | reitz@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

Detlev Maaß

Leitung Amt für Sport, Freizeit und
außerschulisches Lernen – SFA
(Bäder, Sport u. Vereine, Musikschule
und vhs-FN)
Fachbereichsleitung Politik und
Gesellschaft
Leitung EUROPE DIRECT Zentrum
T: 07541 203-53434 | maass@vhs-fn.de

Taisa Maurer

Fachbereichsleitung Integration und
Berufssprachkurse
T: 07541 203-53411 | maurer@vhs-fn.de

Bernhard Rosa

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

Patricia Unflat

stellvertretende vhs-Leitung
Fachbereichsleitung Sprachen
Fachbereichsleitung Bewegung
T: 07541 203-53407
unflat@vhs-fn.de

Öffentlichkeitsarbeit und 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

Unser Team

oberste Reihe: Babette Reitz,
Detlev Maaß, Taisa Maurer,
Hatice Bayram, Christoph Frisch

mittlere Reihe: Katharina Scherer,
Christine Härle, Ariane Siepelt,
Karin Lehmann, Sandra Friedrich

untere Reihe: Sabine Wagner,
Lea Gottschick, Susanne Breiing,
Bernhard Rosa, Patricia Unflat

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

Bankverbindung

Kontoinhaber / Empfänger:

Stadt Friedrichshafen

Sparkasse Bodensee

IBAN: DE88 6905 0001 0020 1050 94
BIC: SOLADES1KNZ

Volksbank Bodensee-Oberschwaben eG

IBAN: DE43 6519 1500 0101 1000 00
BIC: GENODES1TET

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 fin-
den 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)



Zertifizierte Qualität

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



Semester Frühjahr/Sommer 26-1

23.02.2026 – 24.07.2026

Ferien und unterrichtsfreie Tage

Fasnetsferien: 12.02.2026 – 22.02.2026
Osterferien: 28.03.2026 – 12.04.2026
Tag der Arbeit: 01.05.2026
Christi Himmelfahrt und Brückentag:
14.05.2026 – 16.05.2026
Pfingstferien: 23.05.2026 – 07.06.2026
Seehasenmontag: 20.07.2026
Sommerferien: 30.07.2026 – 13.09.2026

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



vhs Gebäude und Ausstattung

Bernhard zeigt Ihnen unsere Räume in der
Charlottenstraße. Gehen Sie mit ihm durchs
Haus und lernen unsere Räumlichkeiten und
unsere Ausstattung kennen.

www.youtube.com/watch?v=o2c7KAHwJ6I



Zweigstelle K55

Einige Kuse 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. Oberge-
schoss und sind barrierefrei per Aufzug zu-
gänglich.

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: © Ute Kung



© vhs-FN

BERATUNG

Weiterbildungsberatung

Sie stehen am Beginn einer neuen Lebensphase oder möchten aus anderen Gründen neue Ziele erreichen? Die richtige Weiterbildung kann dazu ein wichtiger Schritt sein.

Wir beraten Sie professionell, unabhängig und kostenlos.

Sie wählen den Weg:

- in unseren Räumlichkeiten in der vhs Friedrichshafen
- per Telefon

Es stehen folgende Themen im Vordergrund:

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

Professionell

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

Individuell und unabhängig

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

Kostenlos

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

Das Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung, kurz: LN WBB, wird vom Land Baden-Württemberg finanziell unterstützt. Die vhs Friedrichshafen ist Mitglied im Landesnetzwerk.

Weitere Informationen unter www.lnwbb.de

Haben Sie weitere Fragen?

Kontakt:

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

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



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
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
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

finden Sie alle Informationen zur Bildungszeit.



Kurse für Bildungszeit

Gesundheitswochenende im Schwarzwald – mit Nordic Walking, Qi Gong, Aquagymnastik

24.04.2026 / 10:00-16:00 > NA5331

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, buergerengagement@bodenseekreis.de,
<https://qualifiziert-engagiert-bw.de/fn/>

Unser Angebot:
Beantragen Sie einen Zuschuss!



Kurse mit Ehrenamtsbonus

Gekonnt kontern – Kreativität gegen Stammtischparolen

12.03.2026 / 18:00-21:00 > NA1610

Gewaltfreie Kommunikation GfK

21.03.2026 / 09:00-18:30 > NA1614

Französisch A1+/A2 – Kleingruppe

25.02.2026 / 18:30-20:00 > NA2321

Spanisch: Einfache Konversation – niveauübergreifend, Kleingruppe

25.02.2026 / 08:30-10:00 > NA2661

Die Kraft des Schweigens – Online

13.04.2026 / 18:30-21:30 > NA3033

Still.Stark.Selbstbewusst – Online

16.06.2026 / 18:30-21:30 > NA3034

Social Media Manager

21.03.2026 / 09:30-16:30 > NA3040

Android Smartphone und Tablets – Grundlagen

16.03.2026 / 15:00-17:15 > NA3701

Apple iPhone und iPad – Grundlagen

17.03.2026 / 15:00-17:15 > NA3703

Outlook – Grundlagen

29.06.2026 / 18:00-21:00 > NA3711

Canva & Grafikdesign für Einsteiger

24.02.2026 / 18:00-21:00 > NA3713

Canva für Fortgeschrittene

10.03.2026 / 18:00-21:00 > NA3714

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

24.06.2026 / 17:00-20:00 > NA3715

Computersprechstunde für Seniorinnen und Senioren

nach Vereinbarung > NA3718

Kleine Schreibwerkstatt

26.02.2026 / 19:30-21:00 > NA4601

Resilienz – Emotionale Intelligenz

25.04.2026 / 09:00-16:00 > NA5173R

Gut schlafen – Schlafworkshop

08.05.2026 / 15:00-18:00 > NA5182R

Gefühle.klar doch – Männer zeigen Stärke mit Gelassenheit

13.06.2026 / 09:00-16:00 > NA5193R

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



5 Fragen an die neue vhs-Leitung

Babette Reitz



Was macht Ihren Arbeitsplatz in der vhs Friedrichshafen besonders?

Ich kann mir seit 11 Jahren keinen besseren Platz vorstellen. Ein tolles Team, ein großzügiges und modernes Bildungshaus. Hier geht was. Pro Tag sind wir Gastgeberin für ca. 600 Kursteilnehmende, ca. 300 Lehrkräfte bereichern unser Programm. Hier ist viel Lachen, lebendiger Austausch und gemeinsames Wachsen zu Hause.

Wie geht die vhs mit der aktuellen wirtschaftlichen Situation um?

Wir drehen jeden Cent mehrfach herum, prüfen kritisch die Wirksamkeit unserer Arbeit und des Programms, erhalten Bewährtes, erschließen alternative Finanzmittel und packen mutig Neues an.

Wann sind Sie und ihr Team zufrieden?

Wenn die Häflerinnen und Häfler wertschätzend von ihrer vhs-FN sprechen und sich als Mitgestaltende fühlen.

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Wie sehen Sie sich als vhs-Leitung?



Was stimmt Sie zuversichtlich?

Dass wir lebenslang unsere menschlichen Fähigkeiten entwickeln und anpassen, um mit den aktuellen Herausforderungen umgehen zu können. Wir können mit unserem Handeln vieles selbst lenken und bewirken.

Inhaltsverzeichnis

	Politik, Gesellschaft und Umwelt	13 – 25
	EUROPE-DIRECT – Europa vor Ort	14 – 18
	Grundbildung	27 – 29
	Sprachen	31 – 46
	Beruf und Digitales	47 – 58
	Kultur und Gestalten	59 – 78
	Gesundheit	79 – 99

Spezielle Interessen

	junge vhs – für Kinder und Jugendliche	100 – 101
	Online-Angebote	103
	Frauen vhs	102
	Senioren vhs	102
	Vorträge und Abendveranstaltungen	102

Service-Seiten

Veranstaltungsorte	2
Ansprechpartner / allg. Informationen	4 – 5
Weiterbildungsberatung und Fördermöglichkeiten	6 – 7
Für Kursleitungen – und die es werden möchten	26
Tipps und Tricks für Online-Veranstaltungen	103
Datenschutzbestimmungen / AGBs / Widerruf	104 – 105
Semester-Kalender	106

Programmschwerpunkt:

Mit ZuverSicht in die Zukunft

Bildung eröffnet neue Wege und vermittelt das Rüstzeug, das wir brauchen, um den Herausforderungen unserer Zeit zu begegnen. Wer lernt, gewinnt Orientierung, stärkt seine Fähigkeiten und entdeckt Perspektiven, die Mut machen.

Genauso wichtig sind der Austausch und die Begegnung mit anderen: In der Gemeinschaft entstehen Impulse, Unterstützung und neue Sichtweisen.

Schauen Sie sich hier um, wählen Sie Ihre Kurse. Gewinnen Sie an ZuverSicht für Ihren Alltag, Ihre Zukunft und für das, was Ihnen wichtig ist.

**Leben und Arbeiten 2030:
heute schon gestalten!**
25.02.2026 / 18:00-21:00 > [NA1300](#)

**Raus aus dem Gedankenkarussell –
Freiheit beginnt im Kopf**
09.03.2026 / 19:15-20:45 > [NA1602](#)

**Die Kraft der Worte – Sprache als
Schlüssel zur Veränderung und wie uns
das Wissen darüber im Alltag und Beruf
von Nutzen ist.**
20.04.2026 / 19:15-20:45 > [NA1603](#)

**Krafttiere finden – Deine spirituellen
Begleiter entdecken**
22.04.2026 / 18:00-21:00 > [NA1604](#)

Fest der Vielfalt im Charlottenhof
13.06.2026 / 08:00-16:00 > [NA2000](#)

Die Kraft des Schweigens – Online
13.04.2026 / 18:30-21:30 > [NA3033](#)

Still.Stark.Selbstbewusst – Online
16.06.2026 / 18:30-21:30 > [NA3034](#)

**Voll korrekt! So überzeugst du im
Vorstellungsgespräch und im Job**
16.04.2026 / 14:00-17:45 > [NA3050](#)

**Schlüssel zum Wiedereinstieg –
So präsentieren Sie sich erfolgreich im
Bewerbung**
16.04.2026 / 18:00-21:30 > [NA3051](#)

**Social Media und KI – Beiträge für
den Beruf planen und gestalten**
24.06.2026 / 17:00-20:00 > [NA3715](#)

**Computersprechstunde für Seniorinnen
und Senioren**
nach Vereinbarung > [NA3718](#)

**Intuitives Malen und Scribbeln zum
Thema Frieden**
14.03.2026 / 14:00-17:00 > [NA4207](#)

**Mit neuen Augen sehen – Fotografie
als Lebensfreude im Alter**
02.07.2026 / 18:00-19:45 > [NA4306](#)

Kleine Schreibwerkstatt
26.02.2026 / 19:30-21:00 > [NA4601](#)

**Einführung in die Meditation
– Kontemplation**
25.02.2026 / 18:30-19:30 > [NA5152R](#)

**Innere Balance trotz vollem Alltag
– Online**
09.03.2026 / 19:00-20:30 > [NA5161R](#)

Männer.Macht.Emotionen
13.03.2026 / 18:00-19:30 > [NA5162R](#)

**Mental stark dank Resilienz – auch in
schwierigen Situationen – Online**
16.03.2026 / 19:00-20:30 > [NA5164R](#)

**Hautkrebs – erkennen, vorbeugen,
handeln**
17.03.2026 / 19:00-20:30 > [NA5165U](#)

Die 5 Säulen der Gesundheit
26.03.2026 / 18:30-20:00 > [NA5166U](#)

**Geheimnisse guten Schlafes –
Dein Weg zu erholsamen Nächten**
28.03.2026 / 09:30-15:30 > [NA5169R](#)

Resilienz – Emotionale Intelligenz
25.04.2026 / 09:00-16:00 > [NA5173R](#)

Gut schlafen – Schlafworkshop
08.05.2026 / 15:00-18:00 > [NA5182R](#)

**Gefühle.klar.doch – Männer zeigen
Stärke mit Gelassenheit**
13.06.2026 / 09:00-16:00 > [NA5193R](#)

**Die Vagus-Meditation nach Prof.
Schnack – Workshop**
26.06.2026 / 13:00-17:30 > [NA5195R](#)

Autogenes Training (ZPP)
25.02.2026 / 17:00-18:30 > [NA5212](#)

Progressive Muskelrelaxation
25.02.2026 / 18:45-20:15 > [NA5213](#)

Entspannung mit Genuss
14.04.2026 / 14:00-15:30 > [NA5215](#)

Atemtraining nach Middendorf
14.04.2026 / 16:30-18:30 > [NA5216](#)

Qi Gong, im Yoga Haus Hotel Gerbe
21.04.2026 / 19:45-21:15 > [NA5227](#)

Hatha-Yoga
26.02.2026 / 17:00-18:15 > [NA5251](#)

Yoga-Flow ins Wochenende
27.02.2026 / 17:15-18:15 > [NA5252](#)

Faszien-Yoga und Vitalgymnastik
23.02.2026 / 16:45-17:45 > [NA5253](#)

Guten Abend-Yoga
24.02.2026 / 19:45-21:00 > [NA5255](#)

Yin und Yang-Yoga
26.02.2026 / 18:30-20:00 > [NA5256](#)

Kundalini-Yoga
03.03.2026 / 18:15-19:45 > [NA5258](#)

**Yoga-Nidra – Die Kunst der tiefen
Entspannung**
24.02.2026 / 17:30-18:30 > [NA5259](#)

Männer-Yoga: Stärke und Stabilität
06.03.2026 / 15:15-16:15 > [NA5263](#)

**Trittsicher durchs Leben – ein Kräfti-
gungsprogramm (ZPP)**
25.02.2026 / 09:00-10:30 > [NA5343](#)

Sturzprophylaxe
27.02.2026 / 11:25-12:10 > [NA5344](#)

**Balance aus Stärke und Ruhe – Training
für Rücken, Beckenboden und Atmung**
26.02.2026 / 17:45-18:45 > [NA5349](#)

Dies ist nur eine kleine Auswahl aus unserem vielfältigen Kursangebot. Viele weitere Kurse können ebenfalls ZuverSicht schenken. Ob Sprachkurse, Kreativangebote oder unsere Kochkurse – Zuversicht geht bekanntlich auch durch den Magen und entsteht dort, wo man Neues ausprobieren, entdecken und miteinander teilen kann.



Gesellschaft



Sprachen



Beruf



Kultur



Gesundheit



Europa

Besuchte 2019 den
Kurs „Meine Rechte
in der Demokratie“

Die vhs-FN in einfacher Sprache



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

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

Was man in der vhs-FN lernen kann:

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

Man kann Deutsch als Fremdsprache lernen:

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

Alle Menschen können bei den Kursen mitmachen:

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

Wann finden die Kurse statt ?

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

Wenn man bei einem Kurs mitmachen möchte:

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

Kurse für Menschen, die wenig Geld haben:

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

Welche Kurse gibt es an der vhs-FN?

Sie finden die Kurse im Internet auf der Seite:
www.vhs-fn.de
Auf Facebook und Instagram gibt es eine Fan-Seite der vhs-FN.
Die Telefon-Nummer der vhs-FN ist: 07541 203-53434

Die Volkshochschule Wir stärken Demokratie.

Inhaltsverzeichnis

Politik und EUROPE DIRECT	14	Philosophie	21
Naturwissenschaften	18	Persönlichkeitsentwicklung /	22
Für Wissbegierige	19	Psychologie	

#zukunftsor_vhs



Gesellschaft



Grundbildung



Sprache



Beruf



Kultur



Gesundheit



Europa



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.



Politik und EUROPE DIRECT

NA1001

Demokratie ist nicht gleich Demokratie – Ein Blick in die Vielfalt politischer Systeme

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

Demokratien sind so unterschiedlich wie die Kulturen, in denen sie entstanden sind. Zur Überraschung vieler gibt es keine universelle „Formel“ für Demokratie. Sie unterscheiden sich in zahlreichen Merkmalen, von der Art der Wahlen bis hin zu den Mechanismen der Entscheidungsfindung. Die einzige Gemeinsamkeit: Das Volk hat – auf die eine oder andere Weise – die Möglichkeit, seine Regierung zu wählen. Doch wie das geschieht, variiert erheblich. In einigen Staaten wählt das Volk seine Regierung direkt, in anderen indirekt über Parlamente oder Wahlmännnergremien. Während in manchen Ländern ausschließlich Parlamentarier gewählt werden, können in anderen auch Regierungschefs direkt durch die Bevölkerung bestimmt werden. Welche Vor- und Nachteile bringen diese unterschiedlichen Systeme mit sich? Und wie wirken sie sich auf die politischen Prozesse aus? Lassen Sie uns gemeinsam in das spannende demokratische „Wirrwarr“ eintauchen und die verschiedenen Formen der Demokratie genauer betrachten. Von parlamentarischen bis präsidentialen Systemen – gewinnen Sie ein tieferes Verständnis für die Vielfalt und Funktionsweise der politischen Landschaften weltweit.

Termin: Fr., 06.03.26, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE), kostenfrei,
Anmeldung erforderlich!
Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: Eintritt frei
Belegung: 8-20

NA1002

Fluchtbewegungen und die EU

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

Seit 2015 reißen die großen Flüchtlingswellen nach Europa nicht mehr ab. Die EU ringt seitdem nach belastbaren Lösungsansätzen, wobei sie aber immer wieder dieselben Ideen aufbringt. Ein wirklich nennenswerter Lösungsansatz – der von allen EU-Staaten mitgetragen werden könnte – war aber bisher noch nicht dabei. Aber die Zeit drängt, wenn die EU nicht aus einer zu erwartenden Überforderung heraus, zu radikalen Maßnahmen greifen soll.

Termin: Fr., 17.04.26, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE), kostenfrei,
Anmeldung erforderlich!

Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: Eintritt frei

Belegung: 8-20

NA1003

Wer hat Recht? Zeitungsmeldungen zwischen Tendenz und Objektivität

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

Wer hat sich das nicht schon gefragt, wie eigentlich Zeitungsmeldungen entstehen. Ein x-beliebiges Ereignis geschieht und dann

„Die Zukunft ist offen. Sie ist kein unentrinnbares Schicksal und kein Vermächtnis. Sie kommt nicht einfach über uns. Wir können sie gestalten mit dem, was wir tun und mit dem, was wir nicht tun.“

Johannes Rau
(ehem. Bundespräsident)

fangen die Redaktionen an zu diesem Thema zu berichten. Aber jeder Mensch und somit auch jeder Journalist hat seine eigene Meinung zu gewissen Sachverhalten. Nachrichtenagenturen stellen bereits einen ersten Filter dar. Ob eine Meldung eher positiv oder eher negativ erzählt wird, hängt aber nicht nur von der Meinung des Journalisten oder der jeweiligen Redaktion ab, sondern auch welchen politischen Interessen man genügen will.

Termin: Fr., 03.07.26, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE), kostenfrei,
Anmeldung erforderlich!

Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: Eintritt frei

Belegung: 8-18

Gemeinsam die Vielfalt feiern

Am 13. Juli wird es wieder bunt im Charlottenhof.
Von 10 bis 14 Uhr feiern wir das Fest der Vielfalt.

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

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

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

www.vhs-fn.de/programm/kurs/NA2000



NA1004

Mit dem Fahrrad auf den Spuren der Luftwaffenhelfer des Zweiten Weltkriegs in Friedrichshafen.

Eine geführte Radtour.

Hartmut Semmler

Am 3. August 1944 kamen bei einem alliierten Luftangriff auf Friedrichshafen in einer Flakstellung bei Schnetzenhausen unter anderem 23 Luftwaffenhelfer ums Leben, davon sechs aus der Graf-Zeppelin-Oberschule, dem heutigen Graf-Zeppelin-Gymnasium. Insgesamt waren 1943 und 1944 rund 2260 Oberschüler im Alter von 16-18 Jahren aus ganz Süddeutschland in und um Friedrichshafen im Einsatz. Die geführte Radtour zeichnet die Bedingungen des Einsatzes dieser Schülersoldaten an den entsprechenden Schauplätzen nach. Zum Abschluss besteht die Möglichkeit, die Ausstellung „Jugend unterm Hakenkreuz“ im Schulmuseum zu besuchen.

Eine Kooperation mit dem Schulmuseum.

Treffpunkt: Gebäude der vhs in der Charlottenstr. 12/2

Anmeldung dringend erforderlich – per E-Mail an schulmuseum@friedrichshafen.de
Termin: Sa., 25.04.26, 14:00-17:00 Uhr
1 Termin (4 UE)

Ort: Treffpunkt: Gebäude der vhs Friedrichshafen

Kosten: Eintritt frei

Belegung: 6-20

NA1005

Führung durch den Goldbacher Stollen

Leitung: Oswald Burger, Verein Dokumentationsstätte Goldbacher Stollen e. V.

Der Goldbacher Stollen bei Überlingen zählt zu den eindrücklichsten Erinnerungsorten der Region. Während des Zweiten Weltkriegs mussten hier hunderte KZ-Häftlinge unter unmenschlichen Bedingungen Stollenanlagen in den Fels treiben, um eine unterirdische Rüstungsproduktion zu ermöglichen. Bei dieser Führung erhalten Sie einen tiefen Einblick in die Geschichte des Stollens, das Schicksal der Zwangsarbeiter sowie die Bedeutung des Ortes als Mahnmal gegen das Vergessen.

Termin: Sa., 16.05.26, 14:00-16:00 Uhr
1 Termin (2,67 UE)

Ort: Treffpunkt: Bahnstation Überlingen

Therme, Bahngleis

Kosten: keine, Spende möglich

Belegung: 6-20

Dozentenportrait

Thomas Schuler

Thomas Schuler gehört zu den profiliertesten Napoleon-Experten Deutschlands – die Süddeutsche Zeitung nennt ihn sogar einen der führenden Kenner der Epoche. Nach seinem Studium der Geschichte und Politikwissenschaften widmete er sich ganz der faszinierenden Figur Napoleon Bonapartes. Seit über zwei Jahrzehnten ist er als freiberuflicher Historiker in ganz Europa unterwegs, hält Vorträge, gibt Interviews für Radio und Fernsehen und schreibt für renommierte Medien wie FAZ, Spiegel, Süddeutsche Zeitung oder Neue Zürcher Zeitung.

Seine Leidenschaft gilt nicht nur der Forschung, sondern vor allem dem lebendigen Vermitteln von Geschichte. Ob als Fachberater großer TV-Dokumentationen,

bei Führungen über historische Schauplätze in Bayern oder als Autor vielbeachteter Bücher wie „Auf Napoleons Spuren“ – Schuler versteht es, Napoleons Zeit eindrucksvoll zum Leben zu erwecken. Wer ihn erlebt, spürt sofort: Hier spricht jemand, der nicht nur tief in die Materie eingetaucht ist, sondern den Funken überspringen lässt. Schulers Vorträge bieten spannende Einblicke, überraschende Perspektiven und packende Geschichten aus einer Epoche, die Europa prägte wie kaum eine andere. Ein Muss für alle, die Geschichte wirklich verstehen wollen.

Weitere Informationen zum Dozenten: www.aufnapoleonsspuren.de





Das EUROPE DIRECT Friedrichshafen – Ihre Anlaufstelle für EU-Themen

Die vhs Friedrichshafen freut sich, auch für die kommenden fünf Jahre als EUROPE DIRECT Zentrum zu fungieren! Nach der erfolgreichen Ausschreibung ist die vhs-FN stolz, weiterhin zu den 48 Europe Direct Büros in Deutschland zu gehören und mithelfen zu können, das Verständnis für die Europäische Union und ihre Politik zu fördern.

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

Als erste Anlaufstelle für Fragen zur EU bieten wir kostenfreie Informationsmaterialien und Veranstaltungen an. Darüber hinaus gehen wir direkt in Schulen, um beispielsweise Erstwähler zu begleiten und Wege zu verlässlichen, unabhängigen Informationsquellen aufzuzeigen.

Besonders wichtig ist uns, die Verbindung zwischen der EU und lokalen Themen in Friedrichshafen sowie der Region Bodensee-Oberschwaben aufzuzeigen – sei es in der Wirtschaft, der Klimaneutralität oder bei Förderprogrammen für Regionalentwicklung, Umweltschutz und Bildung.

EUROPE DIRECT ist eine Einrichtung der Europäischen Kommission, Träger des Büros in Friedrichshafen ist die vhs-FN.

Haben Sie Fragen?

Benötigen Sie Materialien für Ihre Schulklasse oder möchten Sie eine Veranstaltung zum Thema EU planen? Gerne stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite!

EUROPE DIRECT Friedrichshafen

Ansprechpartner: Detlev Maaß

Tel.: 07541 203-53434

Mail: europa@friedrichshafen.de

www.vhs-fn.de/programm/ed



Einladung zum Festakt – weitere 5 Jahre EUROPE DIRECT

Am Europatag, den **9. Mai 2026**, feiern wir Vielfalt, Demokratie und Zusammenhalt in Europa und eröffnen zugleich feierlich die neue Förderperiode des EUROPE DIRECT Friedrichshafen.

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm für alle Generationen:

Informationsstände zu EU-Fördermöglichkeiten, Diskussionsrunden mit Expertinnen und Experten, Mitmachangebote für Schulen und junge Menschen, Kultur- und Musikbeiträge aus unserer Region sowie interaktive Formate rund um Klima, Digitalisierung und gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Höhepunkt ist der offizielle Festakt zur neuen EUROPE DIRECT-Förderperiode 2026–2030, bei dem Vertreterinnen und Vertreter aus Politik, Verwaltung, Bildung und Zivilgesellschaft die zukünftigen Schwerpunkte der europäischen Informationsarbeit vorstellen.

Seien Sie herzlich eingeladen und merken sich den Termin vor. Der Eintritt ist frei.

Weitere Information zum Programm

ab März im Web unter:

www.vhs-fn.de/programm/kurs/NA1020



Landtagswahl 2026 – Informieren Sie sich!

Halten Sie sich den **8. März 2026** frei und entscheiden Sie mit, wie sich Baden-Württemberg entwickelt – in Bildung, Umwelt, Wirtschaft und vielen anderen Bereichen.

Zum ersten Mal dürfen auch **Jugendliche ab 16 Jahren** wählen und die Zukunft unseres Landes mitgestalten.

In sozialen Medien oder auf YouTube sind Informationen oft nicht objektiv.

Für verlässliche Infos lohnt sich ein Blick auf die **Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg**. Dort gibt es kostenlose Online-Veranstaltungen zu verschiedensten Themen.

Außerdem finden Sie gut aufbereitete Informationen zu

- Parteien und Kandidierenden,
- Ablauf der Wahl,
- Aufgaben des Landtags
- sowie Broschüren in Leichter Sprache.

Alle Angebote:



Fotos: © vhs-FN

NA1006

“Majestät haben keine Armee mehr”

Napoleon und Württemberg

Thomas Schuler

Am Beginn des 19. Jahrhunderts stand Württemberg am Abgrund und es hätte nicht viel gefehlt, dass es Napoleon für immer von der Landkarte verschwinden ließ. Was dann aber geschah, war das genaue Gegenteil – das süddeutsche Land erhielt vom Kaiser der Franzosen den machtpolitischen Rückhalt der Erhebung zum Königreich und enorme territoriale Zugewinne, nicht zuletzt auf Kosten einstiger Reichsstädte wie Reutlingen! Parallel dazu zog Napoleon jedoch die Ressourcen Württembergs erbarmungslos für seine Feldzüge heran; allein in Russland verloren 1812 über 20.000 Landeskinder ihr Leben.

Der durchgehend bebilderte Vortrag lässt die württembergische Politik, die Schlachten sowie das oftmals bittere Erleben der Bevölkerung vor dem inneren Auge auf dramatische Weise auferstehen.

Der Referent Thomas Schuler ist einer der führenden Napoleon-Experten Deutschlands (Süddeutsche Zeitung), hat mehrere Bücher über den Kaiser der Franzosen geschrieben und wirkte an zahlreichen Fernseh- und Radiosendungen über das Thema mit. Nähere Informationen unter: www.auf-napoleonsspuren.de

Termin: Fr., 27.03.26, 18:00-20:00 Uhr

1 Abend (2,67 UE), kostenfrei,

Anmeldung erforderlich!

Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: Eintritt frei

Belegung: 8-18



Foto: Ignaz Lozo



Foto: Ignaz Lozo

te im Winter über den verschneiten Großen St. Bernhard, sprach in Russland mit einer direkten Nachfahrin Tolstois und entdeckte auf dem Schlachtfeld von Waterloo einen Totenschädel. Der Vortrag „Eine Zeitreise auf Napoleons Spuren durch Europa“ öffnet vor dem inneren Auge auf faszinierende Weise das Tor in die Vergangenheit.

Der Referent Thomas Schuler gilt als einer der führenden Napoleon-Experten Deutschlands (Süddeutsche Zeitung), hat mehrere Bücher über den Kaiser der Franzosen geschrieben und wirkte an zahlreichen Fernseh- und Radiosendungen über das Thema mit. Nähere Informationen unter: www.auf-napoleonsspuren.de

Termin: Fr., 08.05.26, 18:00-20:00 Uhr

1 Abend (2,67 UE), kostenfrei,

Anmeldung erforderlich!

Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: Eintritt frei

Belegung: 8-18



NA1008

Russlands Krieg gegen die Ukraine – Wie weit geht Putin in Europa?

Ignaz Lozo

Seit vier Jahren führt Kreml-Herrscher Wladimir Putin einen Eroberungs- und Terrorkrieg gegen die Ukraine. Zahlreiche Vermittlungsversuche ließ er ins Leere laufen. Stattdessen häuften sich militärische Drohgebärden auch gegen NATO-Staaten. Mit Drohnenflügen und sogar mit Kampfjets verletzte der russische Aggressor wiederholt den Luftraum über Polen, Estland und Rumänien. Wie weit wird Putin noch gehen? Droht gar ein Krieg in ganz Europa oder bricht das Regime Putins zusammen, das auch in Russland zunehmend auf Repression setzt?



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>



NA1007

“Napoleon und Europa” – Eine Zeitreise

Thomas Schuler

Eine Million Bücher gibt es über Napoleon, mehr als über jeden anderen Menschen, der jemals gelebt hat. Der Napoleon-Experte Thomas Schuler unternahm erstmals über mehrere Jahre das faszinierende Abenteuer auf den Spuren des Kaisers von Trafalgar bis Moskau durch Europa zu reisen. Er wander-

Dozentenportrait

Ignaz Lozo

Ignaz Lozo, promovierter Osteuropahistoriker, war TV-Korrespondent in Moskau. 2024 erschien sein hochgelobtes Buch „Gorbatschow – Der Weltveränderer“, in welchem er auch die NATO-Osterweiterung und den Ukraine-Krieg beleuchtet. Von der Universität Mainz wurde er ausgezeichnet als ein Absolvent, der Herausragendes geleistet hat.

Es handelt sich nach Angaben der Gorbatschow-Stiftung in Moskau um die weltweit erste Biografie über Gorbatschow, die von einem Historiker geschrieben wurde. Der ARD-Hörfunk urteilte über sie: „Unglaublich spannend und lehrreich zu lesen. Ein tolles Buch.“

Lozo, Jahrgang 1963, wuchs in Köln auf, absolvierte 1988 einen Studienaufenthalt im US-Bundesstaat Vermont als Stipendiat

des Kultusministeriums des Landes Rheinland-Pfalz, nachdem er 1987 mit seiner Diplomarbeit über Gorbatschows Glasnost-Politik wissenschaftliches Neuland betreten hatte. 1989 kam er zum ZDF, wo er rund 30 Jahre arbeitete, unter anderem im Heute-Journal, als Korrespondent in München und schließlich in der Mainzer Sendezentrale als Autor von Dokumentationen.

In seiner Freizeit spielt er gerne E-Gitarre, berichtete für das ZDF mehrfach über Konzerte der Rolling Stones in München, über Santana oder Brian Ferry. Zu seinen Lieblingsgitaristen gehören Jeff Beck, Brain May, Alvin Lee und Mark Knopfler. www.ignaz-lozo.de





Termin: Fr., 13.03.26, 18:00-21:00 Uhr
1 Abend (4 UE), kostenfrei,
Anmeldung erforderlich!
Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: Eintritt frei
Belegung: 5-50

NA1009

Lesung Bosnische Literatur / Freundeskreis Sarajevo

Hans-Dieter Litges

Der Verein „Pro Sarajevo“ lädt zu einer Lesung mit Hans-Dieter Litges ein, bei der er über bosnische Gegenwartsliteratur referiert und aus Auszügen liest. Bilder aus Sarajevo auf Großleinwand und Musik umrahmen den Abend stimmungsvoll.

Beginn: Fr., 09.01.26, 18:00-21:00 Uhr
1 Abend (4 UE), Vortrag (ohne Voranmeldung, kostenfrei)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Belegung: 5-50

Naturwissenschaften

NA1201

Von Einstein bis Hawking Relativitätstheorie und Astrophysik

Dr. Wolfgang Hartmann

Albert Einstein gelang 1916 mit der Allgemeinen Relativitätstheorie die Erweiterung der speziellen Relativität auf beschleunigte Körper und damit eine komplett neue Naturbeschreibung der newtonschen Mechanik. Mathematiker und Physiker wie Willem de Sitter, Karl Schwarzschild, Georges Lemaitre, John Wheeler, Roger Penrose, Stephen Hawking u. a., fanden und untersuchten Lösungen der Einsteinschen Feldgleichungen und vervollständigten so das moderne astrophysikalische Modell unseres Universums. In der Astrophysik lassen sich heute viele Fragen durch die Relativitätstheorie beantworten, erklären und interpretieren: z.B. Gravitationslinsen, Raumkrümmung, Schwarze Löcher und die Expansion des Universums.

Termin: Mi., 18.03.26, 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

Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 12,00 €
Belegung: 20-40



NEUER THEMENRAUM

JUGEND UNTERM HAKEN KREUZ

**ab 26. November 2025
bis April 2026**

www.schulmuseum.friedrichshafen.de



NA1202

Was dürfen wir den Naturwissenschaften glauben?

- Eine Orientierung in einer wissenschaftsskeptischen Zeit.

Dr. Heinz M. Strehle

Sind wirklich alle Schwäne weiß? Was hat es mit Ockhams Rasiermesser, einem Elefanten und Zebras auf sich und warum hat der britische Philosoph Bertrand Russell mit seiner Teekanne Aufsehen erregt? Gibt es den Osterhasen wirklich nicht und bringt vielleicht doch der Storch die Babys? Anhand dieser Fragen wird erörtert, was wir den Naturwissenschaften glauben dürfen und was nicht und wo ihre Grenzen liegen. Vorgestellt wird auch der Philosoph und Autor von Max und Moritz Wilhelm Busch. Und schließlich ergeht ein Appell an den gesunden Menschenverstand.

Der Referent ist Diplombiologe, wurde mit einer wissenschaftsphilosophischen Untersuchung zum Dr. rer. nat. an der Universität Tübingen promoviert und war technischer Beamter in der Wasserwirtschaftsverwaltung von Baden-Württemberg.

Termin: Mi., 22.04.26, 19:00-20:30 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 12,00 €

Belegung: 20-40

NA1203

Streuobstwiesen – ein unverzichtbarer Baustein für die regionale Kreislaufwirtschaft

Ein Blick hinter die Facetten von Streuobstwiesen und ihrem regionalen Mehrwert. Streuobstwiesen liefern in der Region mehr als nur Obst. Sie schließen Nährstoff- und Energiekreisläufe, stärken die lokale Wirtschaft, fördern Biodiversität und attraktive Tourismus- & Erlebnisangebote. Mit gezielter Finanzierung, Beratung und nachhaltigen Geschäftsmodellen lässt sich ihr Potenzial optimal in die regionale Kreislaufwirtschaft einbinden. Impulse und Podiumsdiskussion mit Fördernden, Projektpartnerinnen und Projektpartnern, Landwirtinnen und Landwirten, Erzeugerinnen und Erzeugern sowie dem Amt für Stadtplanung und Umwelt. Moderation: Marcel Lehmann, Sparkasse Bodensee.

Termin: Do., 12.03.26, 18:00-20:30 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: Eintritt frei

Belegung: 20-80

Für Wissbegierige

NA1010

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.

Termin: Mi., 11.03.26, 18:30-20:45 Uhr
3 Abende (9 UE), Arbeitskreis (gebührenfrei)

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

Kosten: Eintritt frei

Belegung: 8-12

NA1300

2030 – Leben und Arbeiten: heute schon gestalten!

Wie werden wir im Jahr 2030 leben und arbeiten?

Silke Weigang M.A., Trainerin und Coach
Schon heute verändert die dritte industrielle Revolution – geprägt von Digitalisierung, Künstlicher Intelligenz, Automatisierung und Nachhaltigkeit – unser Berufs- und Privatleben tiefgreifend. Doch was bedeutet das für uns als Menschen? Für unser Miteinander, unsere Werte, unsere Arbeit und unser Wohlbefinden? In diesem interaktiven Seminar blicken wir gemeinsam in die Zukunft und fragen:

- Welche Chancen und Risiken bringt der Wandel für unser tägliches Leben?
- Wie verändern sich Arbeit, Freizeit, Familie und Sinnsuche?



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.

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

Anmeldung:

Direkt unter

www.vhs-wissen-live.de

Folgende Livestreams werden angeboten:

Detaillierte Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Webseite unter:

<https://vhs.link/yKZPBF>

Zwischen Superorganismus und Polizeistaat

02.02.2026 / 19:30-21:00 > NA1101

Im Wettlauf mit dem Gehirn: KI

23.02.2026 / 19:30-21:00 > NA1102

Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler: Error Literacy

24.02.2026 / 19:30-21:00 > NA1103

Jim Knopf, die Halbdrachen und die deutsche Geschichte

01.03.2026 / 19:30-21:00 > NA1104

Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte

04.03.2026 / 19:30-21:00 > NA1105

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne

11.03.2026 / 19:30-21:00 > NA1106

Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen

16.03.2026 / 19:30-21:00 > NA1107



Antisemitismus – Was gibt es da zu erklären?

25.03.2026 / 19:30-21:00 > NA1108

Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit

01.04.2026 / 19:30-21:00 > NA1109

Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben

02.04.2026 / 19:30-21:00 > NA1110

Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen

16.04.2026 / 19:30-21:00 > NA1111

Der Sinn von Zufallsentscheidungen

22.04.2026 / 19:30-21:00 > NA1112

Die Kelten

29.04.2026 / 19:30-21:00 > NA1113

In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht

18.05.2026 / 19:30-21:00 > NA1114

Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika

09.06.2026 / 19:30-21:00 > NA1115

Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten

18.06.2026 / 19:30-21:00 > NA1116

Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland

23.06.2026 / 19:30-21:00 > NA1117

Musik, Wissenschaft und Technik – eine harmonische Reise durch 2 Jahrhunderte

21.07.2026 / 19:30-21:00 > NA1119

Die Wiederkehr der Imperien

01.08.2026 / 19:30-21:00 > NA1120



FRIEDRICHSHAFEN
Bodenseebibliothek

Bodensee- bibliothek im Stadtarchiv

Bestand:

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

Service:

- Ausleihe
- Beratung
- Buchscanner

Recherche:

- Medienkatalog Medienhaus am See: medienkatalog.friedrichshafen.de
- Regionalkatalog Konstanz: swb.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
www.bodenseebibliothek.de

- Werden wir Jobnomaden, Lebensgestalter – oder Zuschauer des Wandels?
- Wie können wir uns schon heute aktiv vorbereiten?

Mit Impulsen aus der Zukunftsforschung (u. a. Prof. Dr. Horst Opaschowski, Sven Gábor Jánosky, Lothar Abicht), kurzen Diskussionen, Gruppenarbeiten und Zukunftsszenarien entwickeln wir unsere persönliche Agenda 2030: Wie möchte ich leben, arbeiten und wirken – und was kann ich heute dafür tun?

Termin: Mi., 25.02.26, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 39,20 €

Belegung: 7-12

NA1301

Entdecken Sie die Kunst der Raumgestaltung! - Online

Franziska Schlecht, M.A. Innenarchitektur
Entdecken Sie die Kunst der Raumgestaltung! Bauen oder gestalten Sie Ihr Zuhause um und sind unsicher, welche Farben und Möbel zusammenpassen? In diesem inspirierenden Kurs lernen Sie, Ihre Räume wie ein Profi zu gestalten. Die Dozentin führt Sie durch die Welt der Innenarchitektur und zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Wunschräume umsetzen. Sie entdecken Faszinierendes aus der

Kunst- und Designgeschichte, der Architektur und lernen bedeutende ArchitektInnen kennen. Nach und nach lernen Sie, wie Sie Ihr eigenes Einrichtungskonzept erarbeiten. Praktische Fähigkeiten wie das Ausmessen von Räumen, das Zeichnen von Grundrissen sowie die Auswahl der richtigen Farben, Formen, Materialien und Beleuchtung stehen ebenfalls auf dem Programm.

Sie lernen digitale und analoge Tools kennen, um Ihr Konzept zum Leben zu erwecken.

Bitte halten Sie einen Meterstab, Zeichenutensilien, einen inspirierenden Gegenstand, ein Möbel-Foto, Ihren Pinterest-Account (falls vorhanden) und vorhandene Grundrisse bereit.

Wichtig ist eine stabile Internetverbindung, ein internetfähiges Endgerät (PC, Tablet) mit

Internetbrowser (möglichst kein Smartphone). Dieser Kurs ist Ihre Chance, Ihre kreativen Fähigkeiten zu entfalten und Ihre Räume in ein wahres Meisterwerk zu verwandeln. Also los!

Die TN erhalten rechtzeitig vor dem ersten Termin einen Zoom-Link zugeschickt.

Termin: Di., 03.03.26, 19:00-20:30 Uhr

4 Termine (8 UE)

Ort: Online

Kosten: 55,00 €

Belegung: 4-25

NA1301A

Entdecken Sie die Kunst der Raumgestaltung! - Online

Franziska Schlecht, M.A. Innenarchitektur
Siehe Kurs-Nr. NA1301

Die TN erhalten rechtzeitig vor dem ersten Termin einen Zoom-Link zugeschickt.

Termin: Di., 05.05.26, 19:00-20:30 Uhr

4 Termine (8 UE)

Ort: Online

Kosten: 55,00 €

Belegung: 4-25

NA1302

Geld anlegen mit ETF für Einsteigerinnen und Einsteiger - Online

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

„Wir haben eine Pflicht zur Zuversicht: Dieses Postulat von Immanuel Kant, der vor 300 Jahren geboren wurde, gilt auch heute,“ sagt die Philosophin Claudia Blöser. Von ihm könnten wir lernen, Probleme in Krisenzeiten zu bewältigen.“

Podcast vom
Deutschlandfunk
Kultur

Dozenten- portrait

Holger Jünke

Holger Jünke hat nach einer Bankausbildung und einem Studium der Betriebswirtschaftslehre mit Fachrichtung Marketing über zwanzig Jahre im Produktmanagement der größten deutschen Privatkundenbank gearbeitet und verfügt als Senior Produktmanager über fundierte Kenntnisse der Bank- und Finanzbranche.

Mittlerweile ist er freiberuflich als Finanztutor tätig und bietet zahlreiche Seminare zu Wirtschafts- und Finanzthemen an, um seinen Kursteilnehmenden zu helfen, in Geldangelegenheiten eigenständiger und souveräner zu werden. Darüber hinaus leitet Holger Jünke Kurse zu Marketing-Themen, die sich an Selbstständige, Vereine und kleine Unternehmen wenden. Er vermittelt dieses Finanz- und Marketingwissen auf eine lebendige, humorvolle und leicht verständliche Weise verbunden mit vielen Beispielen aus der Praxis.

Weitere Infos über ihn gibt es auf seiner Homepage unter:
www.der-finanz-tutor.de



zur Entwicklung einer Anlagestrategie für Einsteigerinnen und Einsteiger und zur Auswahl eines ETF, der zu dieser Strategie passen kann.

Termin: Mo., 27.07.26, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE), Vortrag (online)

Ort: Online

Kosten: 27,75 €, inkl. Skript

Belegung: 8-25

NA1303

Geld anlegen mit ETF für Einsteigerinnen und Einsteiger - Online

Holger Jünke, Experte für Finanzbildung

Mit einer Investition in Aktien profitiert man von dem wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens und kann im günstigen Fall hohe Renditen erzielen. Holger Jünke, Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanz-Tutor, zeigt Ihnen auf leicht verständliche und praxisnahe Weise, welche Vor- und Nachteile mit einer Aktienanlage verbunden sind. Er erklärt Ihnen die Merkmale von Aktien und wie Aktienkurse an der Börse entstehen. Zu dem lernen Sie, wie man mit Aktien an der Börse handelt, mit welche Methoden man Aktien bewertet, welche Aktien-Strategien verfolgt werden können und wo man aktuelle Informationen zu Aktien findet.

Termin: Di., 30.06.26, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE), Vortrag (online)

Ort: Online

Kosten: 27,75 €, inkl. Skript

Belegung: 8-25

NA1304

Das 1x1 der Geldanlage - Online - ein C(r)ash-Kurs für Einsteigerinnen und Einsteiger

Holger Jünke, Experte für Finanzbildung

Sie kennen sich nicht gut aus in Geldangelegenheiten? Das lässt sich leicht ändern: In diesem Kurs können Sie sich an einem Abend kompakt aufschlauern, wie man Ordnung in seine Finanzen bringt und mehr aus dem eigenen Vermögen herausholen kann.

Holger Jünke, Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanztutor, gibt Ihnen auf lebhaft und leicht verständliche Weise einen ersten Überblick, mit welchen Produkten diese Finanzplanung umgesetzt werden kann. Betrachtet werden dabei neben klassischen Anlageprodukten auch Wertpapiere wie Aktien, Anleihen und Investmentfonds.

Termin: Di., 28.04.26, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE), Vortrag (online)

Ort: Online

Kosten: 27,75 €, inkl. Skript

Belegung: 8-25

Philosophie

NA1501

Club der Denker – Philosophische Texte verständlich gemacht

Hartmut Semmler

Sie interessieren sich für Philosophie, haben Lust am Denken und wollen neue Impulse erhalten, zu denen Sie sich mit anderen austauschen können – dann ist diese lockere Gesprächsrunde genau das Richtige für Sie. Der Referent wird ein aktuelles populärphilosophisches Werk vorstellen, angereichert mit Wissenswerten aus der Philosophiegeschichte. Die Literatur zum Abend wird vorab rechtzeitig bekannt gegeben.

Termin: Fr., 20.03.26, 18:30-20:45 Uhr

1 Abend (3 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 19,80 €

Belegung: 8-16

NA1502

Club der Denker – Philosophische Texte verständlich gemacht

Hartmut Semmler

Siehe Kurs-Nr. NA1501

Termin: Fr., 12.06.26, 18:30-20:45 Uhr

1 Abend (3 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 19,80 €

Belegung: 6-10

FRIEDRICHSHAFEN
Stadtarchiv

Stadtarchiv mit Bodensee- bibliothek

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 Bodensee-
bibliothek**, Katharinenstr. 55
88045 Friedrichshafen
Tel. +49 7541 203-55100
stadtarchiv@friedrichshafen.de
stadtarchiv.friedrichshafen.de



Persönlichkeits- entwicklung und Psychologie

NA1601

Entdecke die Kunst des Face Readings – Das Gesicht als Spiegel der Seele

Elke Haußer, Resilienz-Trainerin

Jedes Gesicht erzählt eine Geschichte – über Erfahrungen, Talente, Emotionen und Potenziale. In unserem Face Reading Workshop lernst du, die feinen Linien, Formen und Ausdrucksmerkmale des Gesichts zu lesen und zu verstehen. Face Reading ist weit mehr als ein Blick in die Oberfläche – es ist ein tiefes Erkennen des Menschen in seiner Einzigartigkeit. Ob in Kommunikation, Führung oder einfach im Alltag: Wer Gesichter lesen kann, versteht Menschen auf einer neuen Ebene.

Dein Gewinn: Ein neues Bewusstsein für Körpersprache, Ausdruck und Charakter – und der Schlüssel, dein Gegenüber (und dich selbst) mit mehr Empathie, Klarheit und Tiefe zu sehen.

„Das Gesicht ist das Buch des Lebens – lerne, darin zu lesen.“ Was dich erwartet: -> siehe Web

- Einführung in die Grundlagen und Geschichte des Face Readings
- Deutung von Gesichtsformen, Augen, Mund, Nase und Linien
- Praktische Übungen
- Anwendung in Beruf, Beziehung und Persönlichkeitsentwicklung

Termin: Sa., 28.02.26, 10:00-16:15 Uhr

1 Termin (7 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 38,50 €

Belegung: 8-12

NA1602

Raus aus dem Gedankenkarussell – Freiheit beginnt im Kopf

Elke Haußer, Resilienz-Trainerin

Kennst du das? Dein Kopf hört einfach nicht

auf zu denken. Du analysierst jede Situation, suchst nach allen möglichen Antworten – und verlierst dich dabei in „was wäre wenn“-Szenarien. Willkommen im Club der Overthinker – und gleichzeitig: Willkommen auf dem Weg hinaus.

In diesem Workshop lernst du, Overthinking zu verstehen, zu stoppen und in Klarheit zu verwandeln. Gemeinsam entdecken wir Wege, wie du wieder Vertrauen in deine Intuition findest, Entscheidungen leichter triffst und Frieden mit deinen Gedanken schließt. Dein Gewinn: Mehr Leichtigkeit, Selbstvertrauen und innere Balance – weil du lernst, deinen Gedanken nicht mehr ausgeliefert zu sein, sondern sie bewusst zu lenken. „Wenn du aufhörst, alles zu überdenken, beginnt das Leben dich zu überraschen.“

Termin: Mo., 09.03.26, 19:15-20:45 Uhr

2 Termine (4 UE)

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

Kosten: 22,00 €

Belegung: 8-12

NA1603

Die Kraft der Worte – Sprache als Schlüssel zur Veränderung

und wie uns das Wissen darüber im Alltag
und Beruf von Nutzen ist.

Elke Haußer, Resilienz-Trainerin

Worte sind mehr als bloße Laute – sie sind Energie, Ausdruck und Schöpfungskraft. Mit jedem Wort, das wir sprechen – über uns,



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)



über andere, über das Leben – gestalten wir unsere Realität. Worte können verletzen oder heilen, zerstören oder aufbauen, lähmen oder beflügeln. In diesem Workshop entdecken wir, wie du die bewusste Kraft deiner Sprache nutzen kannst, um dich selbst und dein Umfeld positiv zu beeinflussen. Du lernst, Worte zu wählen, die Klarheit, Mut und Verbindung schaffen – und erlebst, wie sich dadurch dein Denken, Fühlen und Handeln verändert.

Dein Gewinn: Du erkennst, dass Worte nicht nur informieren – sie verwandeln. Und dass du mit deiner Sprache jeden Tag die Möglichkeit hast, Kraft, Liebe und Veränderung in die Welt zu bringen. „Worte können Brücken bauen – zu anderen und zu dir selbst.“

Termin: Mo., 20.04.26, 19:15-20:45 Uhr

2 Termine (4 UE)

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

Kosten: 22,00 €

Belegung: 8-12

NA1604

Krafttiere finden – Deine spiri- tuellen Begleiter entdecken

Ein Workshop für Intuition, innere Stärke
und Selbstvertrauen

Silke Weigang M.A., Trainerin und Coach

Du spürst, dass mehr in dir steckt – eine intuitive Kraft, die dich durchs Leben leiten möchte? In vielen Kulturen und spirituellen Traditionen gelten Krafttiere als weise Begleiter, die uns stärken, schützen und inspirieren. Sie spiegeln unsere inneren Ressourcen wider und zeigen uns, was gerade wichtig ist.

In diesem interaktiven Seminar gehst du auf eine spannende Reise zu deinem persönlichen Krafttier. Durch geführte Meditationen, schamanisch inspirierte Reisen und kreative Übungen entdeckst du, welches Tier dich begleitet – und was es dir sagen möchte. Gemeinsam erkunden wir, wie du die Energie deines Tieres in deinen Alltag einfließen lassen kannst, um mehr Klarheit, Stärke und Vertrauen zu gewinnen. Freu dich auf eine lebendige Mischung aus Erfahrung, Austausch und Impulsen, die dich auch nach dem Seminar weiter begleiten. Bitte bequeme Kleidung tragen und ggf. eine Decke oder Sitzunterlage mitbringen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Termin: Mi., 22.04.26, 18:00-21:00 Uhr

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

Medienhaus am See

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

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

MEDIENTEN

WIRTSCHAFTS
ZEPPELIN-STIFTUNG
FRIEDRICHSHAFEN

1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 39,20 €

Belegung: 7-12

NA1610

Gekonnt kontern – Kreativität gegen Stammtischparolen

Silke Weigang M.A., Trainerin und Coach

Sie möchten sprachlich souverän reagieren, pointiert kontern und dabei kreativ bleiben? „Die nehmen uns alles weg!“, „Nur Asoziale!“ – oder auch: „Früher war alles besser!“ – „Das geht doch gar nicht!“ – kennen Sie diese einseitigen Killerphrasen aus Stammtisch, Freundeskreis, Familienrunde oder sogar am Arbeitsplatz? Oft fallen uns die besten Antworten erst hinterher ein. In diesem interaktiven 3-stündigen Seminar üben wir, souverän, kreativ und humorvoll zu reagieren:

- Blockaden erkennen und überwinden
- Aus sicherer Distanz flexibel agieren
- Motive der Gesprächspartner verstehen
- Schlagfertige und einfallsreiche Techniken gezielt einsetzen

Anhand Ihrer eigenen Beispiele entwickeln wir überzeugende Entgegnungen, stärken die Redefähigkeit und fördern wertschätzenden Humor – für lebendige, demokratische Gespräche.

Zielgruppe: Alle, die ihre Schlagfertigkeit, Ausdruckskraft und sprachliche Kreativität praxisnah trainieren möchten.

Termin: Do., 12.03.26, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 12,80 €,

Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

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





NA5370 / NA5371

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, 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 bringe mit:

Sportschuhe und -kleidung, Getränke, gegen Ende des Kurses ggf. auch Knieschoner

NA5370: Fr., 17.04.26, 16:00-17:00 Uhr

NA5371: Fr., 17.04.26, 17:15-18:15 Uhr

je 8 Termine (10,67 UE)

Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: je 78,90 €

Belegung: je 8-14

**VORBEREITUNGS-
LEHRGANG****AUF DIE ANERKENNUNGSPRÜFUNG
ZUM* R STAATLICH GEPRÜFTEN****ERZIEHER*IN****START 26.06.2026**

- staatl. geprüfter Abschluss
- Fördermöglichkeiten
- Teilzeit
- Hybrid

Wir informieren Sie gern:



Müllerstraße 12 - 14
88045 Friedrichshafen
Ansprechpartnerin: Alexandra Sell
+49 7541 5019-14
alexandra.sell@bfz.de

**Ferienprogramm AKApulko**

NA1901 / NA1902

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

AKApulko, das Ferienangebot in Kooperation mit der PSG Friedrichshafen, bietet eine abwechslungsreiche Ganztagsbetreuung auf einem schönen Gelände direkt am See. Ein junges, erfahrenes Team gestaltet fünf Tage voller Spiel, Spaß und Bewegung.

Zusätzlich wählen die Kinder einen von sechs Workshops für die Woche aus. Dort können sie sich für anderthalb Stunden kreativ oder sportlich unter fachkundiger Anleitung ausprobieren und weiterentwickeln. Die zur Auswahl stehenden Workshops finden Sie am 20. Januar im Internet.

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

Termine: NA1901: Mo., 03.08.26, 08:00-16:00 Uhr

NA1902: Mo., 10.08.26, 08:00-16:00 Uhr

je 5 Tage (53,33 UE), Ferienkurs

Ort: PSG, Seemooser Horn

Kosten: je 240,00 €

Belegung: max. 70 / Woche



© vhs-FN



© vhs-FN



NA1614

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) – Thementag

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

Edith Albertz, Eveline Degani, Nadia el Hadrami, Christiane Heffner, Heidi Hinrichsen, Christian Hinrichsen, Ingrid Leuck, Ruth Meishammer, Ulrike Sigel, Thomas Stelling

Was ist Gewaltfreie Kommunikation?

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

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

Das Reflexionsmodell der Gewaltfreien Kommunikation unterstützt uns, die Ursache für unser Handeln und Denken sowie hinderliche Verhaltens- und Denkmuster zu erkennen, und selbst die Verantwortung dafür zu übernehmen. Dadurch erweitert sich unsere Selbstwahrnehmung und unsere Beziehungs- und Konfliktkompetenz. Wir eröffnen uns und anderen mehr Offenheit und einen größeren Handlungsspielraum.

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

Bitte bringen Sie Schreibutensilien und einen Block mit.

Termin: Sa., 21.03.26, 09:00-18:30 Uhr, 1 Termin (12,67 UE)

Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 60,00 €, inkl. Kaffee/Tee und Snacks (Brezel, süße Stückchen), Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 10-70

Anmeldeschluss ist
Montag, 16.03.2026

www.vhs.link/gewaltfrei



09:00 – 09:45	Begrüßung / Vorstellung / Kennenlernen			
09:45 – 10:00	Pause mit Brezeln			
10:00 – 12:00	Workshop-Reihe 1			
	Workshop 1 A Christiane Heffner Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK)	Workshop 1 B Nadia el Hadrami Bedürfnisse als Wegweiser zur Authentizität	Workshop 1 C Eveline Degani Mini-Circle, Konflikte lösen mit Kindern	
12:00 – 13:30	Mittagspause			
13:30 – 15:30	Workshop-Reihe 2			
	Workshop 2 A Heidi Hinrichsen Mutig Veränderung wagen – Beziehung neu gestalten mit achtsamer Kommunikation	Workshop 2 B Ingrid Leuck Empathie – Was bedeutet es, empathisch in Verbindung zu sein?	Workshop 2 C Edith Albertz Raus aus dem Trigger – Wahlfreiheit statt Autopilot	Workshop 2 D Ulrike Sigel Willkommen Ärger – Wut als chancenreiche Energie erleben
15:30 – 16:00	Pause mit Kuchen			
16:00 – 18:00	Workshop-Reihe 3			
	Workshop 3 A Thomas Stelling Feindbilder wandeln – Gewaltfreiheit in Zeiten von Krieg?!	Workshop 3 B Ruth Meishammer Selbstliebe – Wie werde ich mein eigener bester Freund?	Workshop 3 C Christian Hinrichsen Wenn der Mut mit der Angst tanzt – stell dich deinen Stolpersteinen!	
18:00 – 18:15	Pause			
18:15 – 19:00	Abschluss / Austausch / Fragen			

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.



Neujahrsempfang für unsere Kursleitungen

© vhs-FN



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

www.vhs-fn.de/fileadmin/user_upload/Fortbildungsprogramm_VHSen_2026-1.pdf



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

www.vhs-bw.de/fortbildungsuebersicht/

Broschüre für Kursleitende, Intranet und IT-Sprechstunde

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

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

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

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

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

Lernete 2024 besser lesen in
„Grundbildung am Bodensee“

Die Volkshochschule
Wir verbreiten Grundbildung.

#zukunftsor_vhs

Inhaltsverzeichnis

Grundbildung am Bodensee	28	Sprach-Cafés für Frauen	29
Mach dich fit für einen Job	28	Gesund und fit im Quartier	29

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):

NA6501

Mach dich fit für einen Job

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

Erlebe 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 Lernexkursionen 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, ein Kooperationsprojekt mit Modellcharakter. Beteiligt sind die Volkshochschulen Friedrichshafen 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 gebührenfrei sind.

Anmeldung:

Lea Gottschick

gottschick@vhs-fn.de

T: 07541 203-53406

Termine:

NA6501: Mo., 16.03.26, 08:30-11:45 Uhr

MB6004: Mo., 10.11.25, 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.



Foto © vhs-FN

Wo gibt es weitere Lernangebote?

- Kostenloses Lernportal für eigenständiges Lernen mit vielen begleitetes Lernen mit vielen Videos, Audios und Tutorials
www.vhs-lernportal.de



Foto © vhs-FN

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 dich bei Kaffee und Tee austauschen und bekommst Tipps zu Themen wie

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

Ganz nebenbei kannst du dein Deutsch verbessern und in einem geschützten Raum deine Fragen loswerden.

Ihr beschließt zusammen im vhs-Lerntreff, welche Themen besprochen werden.

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

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

Ort: Quartiersbüro Hei-Hei,

Heinrich-Heine-Str. 29

immer donnerstags 09.30-11.30 Uhr

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: keine Anmeldung notwendig, einfach vorbeikommen

Ansprechpartnerin:

Lea Gottschick, vhs-FN

Fachbereichsleiterin Grundbildung

T: 07541 203-53406

gottschick@vhs-fn.de

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

ZEPPELIN-STIFTUNG



Foto © vhs-FN



Foto © vhs-FN

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 Schreibschrift sind häufig gemischt.
- Täuschungsstrategien werden angewandt, wie „Ich habe meine Brille vergessen“.



Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Common European Framework | Cadre européen commun de référence
Marco de Referencia Común Europeo | Общеввропейские компетенции
владения иностранным языком | Avrupa birliği standartlarında



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 edebiliyim.	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 durumlara anlayabilirim.
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 görüntüleri 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 yaşantımı 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.

© Volkshochschule Frankfurt am Main

Absolvierte 2021 den berufs-
bezogenen Deutschkurs B2

Die Volkshochschule Wir unterstützen Integration.

Inhaltsverzeichnis

Deutsch als Fremdsprache	32	Japanisch	45
Englisch	33	Vietnamesisch	45
Französisch	36	Arabisch	46
Italienisch	37	Russisch	46
Spanisch	42	Portugiesisch	46
Koreanisch	44	Schwedisch	46
Chinesisch	45		



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



Zum Einbürgerungstest
www.vhs-fn.de/pruefung/einbuergierungstests



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



Beratung und Anmeldung Prüfungen:

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

Anmeldetermine 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,
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



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
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

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



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

NA2202

Englisch A1.2 – Grundstufe 3 – Kleingruppe

Dagmar Baus

Die ganze Welt spricht Englisch: Das können wir auch!
Unser Fortsetzungskurs im dritten 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 5

Termin: Do., 26.02.26, 10:00-11:30 Uhr
15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 180,00 €

Belegung: 6-9

NA2212

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 8

Termin: Mo., 23.02.26, 11:15-12:15 Uhr
15 Termine (20 UE)

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

Kosten: 120,00 €

Belegung: 6-9

Niveau A2

NA2221

Englisch A2.1 – Grundstufe 5 – Kleingruppe

Ulrike Müller von Kralik

In unserem Kurs für Teilnehmende mit Vor-

kenntnissen bekommst du die Möglichkeit, deine solide Basis in Englisch weiter auszubauen. Die Dozentin 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 Selbstvertrauen gewinnen, um dich in englischen Gesprächen wohlfühlen.

Lehrwerk:

Go for it! A2 (ISBN 978-3-19-102939-5), voraussichtlich ab Unit 2

Termin: Do., 26.02.26, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 180,00 €

Belegung: 6-9



Folgen Sie uns auf Social Media

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



www.facebook.com/vhsfriedrichshafen



www.instagram.com/vhs_friedrichshafen



www.youtube.com/vhs_friedrichshafen



NA2222

Englisch A2.1
– Grundstufe 6**Andrea Veit**

Wir 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 978-3-19-102939-5), ab Unit 4

Termin: Di., 24.02.26, 19:00-20:30 Uhr
15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 120,00 €

Belegung: 10-14

NA2230

Englisch A2.2
– Grundstufe 7**Cornelia Ellem**

Interaktiv und unterhaltsam!

In diesem weiterführenden Kurs 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 6

Termin: Mo., 23.02.26, 17:30-19:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 120,00 €

Belegung: 10-14

Niveau A2/B1

NA2231

Englisch A2/B1

Learn English with National Geographic – Kleingruppe

Andrea Veit

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 6

Termin: Di., 24.02.26, 17:00-18:30 Uhr

15 Termine (30 UE)

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

Kosten: 180,00 €

Belegung: 6-9

NA2232

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?

Termin: Di., 24.02.26, 08:30-10:00 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 102,00 €

Belegung: 11-12

NA2233

Crash-Kurs Englisch

– Kleingruppe am Morgen

Shahana Balaji Rathinakumar

Auffrischen, Wiederholen, Vertiefen! – Fortsetzungskurs

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



© vhs-FN Englisch mit Andrea Veit plus Abkühlung

Welt bei Shahana Balaji Rathinakumar mit neuen Worten zu entdecken! Wir freuen uns auf dich!

Wir arbeiten ohne Lehrwerk.

Termin: Mo., 23.02.26, 09:00-10:30 Uhr

12 Termine (24 UE)

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

Kosten: 149,00 €, inkl. Kopien

Belegung: 6-9

Niveau B1

NA2241

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 Montagmittag 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 5

Termin: Mo., 23.02.26, 16:00-17:30 Uhr

15 Nachmittage (30 UE)

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

Kosten: 162,00 €

Belegung: 7-10

NA2242

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 want 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.

Termin: Mo., 23.02.26, 16:30-18:00 Uhr

12 Termine (24 UE)

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

Kosten: 144,00 €

Belegung: 6-9

NA2254

Sommerkurs: Sprachjogging
Englisch auf B1 / B2-Niveau
Bunte Diskussionsrunde am Abend
– Kleingruppe**Ulrike Müller von Kralik**

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

Termine: Di., 07.07.26, 18:15-19:45 Uhr

Di., 14.07.26, 18:15-19:45 Uhr

Di., 21.07.26, 18:15-19:45 Uhr

Di., 28.07.26, 18:15-19:45 Uhr

4 Abende (8 UE)

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

Kosten: 53,00 €, inkl. Kopien

Belegung: 7-10

Niveau B2

NA2261

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!

Termin: Mo., 23.02.26, 09:30-11:00 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 180,00 €

Belegung: 6-9

NA2262A

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?

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

Themen und Material werden im Kurs bekannt gegeben.

Termin: Di., 24.02.26, 10:10-11:40 Uhr

7 Vormittage (14 UE)

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

Kosten: 84,00 €

Belegung: 6-9

NA2271

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.

Termin: Mo., 23.02.26, 10:00-11:30 Uhr

14 Vormittage (28 UE)

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

Kosten: 112,00 €

Belegung: 10-14

NA2272

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 points and always add some useful expressions on the board.

Termin: Do., 26.02.26, 08:30-10:00 Uhr

15 Termine (30 UE)

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

Kosten: 153,00 €

Belegung: 7-10

NA2273

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.

Termin: Do., 26.02.26, 10:15-11:45 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 102,00 €

Belegung: 11-14

Gemeinsam die Vielfalt feiern

Am 13. Juli wird es wieder bunt im Charlottenhof.
Von 10 bis 14 Uhr feiern wir das Fest der Vielfalt.

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

Weitere Mitwirkende werden voraussichtlich wieder die Kulturvereine, das globale Klassenzimmer und der Weltladen sein.

Natürlich dürfen Kreativangebote, unsere Straßenmusikerin Gisella mit ihrem Akkordeon und verschiedene Orchester nicht fehlen.

Merken Sie sich den Samstag vor, Details erfahren Sie ab Anfang Mai auf unserer Webseite unter www.vhs-fn.de/programm/kurs/NA2000













Französisch

Niveau A1

NA2302AV

Französisch A1.1

– Online

– Grundstufe 2 – Kleingruppe

Tiago Nagy

In unserem virtuellen Klassenzimmer triffst du deinen Französisch-Lehrer und andere Teilnehmende in Live-Sitzungen auf der benutzerfreundlichen Video-Plattform zoom direkt eingebettet in der vhs.cloud. Du nimmst bequem von zu Hause aus an einem Französischkurs teil. Dieser Kurs richtet sich an dich, wenn du sehr geringe 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: Rencontres en français A1

(ISBN 978-3-12-529647-3), ab Unité 3

Termin: Fr., 27.02.26, 16:00-17:30 Uhr

9 Termine (18 UE)

Ort: Online

Kosten: 129,60 €

Belegung: 5-8

Folgekurs: → siehe Web

NA2311

Französisch A1.2

– Grundstufe 3 – 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 Einblicke in die Kultur, die Menschen und das Leben in der frankophonen Welt.

Lehrwerk:

Perspectives Aller-y ! A1

(ISBN 978-3-06-520176-6), voraussichtlich ab Unité 7

Termin: Mo., 23.02.26, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 180,00 €

Belegung: 6-9

NA2321

Französisch A1+/A2

– Kleingruppe

Corine Olounou

In einer kleinen Gruppe kannst du in diesem

Fortsetzungskurs deine Französischkenntnisse auf A1+/A2-Niveau festigen und weiter ausbauen. Dabei wirst du auch spannende Einblicke in die landeskundlichen Aspekte der frankophonen Welt erhalten.

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

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

Termin: Mi., 25.02.26, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 180,00 €, Ehrenamtsbonus auf

Antrag möglich

Belegung: 6-9

Niveau B1

NA2341A

Französisch B1.1

– Teil 1 – 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 entspannten und motivierenden Atmosphäre!

Lehrwerk:

Lehrwerk des Kurses: Rencontres en

français B1 (ISBN 978-3-12-530079-8),

ab Unité 1

Termin: Mi., 25.02.26, 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 Web

NA2342A

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.

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.

„Das Erlernen einer neuen Sprache ist eine einfache und sehr wirksame Empfehlung zur Demenzprävention. Es ist eine gesundheitspolitische Maßnahme, die jeder umsetzen kann.“

Prof. Dr. med. Peter Berlit,
Generalsekretär der Deutschen
Gesellschaft für Neurologie

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

Termin: Do., 26.02.26, 18:30-20:00 Uhr

7 Abende (14 UE)

Ort: Online

Kosten: 100,80 €

Belegung: 5-8

Folgekurs: → siehe Web



Es gibt viele Folgekurse!

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

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

Niveau B2

NA2361

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.

Termin: Di., 24.02.26, 08:30-10:00 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 120,00 €

Belegung: 10-14

Niveau B2+/C1

NA2371

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

Termin: Di., 24.02.26, 10:15-11:45 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 120,00 €

Belegung: 10-14

NA2372

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.

Termin: Mi., 25.02.26, 18:15-19:45 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 180,00 €

Belegung: 6-9

Italienisch

Niveau A1

NA2401

NEU: Italienisch A1

– von Anfang an – Kleingruppe

Maria Heizenröther

Willkommen zu unserem Italienischkurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse! Du hast große Lust, die Sprache von Bella Italia von Anfang an zu lernen und damit jeden Freitag in positiver Stimmung



ins Wochenende zu starten? Dann bist du hier genau richtig! In unserem Kurs wirst du mit viel Freude spürbare Fortschritte machen. Lerne Italienisch in einem motivierenden Umfeld. Wir begleiten dich auf deinem Weg und sorgen dafür, dass du schon bald die ersten Erfolge siehst.

Lehrwerk: Nuovo Espresso 1

(ISBN 978-3-19-105438-0), ab Lektion 1.

Die Kursleitung versorgt die Teilnehmenden zudem mit weiteren Kopien. Eine Gebühr von 2 Euro für Material pro Person ist direkt im Unterricht an die Kursleitung zu zahlen.

Termin: Fr., 13.03.26, 17:30-19:00 Uhr

10 Termine (20 UE)

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

Kosten: 120,00 €

Belegung: 6-9

NA2402

NEU: Italienisch A1

– von Anfang an

– Kleingruppe am Vormittag

Rossella Lapomarda

Willkommen zu unserem Italienischkurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vor-

kenntnisse! Du hast 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 spürbare Fortschritte machen.

Lehrwerk:

Passo dopo Passo PLUS A1

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

Termin: Di., 03.03.26, 10:15-11:45 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 180,00 €

Belegung: 6-9

NA2403

NEU: Italienisch A1.1

– von Anfang an

– Kleingruppe in der Mittagspause

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

Dozentenportrait

Maria Heizenröthers

Sprachen sind Maria Heizenröthers Leidenschaft: Sie spricht Italienisch, Deutsch, Französisch, Englisch und Spanisch. Ihre Muttersprache Italienisch unterrichtet sie seit vielen Jahren mit großer Begeisterung. Für sie ist Sprache mehr als ein Kommunikationsmittel, sie öffnet Türen zu Kultur, Denken und gegenseitigem Verständnis. Ihr Leitsatz: „Mehrsprachigkeit erweitert den Horizont und eröffnet neue Perspektiven.“

Ihre sprachlichen Fähigkeiten vertiefte sie bei Auslandsaufenthalten sowie am Berufskolleg Fremdsprachen in Ravensburg, wo sie zusätzlich die Ausbildung zur staatlich anerkannten Wirtschaftsassistentin mit Fremdsprachen absolvierte.

Im Unterricht legt Maria Heizenröther großen Wert auf lebendige, praxisnahe Methoden. Sie vermittelt nicht nur Grammatik und Wortschatz, sondern vor allem die

Freude am Lernen. Authentische Situationen, interaktive Übungen und kulturelle Einblicke gehören für sie selbstverständlich dazu, denn Sprache lebt durch Anwendung und Emotion. Beliebte Themen aus dem Reisealltag greift sie ebenso auf wie individuelle Wünsche der Teilnehmenden.

Neben ihrer Leidenschaft für Sprachen engagiert sie sich seit 2015 als freie Dozentin im Zeppelin Museum, wo sie ihre Faszination für die Technik von den Luftschiffen weitergibt. Außerdem spielt sie mit großer Freude Schlagzeug und Perkussion in einer Band.

Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Sprachkurs mit Maria Heizenröther!





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

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 A1
(ISBN 978-3-19-249599-1), ab Kapitel 1
Termin: Di., 03.03.26, 12:00-13:00 Uhr
15 Termine (20 UE)
Ort: vhs-FN, Seminarraum 1 (1. OG)
Kosten: 120,00 €
Belegung: 6-9

NA2404

Italienisch A1.1

– Teil 2 – Kleingruppe am Vormittag

Sara Catauro

Willkommen zu unserem Italienisch-Nachfolgekurs für Anfängerinnen und Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen! Du hast

wenig Zeit, aber viel Lust, die Sprache von Bella Italia weiter 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 weitere Erfolge siehst.

Lehrwerk:

DIECI A1 (ISBN 978-3-19-005647-7), ab Unità 3
Termin: Mo., 23.02.26, 10:00-11:30 Uhr
11 Vormittage (22 UE)
Ort: vhs-FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 132,00 €
Belegung: 6-9

NA2405

Italienisch A1.1

– Teil 2 – Kleingruppe in der Mittagspause

Rossella Lapomarda

Benvenuti! In diesem Kurs für Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen wirst du die Sprache von Bella Italia weiter 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 weitere Fortschritte machen werden.

Lehrwerk:

Passo dopo Passo PLUS
(ISBN 978-3-19-249599-1), ab Kapitel 3
Termin: Do., 26.02.26, 12:00-13:00 Uhr
15 Termine (20 UE)
Ort: vhs-FN, Seminarraum 1 (1. OG)
Kosten: 120,00 €
Belegung: 6-9

NA2406

Italienisch A1

– Fortsetzungskurs – Kleingruppe am Abend

Sara Catauro

Benvenuti in diesem Nachfolgekurs für Anfängerinnen und Anfänger mit 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 5
Termin: Di., 24.02.26, 18:00-19:00 Uhr
11 Abende (14,67 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.360
Kosten: 88,00 €
Belegung: 6-9

NA2411

Italienisch A1.2

– Grundstufe 3

– Kleingruppe am frühen Nachmittag

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. 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
Termin: Do., 26.02.26, 14:00-15:30 Uhr
10 Termine (20 UE)
Ort: vhs-FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 120,00 €
Belegung: 7-9

NA2412

Italienisch A1.2

– Grundstufe 4, Teil 2

– Kleingruppe am Vormittag

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

BUCHHANDLUNG CAFÉ - ERLESENE

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



Das sind wir.

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



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

motiviert fühlst.

Lehrwerk:

Nuovo Espresso A1
(ISBN 978-3-19-105438-0), ab Unità 10
Termin: Mi., 25.02.26, 10:15-11:45 Uhr
13 Vormittage (26 UE)
Ort: vhs-FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 156,00 €
Belegung: 7-9

NA2421

Italienisch A1/A2

– Mafia Amore e Polizia

– Wiederholung und Vertiefung

– Kleingruppe

Sara Catauro

In diesem Kurs frischst du deine Italienisch-Kenntnisse auf und vertiefst sie mit der spannenden Lektüre Mafia, Amore e Polizia. Beim gemeinsamen Lesen erweiterst du deinen Wortschatz, wiederholst wichtige Grammatikstrukturen und trainierst dein Hör- und Leseverständnis. Durch abwechs-

lungsreiche Übungen und Gespräche über Sprache, Kultur und Alltagssituationen gewinnst du mehr Sicherheit beim Sprechen und Verstehen.

Lehrwerk:

LETTURE Mafia Amore e Polizia
(ISBN 978-8-86-182431-7)
Termin: Di., 24.02.26, 19:00-20:30 Uhr
11 Abende (22 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.360
Kosten: 132,00 €
Belegung: 6-9

NA2422

Italienisch A1+

– Fortsetzung: Wiederholung und Vertiefung

– Kleingruppe am Vormittag

Sara Catauro

In diesem Kurs werden die Inhalte des A1-Niveaus gezielt wiederholt, reaktiviert und gefestigt. Der Fokus liegt auf der mündlichen Kommunikation, ergänzt durch Übun-

gen zum Hör- und Leseverstehen sowie zur schriftlichen Ausdrucksfähigkeit. Alltagssituationen werden praxisnah geübt, ergänzt durch Hinweise zum Sprachgebrauch sowie landeskundliche und kulturelle Einblicke.

Lehrwerk:

Intermezzo A1 (ISBN 978-3-19-099600-1)
Termin: Mi., 25.02.26, 10:00-11:30 Uhr
11 Vormittage (22 UE)
Ort: vhs-FN, Seminarraum 1 (1. OG)
Kosten: 132,00 €
Belegung: 6-9

Niveau A2

NA2423

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
Termin: Mo., 23.02.26, 18:00-19:30 Uhr
11 Abende (22 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.33
Kosten: 88,00 €
Belegung: 10-14

NA2424

Italienisch A2.1

– Grundstufe 5

Rossella Lapomarda

In unserem Italienischkurs für Anfänger mit Vorkenntnissen auf Niveau A1 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.



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





© vhs-FN

Wir begleiten dich Schritt für Schritt auf deiner weiteren Reise in die italienische Sprache!

Lehrwerk:

Passo dopo Passo plus A2

(ISBN 978-3-19-299599-6), Kapitel 1

Termin: Di., 03.03.26, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.210

Kosten: 180,00 €

Belegung: 6-9

NA2425

Italienisch A2.1

– Grundstufe 6

Sara Catauro

Du hast schon erste Schritte in der italienischen Sprache gemacht und das Niveau A1 abgeschlossen, aber es gibt noch weitere 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

Nachfolgekurs arbeiten wir weiter an Niveau A2 und gehen gemeinsam auf deinem Weg nach Bella Italia. Du wirst immer sicherer im Sprechen und Verstehen und baust deine Fähigkeiten weiter aus.

Lehrwerk:

Nuovo Espresso 2

(ISBN 978-3-19-225439-0), ab Unità 3

Termin: Mi., 25.02.26, 18:30-20:00 Uhr

11 Abende (22 UE)

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

Kosten: 88,00 €

Belegung: 10-16

NA2431

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. Ge-

meinsam 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), ab Unità 9

Termin: Di., 24.02.26, 18:45-20:15 Uhr

16 Abende (32 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.360

Kosten: 192,00 €

Belegung: 6-9

**Verpassen Sie keine Neuigkeiten**

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

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



NA2432

Italienisch A2.2

– Grundstufe 7

– Kleingruppe am Vormittag

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 Atmo-



NA4813

Aperitivo italiano – Sprache, Genuss und Lebensfreude

Rossella Lapomarda, Lisa Rosalba

„Aperol Spritz oder Limoncello Spritz? Soll ich Ihnen auch einen kompletten Aperitivo bringen?“ Doch was ist ein aperitivo completo eigentlich? In Italien ersetzt er oft das Mittag- oder Abendessen – ein geselliges Treffen mit Freunden, begleitet von kleinen Häppchen: Pizzastücke, Sandwiches, gefüllte Brötchen, Wurst- und Käseplatten. In diesem Kurs erleben Sie den Aperitivo so, wie ihn Italiener lieben: Sie bereiten typische Snacks und

Getränke zu, probieren, genießen – und lernen dabei Italienisch rund um Essen, Trinken und den Restaurantbesuch. Ob Bestellung an der Bar, höfliche Redewendungen oder kleine Alltagsdialoge – Sie üben alles in lockerer Atmosphäre, mit Spaß und vielen kulinarischen Eindrücken. Ein Abend voller Geschmack, Sprache und italienischer Lebensfreude – herzlich begleitet von Rosalba und Rossella.

Termin: Fr., 24.04.26,

18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 43,20 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

sphäre 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 6

Termin: Do., 26.02.26, 10:15-11:45 Uhr

10 Vormittage (20 UE)

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

Kosten: 120,00 €

Belegung: 7-9

NA2433

Italienisch A2+

Daniela Gennari-Maier

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

Termin: Do., 26.02.26, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 120,00 €

Belegung: 10-14

NA2434

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.

Termin: Di., 24.02.26, 20:00-21:30 Uhr

12 Abende (24 UE)

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

Kosten: 144,00 €

Belegung: 7-9

Niveau B1

NA2441

Italienisch B1.1

– Kleingruppe am Vormittag

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:

Con Piacere Nuovo B1

(ISBN: 978-3-12-525219-6), ab Unità 3

Termin: Do., 26.02.26, 08:30-10:00 Uhr

12 Vormittage (24 UE)

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

Kosten: 144,00 €

Belegung: 7-9

**Versand von Programmheften**

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

Bitte schreiben Sie eine kurze Mail an info@vhs-fn.de mit Ihrer Adresse oder rufen uns an unter **Tel. 07541 203-53434**.

**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.

NA2442

Italienisch B1+

– Mittelstufe – Kleingruppe

Daniela Gennari-Maier

Nel corso ripeteremo ed approfondiremo la grammatica trattata finora. Avremo inoltre la possibilità di conversare utilizzando il testo „arte e cucina“ e „La collana longobarda“.

Termin: Mo., 23.02.26, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 180,00 €

Belegung: 6-9

NA2443

Italienisch B1+

– „Adesso“ si parla italiano

Sara Catauro

Möchtest du nicht nur Italienisch lernen, sondern auch spannende Einblicke in das Land und seine 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

Termin: Do., 26.02.26, 18:00-19:30 Uhr

10 Abende (20 UE)

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

Kosten: 80,00 €

Belegung: 10-14



NA2451

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.

Termin: Di., 24.02.26, 17:45-19:15 Uhr
10 Abende (20 UE)

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

Kosten: 80,00 €

Belegung: 10-14

**Stornierung:
Rücktritt vom Kurs**

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

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

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

NA2452

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“.

Termin: Di., 24.02.26, 19:30-21:00 Uhr
15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 120,00 €

Belegung: 10-14

NA2453

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.

Termin: Mi., 25.02.26, 08:30-10:00 Uhr

10 Vormittage (20 UE)

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

Kosten: 120,00 €

Belegung: 7-9

Niveau B2

NA2471

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“.

Termin: Mi., 25.02.26, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 120,00 €

Belegung: 10-14

NA2473

Italienisch B2+**– Parliamo italiano!****Jeannine Barth**

Dieser Kurs richtet sich an dich, wenn du deine Italienischkenntnisse perfektionieren möchtest. Wir sprechen über aktuelle Themen, die Geschichte Italiens sowie das Italien von heute. Außerdem liest du ein Buch deiner Wahl, um dein Sprachverständnis weiter zu vertiefen. Der Kurs bietet dir die Möglichkeit, dich intensiv mit der italienischen Sprache auseinanderzusetzen und dabei sowohl die Grammatik als auch deinen Wortschatz zu erweitern. Du wirst sicherer im Sprechen und Verstehen und kannst dich zunehmend auf Italienisch ausdrücken.

Termin: Di., 24.02.26, 18:15-19:45 Uhr
12 Abende (24 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 10-14

**Spanisch****Niveau A1**

NA2601

NEU: Spanisch A1.1**– Grundstufe 1 – Kleingruppe****Pola Emmert**

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 978-3-12-514676-1), ab Unidad 1

Termin: Di., 24.02.26, 18:00-19:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.380

Kosten: 180,00 €

Belegung: 6-9

NA2602

Spanisch A1.1**– Grundstufe 2 – Kleingruppe****Ana Rutloff de Pedro**

In diesem Kurs für Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen machen wir schnell weitere Fortschritte! Mit konsequenter Wortschatzarbeit wirst du stets zum Mitreden angeregt. Du wirst dich in vielen weiteren Alltagssituationen problemlos verständigen können und erhältst zudem noch mehr spannende Einblicke in die vielfältige spanischsprachige Welt. ¡Con gusto – mit Freude!

Lehrwerk:

Con gusto nuevo A1 (ISBN 978-3-12-514676-1), voraussichtlich ab Unidad 3/4

Termin: Di., 24.02.26, 18:00-19:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

**Andere Fremdsprachen****Nicht dabei wonach Sie suchen?**

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

- Gebärdensprache
- Brasilianisches Portugiesisch von Anfang an
- Workshop für antike Schriften

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

www.vhs-bodenseekreis.de



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

Kosten: 180,00 €

Belegung: 6-9

NA2603

Spanisch A1.1**– Grundstufe 2 – Kleingruppe****Gisella González**

Möchtest du deine Spanischkenntnisse weiter vertiefen? In diesem Folgekurs baust du systematisch auf deinem bereits erworbenen Grundlagenwissen auf. Durch die klar strukturierte Weiterführung des Lehrwerks lernst du neue sprachliche Mittel kennen und festigst gleichzeitig das bereits Gelernte. Mit gezielter Wortschatzarbeit und vielfältigen Kommunikationsübungen wirst du noch sicherer im Ausdruck. Du erhältst zudem spannende Einblicke in die reiche Vielfalt der spanischsprachigen Welt. ¡Con gusto – mit Freude!

Lehrwerk:

Con gusto nuevo A1

(ISBN 978-3-12-514676-1), ab Unidad 5

Termin: Mi., 25.02.26, 18:30-20:00 Uhr

16 Termine (32 UE)

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

Kosten: 192,00 €

Belegung: 6-9

NA2611

Spanisch A1.2**– Grundstufe 3 – 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 978-3-12-514676-1), ab Unidad 7

Termin: Di., 24.02.26, 18:30-20:00 Uhr

15 Termine (30 UE)

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

Kosten: 180,00 €

Belegung: 6-9

NA2612

Spanisch A1.2**– Grundstufe 4****– Kleingruppe am Vormittag****Ana Rutloff de Pedro**

Du hast bereits über ein Jahr Spanisch gelernt und bist bereit Niveau A1 abzuschließen? In diesem Folgekurs wirst du gezielt sowohl deinen Wortschatz als auch deine Grammatikkenntnisse vertiefen. Der Unterricht ist lebendig und gut strukturiert, sodass du solide Fortschritte machst und si-

cherer 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-

514676-1), voraussichtlich ab Unidad 11/12

Termin: Mi., 25.02.26, 10:00-11:30 Uhr

15 Termine (30 UE)

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

Kosten: 180,00 €

Belegung: 6-9

**Ehrenamtsbonus**

Weitere Kurse finden Sie auf Seite 7.

Französisch A1+/A2 – Kleingruppe

25.02.2026 / 18:30-20:00 > NA2321

Spanisch: Einfache Konversation –**niveauübergreifend, Kleingruppe**

25.02.2026 / 08:30-10:00 > NA2661

Niveau A2

NA2621

Spanisch A1.2 / A2.1**– Grundstufe 4/5 – Kleingruppe****Pola Emmert**

In diesem Folgekurs mit Pola Emmert schließen wir in diesem Semester zunächst das Niveau A1 ab und starten dann mit dem nächsten Buch auf Niveau A2. 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. ¡Vamos!

Lehrwerk:

Con gusto nuevo A1 (ISBN 978-3-12-

514676-1), ab Unidad 12 / Con gusto nuevo

A2 (ISBN 978-3-12-514677-8) ab Unidad 1

Termin: Mi., 25.02.26, 18:00-19:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.360

Kosten: 180,00 €

Belegung: 6-9

NA2622

Spanisch A2.1**– Grundstufe 5 – Kleingruppe****Juan José Camáñez Del Pozo**

Bist du bereit, dein Spanisch auf das nächste Level zu bringen? Im Kurs von Juan José Camáñez del Pozo starten wir mit dem Buch zu Niveau A2 und du wirst du deine Sprachkenntnisse durch gezielte Übungen und pra-



xisnahe 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 A2

(ISBN 978-3-12-514677-8), ab Unidad 1

Termin: Mi., 25.02.26, 18:00-19:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.380

Kosten: 180,00 €

Belegung: 6-9

NA2631

Spanisch A2.2

– Grundstufe 8

Ana Rutloff 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 Unterrichtsstunden 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 978-3-12-514682-2), voraussichtlich ab Unidad 7/8

Termin: Mi., 25.02.26, 18:00-19:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.170

Kosten: 120,00 €

Belegung: 10-14

**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.

Niveau B1

NA2641

Spanisch A2.2/B1.1

– Grundstufe 9

Ana Rutloff 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 A2 (ISBN 978-3-12-514682-2), voraussichtlich ab Unidad 12

Termin: Do., 26.02.26, 18:00-19:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 120,00 €

Belegung: 10-14

NA2661

Spanisch por la mañana

– Niveauübergreifend

– Einfache Konversation

– Kleingruppe am Vormittag

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

Termin: Mi., 25.02.26, 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

NA2681

Spanisch C1

– Conversación en español

Micaela Apfelbacher

**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

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

Termin: Mo., 23.02.26, 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**

NA2701

Koreanisch A1.2

– Grundstufe 5 – Kleingruppe

Jinhee Kim

Hast du bereits 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 weitere 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 1B Student's Book

(ISBN 978-89-7699-577-3), ab Lektion 1

(Seite 16)

New Sogang Korean 1B Workbook (ISBN

978-89-7699-578-0), ab Lektion 1 (Seite 5)

Hinweis: Lehrwerke sind auf Koreanisch

und Englisch verfasst.

Termin: Mo., 23.02.26, 18:00-19:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 180,00 €

Belegung: 6-9

Chinesisch

NA2711

Chinesisch B1.2

– Kleingruppe

Hua Gong-Müller

Du hast bereits Kenntnisse in Mandarin und möchtest deine Sprachfähigkeiten weiter vertiefen? In diesem Kurs baust du weiter auf deinen bisherigen Kenntnissen auf. 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)

Termin: Fr., 27.02.26, 17:30-19:00 Uhr

14 Abende (28 UE)

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

Kosten: 168,00 €

Belegung: 7-9

Japanisch

NA2721

NEU: Japanisch

– Grundstufe 1 – Kleingruppe am

Nachmittag

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 (ISBN: 978-3-87548-

708-4) und Marugoto Katsudoo A1

(ISBN: 978-3-87548-707-7), ab Lektion 1

Termin: Mo., 23.02.26, 14:00-15:30 Uhr

15 Termine (30 UE)

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

Kosten: 180,00 €

Belegung: 6-9

NA2722 / NA2723

Japanisch

– Grundstufe 2 – Kleingruppe

Hanae Lukat

Du hast bereits erste Schritte in die Welt der japanischen Sprache gemacht und möchtest nun tiefer eintauchen? In diesem Kurs baust du auf deinen bisherigen Kenntnissen auf und entwickelst dein Hör- und Sprechvermögen weiter. Gemeinsam erweitern wir deinen Wortschatz und machen dich sicherer im Umgang mit Alltagssituationen auf Japanisch.

Auch das Lesen und Schreiben kommt nicht zu kurz: Du wiederholst die Silbenschriften Hiragana und Katakana und lernst erste Kanji kennen.

Freu dich auf lebendigen Unterricht in einer kleinen Gruppe, spannende Einblicke in die japanische Kultur und viele Gelegenheiten, das Gelernte praktisch anzuwenden.

Lehrwerke (auf Japanisch und Englisch):

Marugoto Rikai A1 (ISBN: 978-3-87548-708-

4) und Marugoto Katsudoo A1 (ISBN:

978-3-87548-707-7), ab Lektion 7

NA2722: Mi., 25.02.26, 18:00-19:30 Uhr

NA2723: Di., 24.02.26, 18:00-19:30 Uhr

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

Kosten: je 180,00 €

Belegung: je 6-9

Vietnamesisch

NA2731

NEU: Vietnamesisch

– Grundstufe 1 – Kleingruppe

Hoang Minh Kieu

Du planst eine Reise nach Vietnam oder interessierst dich für das Land und dessen Kultur? In diesem Kurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse lernst du die Grundlagen der vietnamesischen Sprache

und erhältst authentische Einblicke in das Leben in Städten wie Hanoi oder Ho-Chi-Minh-Stadt. Kursleiter Hoang Minh Kieu, in Vietnam geboren und seit über zehn Jahren in Deutschland, begleitet dich auf deiner sprachlichen Entdeckungsreise – mit spannenden Infos und praktischen Reisetipps. Ideal für alle, die Vietnam entdecken möchten. Xin chào!

Lehrwerk: Lehrbuch der vietnamesischen Sprache (ISBN: 978-3-96769-432-1)

Dozenten-portrait**Hoang Minh Kieu**

„Sprache ist der Schlüssel zu einer Welt – und Kochen verbindet sie.“, sagt Hoang Minh Kieu. Mit seiner Doppelqualifikation in Lebensmitteltechnologie (B.A.) und Food Processing (M.A.) sowie seiner Muttersprache Vietnamesisch bringt er authentisches Wissen in seine Kurse. Hoang Minh Kieu wurde in Vietnam geboren und lebt seit zehn Jahren in Deutschland. Während seines Studiums hat er sich bereits als Leiter verschiedener Hochschulkurse bewährt und sammelte dabei umfangreiche pädagogische Erfahrungen. Seine berufliche Erfahrung in Lebensmittelunternehmen – aktuell als Prozessingenieur – macht ihn zur idealen Person, um zwischen traditioneller vietnamesischer Esskultur und modernem Qualitätsdenken zu vermitteln. In seinen Kursen setzt Hoang Minh Kieu auf gelebte Authentizität: Im Sprachkurs vermittelt er nicht nur Grammatik, sondern öffnet die Tür zu Vietnams Geschichte, Mentalität und Alltag. Der Kochkurs verbindet kulinarische Techniken mit landeskundlicher Vermittlung. Mit Leidenschaft und interkulturellem Verständnis ermöglicht er seinen Teilnehmenden, Vietnam durch Sprache und Geschmack zu entdecken.

**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





Termin: Mi., 25.02.26, 18:30-20:00 Uhr
15 Termine (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.210
Kosten: 180,00 €
Belegung: 6-9

Arabisch

NA2741

Arabisch B1.2

– Alltag, Kultur und Grammatik – Kleingruppe

Karam Sharbat

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

Lehrwerk:

Arabisch Intensiv B1/B2 von Buske

Termin: Do., 26.02.26, 18:30-20:00 Uhr
14 Abende (28 UE)

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

Kosten: 168,00 €

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.

Russisch

NA2752

Russisch A1

– Fortsetzung – Kleingruppe

Vera Lipina

Du hast bereits etwa 5 Semester Russisch an einer VHS gelernt oder vergleichbare Vorkenntnisse und möchtest diese weiter vertiefen? Im Kurs bei Vera Lipina 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.

hen. Der Kurs bietet dir eine abwechslungsreiche Mischung aus Übungen, Dialogen und kulturellen Einblicken, um dein Russisch weiter zu perfektionieren.

Lehrwerk:

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

Auf geht's! A1 (Pojechali!) Übungsbuch (ISBN 978-3-12-527416-7), ab Lektion 32

Termin: Di., 24.02.26, 19:05-20:35 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 180,00 €

Belegung: 6-9

NA2753

Russisch

– 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. Entdecke neue Facetten der russischen Sprache und erweitere deine Kenntnisse auf vielfältige Art! Mach mit und geh den nächsten Schritt auf deinem Sprachlernweg!

Lehrwerk wird im Unterricht bekannt gegeben.

Termin: Di., 24.02.26, 17:30-19:00 Uhr
15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 180,00 €

Belegung: 6-9

Portugiesisch

NA2761

Portugiesisch leichte

Konversation A1/A2

– Kleingruppe, niveauübergreifend

Fátima Oliveira Schmitt

Möchtest du deine Portugiesisch-Kenntnisse auffrischen und erweitern? In unserem Konversationskurs hast du die perfekte Gelegenheit dazu. In einer entspannten und lockeren Atmosphäre kannst du sprechen, zuhören, diskutieren, Kurzgeschichten lesen und kommentieren. Dabei erweiterst du nicht nur deinen Wortschatz, sondern kannst bei Bedarf auch deine Grammatik auffrischen.

Die Materialien werden im Kurs bekannt gegeben.

Termin: Mi., 25.02.26, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 183,00 €, inkl. Kopien

Belegung: 6-9

NA2762

Portugiesisch A2.1

– Kleingruppe

Fátima Oliveira Schmitt

Du hast bereits irgendwann Portugiesisch gelernt und das Niveau A1 abgeschlossen und hast Lust weiter in die lusophone Welt einzutauchen? Der Fokus liegt bei Fátima Oliveira Schmitt auf der brasilianischen Variante des Portugiesischen, aber es wird auch auf die europäische Variante eingegangen.

Lehrwerk: Oi, Brasil! aktuell A2 – Lehrwerk für brasilianisches Portugiesisch (ISBN 978-3-19-225420-8)

Termin: Mi., 25.02.26, 19:30-21:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 180,00 €

Belegung: 6-9

Schwedisch

NA2781

Schwedisch A1.1

– Grundstufe 2 – Kleingruppe

Richard Öxle

Du hast bereits erste Vorkenntnisse in Schwedisch von circa einem Semester, dann komm in unseren Kurs und lerne von unserem aus Schweden stammenden und dort aufgewachsenen Kursleiter Richard Öxle auf unterhaltsame Weise nicht nur die Sprache, sondern erfahre auch viel über Kultur, Land und Leute – mit spannenden Infos, authentischen Einblicken und echten Schweden-Tipps. Ob Elche, Astrid Lindgren, Schären oder Stockholm: Das Königreich Schweden freut sich auf deinen Besuch. Vi ses!

Wir arbeiten in unserem Buch weiter.

Termin: Mi., 25.02.26, 19:00-20:30 Uhr
15 Abende (30 UE)

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

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.

Besuchte 2023 den Kurs
„Social Media für Einsteigerinnen und Einsteiger“

Die Volkshochschule
Wir fördern eine digitale
Teilhabe.

Inhaltsverzeichnis

vhs business	48	Office-Anwendungen	55
Erfolg im Job	49	Digitale Gestaltung und Social Media	56
Weiterbildungsberatung	49	3D Drucklabor	58
Kaufmännische Weiterbildung	51	Computersprechstunde und Backups	58
Mobile Endgeräte und Apps	54		

#zukunftsor_vhs



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.



© Christoph Maria Frisch

„Weiter kommt man, indem man sich weiterbildet. Das gilt für alle und jede Lebenslage. Die Möglichkeiten, die die Weiterbildung bietet, sind phantastisch. Da ist für jede und jeden etwas Spannendes dabei.“

Dr. Tobias Diemer,
Direktor Volkshochschulverband
Baden Württemberg

des Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung (LNWBB) angeboten, das vom Land Baden-Württemberg finanziell gefördert wird. Weitere Informationen unter www.lnwbb.de. Beratungstermine nach Vereinbarung. Hier in der vhs-FN, per Telefon oder Chat.
T: 07541/203-53408, reitz@vhs-fn.de
Termin: nach Vereinbarung
Ort: vhs-FN, Raum 1.06, Büro Fr. Reitz (1. OG)
kostenlos

Erfolg im Job

NA3040

Social Media Manager - Online

Für Einsteigerinnen und Einsteiger

Holger Jünke, Experte für Finanzbildung

Die Nutzung von Social-Media-Plattformen wie Facebook und Instagram gehört für Millionen von Menschen zur täglichen Routine

so wie früher der Blick in die Tageszeitung. Daher kann man als Freiberufler, als Verein oder als kleines Unternehmen diese sozialen Medien auch hervorragend nutzen, um sich und seine Angebote vielen Menschen zu präsentieren. Aber wie macht man das eigentlich? Und wie geht man dabei pragmatisch vor, wenn der Aufwand nicht zu hoch sein darf?

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Social-Media-Marketings: Sie erfahren, wie Sie als Selbständiger, Verein oder kleines Unternehmen mit überschaubarem Aufwand einen gelungenen Auftritt im Social Web umsetzen. Sie erhalten Tipps zur Definition Ihrer Zielgruppen, zur Auswahl der geeigneten Social-Media-Kanäle, zur richtigen Ansprache Ihrer Zielgruppen und zu der Verwendung von Kennzahlen, um Ihren Erfolg messen zu können.

Die theoretischen Grundlagen werden Ihnen anhand von zahlreichen konkreten Beispielen praxisnah vermittelt, so dass Sie viele Ideen sammeln können, wie Sie zukünftig eigene Inhalte für Ihre Social-Media-Präsenz erstellen und bspw. auf Instagram oder Facebook posten können. Zudem wird Ihnen gezeigt, wo Sie lizenzfreie Bilder und Videos für Ihre Beiträge finden und mit welchem kostenlosen Tool Sie diese bearbeiten können.

Termin: Sa., 21.03.26, 09:30-16:30 Uhr

1 Termin (8 UE),

Anmeldeschluss: 13.03.2026

Ort: Online

Kosten: 64,00 €, inkl. Skript, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 6-25

TIPP: Dozentenportrait auf Seite 21

Weiterbildungsberatung

NA3015

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



Bildung bringt weiter.

Weiterbildungsberatung
trägerneutral
kostenfrei
wohnnah und digital

bildung-bringt-weiter.de





NA3033

Die Kraft des Schweigens - Online

- wie Sie mit weniger Worten
mehr erreichen

Matthias Dahms, Dipl.-Ökon.

Sie lernen, wie strategisches Schweigen Ihre Kommunikationsfähigkeit stärkt, Ihre Präsenz erhöht und Ihnen hilft, in schwierigen Gesprächssituationen souverän zu bleiben.

Inhalte:

- Die psychologische Wirkung des Schweigens und gezielter Pausen
- Techniken, um durch weniger Worte mehr Klarheit schaffen
- Wie Sie durch Zuhören und Vertrauen und Respekt aufbauen
- Bewusste Stille: Der Reinigungsprozess für Seele und Geist
- Weniger reden, mehr erreichen: Bewusste Wortwahl und kluge Pausen in Gesprächen nutzen
- Interaktive Übungen: Praktische Anwendung in Rollenspielen und Fallstudien

Termin: Mo., 13.04.26, 18:30-21:30 Uhr
1 Abend (4 UE)

Ort: Online

Kosten: 69,00 €,

Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 1-20

NA3034

Still.Stark.Selbstbewusst - Online

Introvertiertheit als Erfolgsquelle
entdecken

Matthias Dahms, Dipl.-Ökon.

Sich selbstbewusst zeigen – im Alltag, im Beruf und im Umgang mit anderen – ohne dabei laut oder aufgesetzt zu sein.

Inhalte:

- Introvertiertheit verstehen: Wesenszug statt Schwäche
- Eigene Stärken erkennen und einsetzen
- Strategien für Small Talk, Redebeiträge und schwierige Gespräche



- Sichtbarkeit im Beruf erhöhen
- Körpersprache und rhetorische Wirkung für leise Menschen
- Selbstbewusst auftreten: Wirkung gezielt gestalten
- Übungen, Gruppenarbeit und individuelles Feedback

Termin: Di., 16.06.26, 18:30-21:30 Uhr
1 Abend (4 UE)

Ort: Online

Kosten: 69,00 €,

Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 1-20

NA3050

Voll korrekt! So überzeugst du im Vorstellungsgespräch und im Job

Für Jugendliche

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

Bewerbungsgespräch in Sicht – und du fragst dich, was wohl schief laufen könnte? Keine Sorge, das lässt sich trainieren! Viele Pannen passieren, weil man seine eigenen Umgangsformen gar nicht so genau kennt. In diesem Kurs lernst du, dich sicher und sympathisch zu präsentieren – ganz ohne peinliche Momente.

Durch praktische Rollenspiele und individuelles Coaching bekommst du das nötige Selbstvertrauen, um im Gespräch und im Job zu punkten. Entdecke, wie ein souveräner Auftritt Türen öffnet – denn: Gute Umgangsformen sind deine beste Visitenkarte! Extra-Tipp: Knigge war nie cooler – probiers aus und sammle Pluspunkte mit Stil!

Bitte mitbringen: Handy mit Kamera und Schreibzeug

Termin: Do., 16.04.26, 14:00-17:45 Uhr
1 Termin (5 UE)

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

Kosten: 98,00 €, inkl. 8,00 € Materialkosten

Belegung: 4-5



NA3051

Schlüssel zum Wiedereinstieg – So präsentieren Sie sich erfolgreich im Bewerbungsgespräch

Für Frauen

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

Sie möchten nach einer Pause wieder beruflich durchstarten und dabei selbstbewusst überzeugen? In diesem Kurs entdecken Sie, wie Sie Ihre persönlichen und beruflichen Facetten gezielt in Szene setzen – authentisch, klar und mit Wirkung.

Wir entwickeln gemeinsam Ihre persönliche Markenidentität – kein Schema F, sondern Ihr ganz eigener Stil. Lernen Sie, Ihre Stärken sichtbar zu machen, Ihre Kompetenzen zu betonen und mit einer klaren Botschaft im Vorstellungsgespräch zu glänzen.

Ihr Gewinn: Mehr Selbstvertrauen, ein überzeugendes Auftreten – und das gute Gefühl, Ihren beruflichen Neustart souverän zu meistern.

Bitte bringen Sie Schreibzeug, Fotoapparat und Fotos von sich mit

Termin: Do., 16.04.26, 18:00-21:30 Uhr
1 Termin (4,67 UE)

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

Kosten: 113,00 €, inkl. 8,00 € Materialkosten

Belegung: 4-5



Ehrenamtsbonus

Weitere Kurse finden Sie auf Seite 7.

Die Kraft des Schweigens – Online
13.04.2026 / 18:30-21:30 > NA3033

Still.Stark.Selbstbewusst – Online
16.06.2026 / 18:30-21:30 > NA3034

Social Media Manager
21.03.2026 / 09:30-16:30 > NA3040

Android Smartphone und Tablets – Grundlagen
16.03.2026 / 15:00-17:15 > NA3701

Apple iPhone und iPad – Grundlagen
17.03.2026 / 15:00-17:15 > NA3703

Outlook – Grundlagen
29.06.2026 / 18:00-21:00 > NA3711

Canva & Grafikdesign für Einsteiger
24.02.2026 / 18:00-21:00 > NA3713

Canva für Fortgeschrittene
10.03.2026 / 18:00-21:00 > NA3714

Neu: Social Media und KI – Beiträge für den Beruf planen und gestalten
24.06.2026 / 17:00-20:00 > NA3715

Computersprechstunde für Seniorinnen und Senioren
23.02.2026 / nach Vereinbarung > NA3718



Kaufmännische Weiterbildung

Xpert Business – in Präsenz

NA3100

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 13.06.26. Die Prüfungsgebühren liegen je nach Modul und Teilnehmerstatus zwischen 100 € – 135 €.

Bitte melden Sie sich ausschließlich per E-Mail bei Ariane Siepelt unter siepelt@vhs-fn.de an.

Termin: Sa., 11.07.26, 08:00-12:00 Uhr
1 Termin (5 UE), Anmeldeschluss:

13.06.2026

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

Kosten: 100,00 €

Belegung: 5-12

Xpert Business – Online

NA3101

Finanzbuchführung 1 mit Xpert Business-Zertifikat - Online

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.

Termin: Di. und Do., 10.03.26,

18:30-20:30 Uhr

dienstags und donnerstags (64 UE)

Ort: Online

Kosten: 445,00 €

Belegung: 1-20

NA3102

Finanzbuchführung (2) mit Xpert Business-Zertifikat - Online

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



Vielfalt ist einfach.

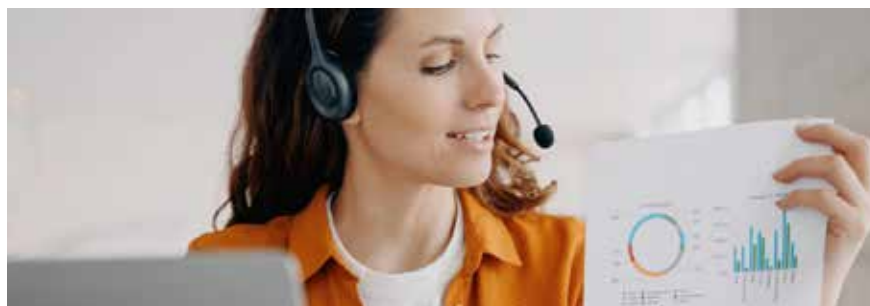
**Wenn jeder Mensch seine
persönlichen Interessen
entfalten kann.**

Wir setzen uns ein für das, was im Leben
wirklich zählt. Für Sie, für die Region, für uns
alle.

sparkasse-bodensee.de



Sparkasse
Bodensee



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., 11.07.26

Anmeldeschluss zur Prüfung: Sa., 13.06.26
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



des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Termin: Mo. und Mi., 09.03.26,

18:30-20:30 Uhr

montags und mittwochs (59 UE)

Ort: Online

Kosten: 410,00 €

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 abwechslungsreich.

NA3103

Finanzbuchführung mit DATEV

mit Xpert Business-Zertifikat – Online

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

Zugangsvoraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Termin: Di. und Do., 10.03.26,

18:30-20:30 Uhr

dienstags und donnerstags (43 UE)

Ort: Online

Kosten: 370,00 €

Belegung: 1-20

NA3104

Bilanzierung mit Xpert Business-Zertifikat - Online

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

Termin: Di. und Do., 10.03.26,

18:30-20:30 Uhr

dienstags und donnerstags (53 UE)

Ort: Online

Kosten: 370,00 €

Belegung: 1-20

NA3105

Kosten- und Leistungsrechnung

mit Xpert Business-Zertifikat – Online

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.

Termin: Mo. und Mi., 09.03.26, 18:30-20:30 Uhr

montags und mittwochs (53 UE)

Ort: Online

Kosten: 370,00 €

Belegung: 1-20

NA3106

Controlling mit Xpert Business-Zertifikat - Online

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.

Termin: Mo. und Mi., 09.03.26,

18:30-20:30 Uhr

montags und mittwochs (53 UE)

Ort: Online

Kosten: 370,00 €

Belegung: 1-20

NA3107

Einnahmen-Überschussrechnung

mit Xpert Business-Zertifikat – Online

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.

Termin: Mo. und Mi., 09.03.26,

18:30-20:30 Uhr

montags und mittwochs (29 UE)

Ort: Online

Kosten: 205,00 €

Belegung: 1-20

NA3108

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

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.

Termin: Di. und Do., 10.03.26,

18:30-20:30 Uhr

dienstags und donnerstags (64 UE)

Ort: Online

Kosten: 445,00 €

Belegung: 1-20

NA3109

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

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.

Termin: Mo. und Mi., 09.03.26, 18:30-20:30 Uhr

montags und mittwochs (59 UE)

Ort: Online

Kosten: 410,00 €

Belegung: 1-20

NA3110

Lohn und Gehalt mit DATEV

mit Xpert Business-Zertifikat – Online

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.

Grundbildung am Bodensee: Mach dich fit für einen Job

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

Lerne 9 Monate lang

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

Zusätzlich geht es um eine Berufsorientierung:

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

Eine Sozialpädagogin begleitet und unterstützt dich dabei.

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

Ort: vhs Friedrichshafen

Termin: 9 Monate lang, 3 Vormittage pro Woche

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: bei Lea Gottschick

Weitere Informationen auf S. 28.





Termin: Di. und Do., 10.03.26,
18:30-20:30 Uhr
dienstags und donnerstags (43 UE)
Ort: Online
Kosten: 370,00 €
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.

NA3111 Betriebliche Steuerpraxis mit Xpert Business-Zertifikat - Online

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

Termin: Mo. und Mi., 09.03.26,
18:30-20:30 Uhr
montags und mittwochs (59 UE)
Ort: Online
Kosten: 410,00 €
Belegung: 1-20

NA3112 Personalwirtschaft mit Xpert Business-Zertifikat - Online

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.

Termin: Mo. und Mi., 09.03.26,

18:30-20:30 Uhr
montags und mittwochs (53 UE)
Ort: Online
Kosten: 370,00 €
Belegung: 1-20

Mobile Endgeräte und Apps

NA3701 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. -> siehe Web
Termin: Mo., 16.03.26, 15:00-17:15 Uhr
2 Nachmittage (6 UE)



Dozenten- portrait

Harald Belz

Es wird immer bedeutender, den Zugang zur modernen Informationsgesellschaft mit ihren neuen Technologien zu finden. Viele wichtige Informationen sind fast nur noch im „Netz“ zu finden. Schnell ist man von dieser neuen Kommunikationsform abgeschnitten.

Mit seiner langjährigen beruflichen und privaten Erfahrung in diesem Bereich führt und begleitet Harald Belz die Kurs teilnehmenden mit viel Einfühlungsvermögen in diese „neue Welt“. Die Kurse stehen unter dem Leitgedanken: „Technik für den Menschen – sicher und sinnvoll im eigenen Bereich anwenden“. Harald Belz ist studierter Informatiker und hat in seinem 40-jährigen Berufsleben die Entwicklung und den Einsatz der neuen Technologien (PC, Handy, Smartphone, Internet) von Anfang an miterlebt.

Diese persönlichen Erfahrungen und sein Wissen gibt er in seinen Kursen gerne und mit hoher Motivation an die Teilnehmer weiter. Eine sehr wichtige Zielgruppe ist dabei die Generation 50+.

Ort: vhs-FN, EDV-Raum 1 (2. OG)
Kosten: 41,40 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich
Belegung: 5-8

NA3702 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. -> siehe Web

Termin: Mo., 13.04.26, 15:00-17:15 Uhr
2 Nachmittage (6 UE)
Ort: vhs-FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 41,40 €
Belegung: 5-8

Apple

NA3703 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.

Termin: Di., 17.03.26, 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

NA3704 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 spei-

chern und teilen, Kartennutzung ohne mobiles Internet (offline) und Touren aufzeichnen.

Hinweise: Die App Komoot ist inklusive einer Karte für eine Region kostenlos. -> siehe Web

Termin: Mi., 18.03.26, 17:30-20:30 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: vhs-FN, EDV-Raum 1 (2. OG)
Kosten: 41,40 €
Belegung: 5-8

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

Office- Anwendungen

NA3705 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
Termin: Mo., 02.03.26, 18:00-21:00 Uhr
Do., 05.03.26, 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

NA3706 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
Termin: Mo., 13.04.26, 18:00-21:00 Uhr
Do., 16.04.26, 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

NA3707 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.
Termin: Mo., 18.05.26, 18:00-21:00 Uhr
Do., 21.05.26, 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

NA3708 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. -> siehe Web
Zugangsvoraussetzungen: Grundkenntnisse

in der Bedienung eines PCs sowie Windows.
Termin: Mo., 16.03.26, 18:00-21:00 Uhr
Do., 19.03.26, 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



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.

NA3709 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

Termin: Mo., 27.04.26, 18:00-21:00 Uhr
Do., 30.04.26, 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

NA3710 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
Termin: Mo., 08.06.26, 18:00-21:00 Uhr
Do., 11.06.26, 18:00-21:00 Uhr



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





2 Abende (8 UE)
Ort: vhs-FN, EDV-Raum 2 (2. OG)
Kosten: 91,90 €, inkl. Skript
Belegung: 5-12

NA3711 Outlook – Grundlagen

Werner Schmidberger

Inhalte:
Grundlegende Techniken, E-Mails gestalten und senden, E-Mails empfangen, Ordnung

im Postfach, Kontakte verwalten, Termine eintragen und bearbeiten, Kalender drucken, anpassen und senden, Aufgaben verwalten.

Zugangsvoraussetzungen: Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs sowie Windows.
Termin: Mo., 29.06.26, 18:00-21:00 Uhr
Do., 02.07.26, 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

NA3712 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.
Termin: Mo., 13.07.26, 18:30-21:30 Uhr
Do., 16.07.26, 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

NA3713 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



Ehrenamtsbonus

Weitere Kurse finden Sie auf Seite 7.

Die Kraft des Schweigens – Online
13.04.2026 / 18:30-21:30 > NA3033

Still.Stark.Selbstbewusst – Online
16.06.2026 / 18:30-21:30 > NA3034

Social Media Manager
21.03.2026 / 09:30-16:30 > NA3040

Android Smartphone und Tablets – Grundlagen
16.03.2026 / 15:00-17:15 > NA3701

Apple iPhone und iPad – Grundlagen
17.03.2026 / 15:00-17:15 > NA3703

Outlook – Grundlagen
29.06.2026 / 18:00-21:00 > NA3711

Canva & Grafikdesign für Einsteiger
24.02.2026 / 18:00-21:00 > NA3713

Canva für Fortgeschrittene
10.03.2026 / 18:00-21:00 > NA3714

Neu: Social Media und KI – Beiträge für den Beruf planen und gestalten
24.06.2026 / 17:00-20:00 > NA3715

Computersprechstunde für Seniorinnen und Senioren
23.02.2026 / nach Vereinbarung > NA3718

(Arbeiten mit Ebenen, Ausrichten ...)

- Canva Bilddatenbank richtig nutzen
 - Design für Druck und Web im richtigen Format exportieren
 - 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 verfügbar.

Um mitarbeiten zu können, brauchen Sie einen eigenen Canva Account. Sie können sich mit Ihrer E-Mailadresse auf 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: Di., 24.02.26, 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

NA3714

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, Lay-

outs, Marke und eigenen Vorlagen effektiver 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 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: Di., 10.03.26, 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

NA3715

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



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



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., 24.06.26, 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



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





i Versand von Programmheften

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

Bitte schreiben Sie eine kurze Mail an info@vhs-fn.de mit Ihrer Adresse oder rufen uns an unter **Tel. 07541 203-53434**.

3D-Druck Labor

NA3716

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, De-

tailgrad oder Ausrichtung werden dabei vermittelt.

Der Kurs richtet sich auch, aber nicht nur, an technikinteressierte Menschen von 12-99 Jahren mit grundlegenden PC-Kenntnissen. Sie können ein eigenes Laptop mitbringen. 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. Wenn Sie was ausdrucken möchten fallen 7,00 Euro Materialkosten (Verbrauch (Filament) und Verschleiss) an. Die vom Kursleiter eingesammelt werden.

Termin: Sa., 25.04.26, 09:00-18:00 Uhr

1 Termin (12 UE)

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

Kosten: 68,00 €

Belegung: 5-10

NA3717

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 Einsteiger, 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., 18.04.26, 09:00-18:00 Uhr

1 Termin (12 UE)

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

Kosten: 68,00 €

Belegung: 5-10

Computersprechstunde

NA3718

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

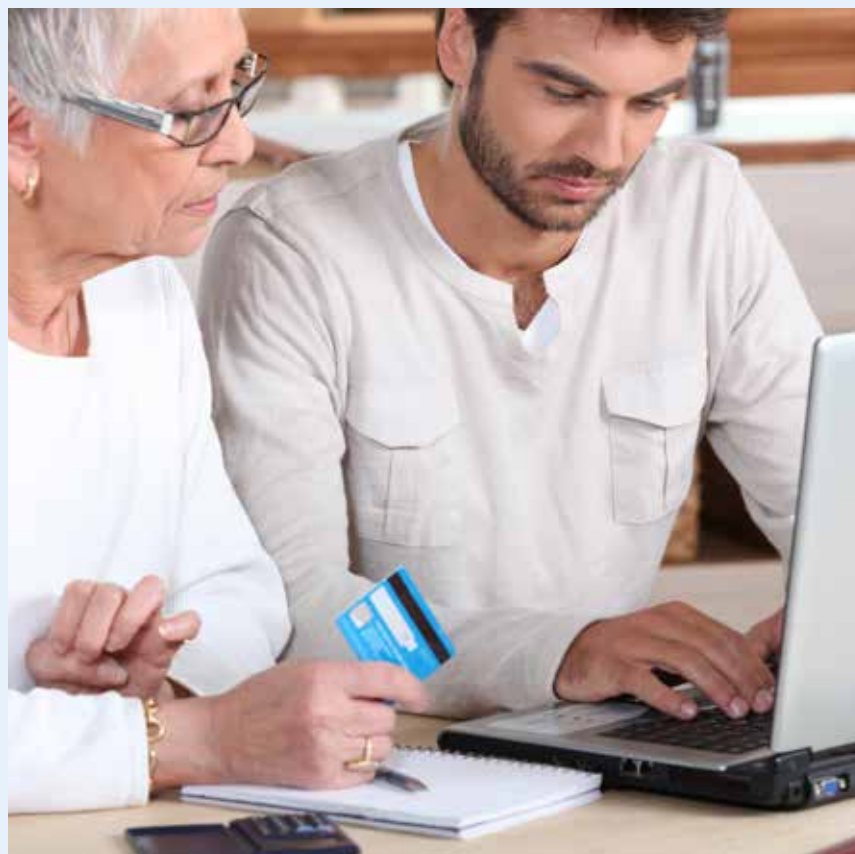
1 Termin (3 UE)

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

Kosten: 99,00 €,

Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 1-1



Besuchten 2023 den Kurs
„Kreative Küche: Zusammen
isst man weniger allein“



**Die Volkshochschule
Wir schaffen Miteinander.**

Inhaltsverzeichnis

Kunstgeschichte	60	Instrumente lernen	68
Künstlerisches Gestalten	63	Schreibwerkstatt	69
Nähen und Wolle	64	Beauty und Outfit	70
Keramikwerkstatt	65	Wein-Tasting	70
Bildhauerei	66	Barista-Seminare	71
Fotografie	66	Kochen / Backen	71



Der Prozess der Veränderung und die Kunst des Sockenstrickens

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

Kunstgeschichte

Vorträge

NA4100

Die Treppe VII: Die Treppe im Historismus

Klaus Wendler

Das Europa des Historismus ist eine der großen Zeiten des Treppenbaus. Etwa ab dem 2. Drittel des 19. Jh. und bis zum Ersten Weltkrieg griffen die Architekten auf Stile vergangener Jahrhunderte zurück. Dies erfolgte auf unterschiedliche Weise, entweder ‚archäologisch‘ exakt, d.h. z.T. geradezu als Teilkopie bestehender Bauten, oder, vor allem in der Spätphase (sog. Gründerzeit), freier, d.h. unter Verwendung einzelner, malerisch zusammengefügter Elemente, oder gar eklektisch, d.h. als Kombination von Elementen aus unterschiedlichen Stilen. Dabei kam den Architekten die moderne Technik zustatten: Durch Eisenkonstruktion wurden riesige Räume und freie Treppenführung möglich. Dabei entstanden grandiose Treppenhäuser in öffentlichen Gebäuden (Rathäuser, Universitäten, Gerichtsgebäude), Schlössern, aber auch in Geschäftsbauten und den vornehmen Wohnhäusern des Großbürgertums.

Termin: Mi., 25.02.26, 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: 7-20

NA4101A

Die Treppe VII: Die Treppe im Historismus 2. Abend

Klaus Wendler

Siehe Kurs-Nr. NA4101

Termin: Mi., 25.02.26, 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: 7-20

NA4102

Feste und Feiern VI: Das 20. Jahrhundert

Klaus Wendler

Das 20. Jh. ist auch im Bereich der Festkultur eine Zeit des Umbruchs. Bis zum 1. Weltkrieg finden wir im vorwiegend noch monarchi-

schen Europa höfische Feste im alten Stil (in den wenigen dort bestehenden Monarchien werden auch diese schlichter). Im primär demokratischen Europa und Amerika tritt nun das Bürgertum endgültig an die Stelle des Adels: Dabei entsteht eine neuartige, nicht mehr auf Repräsentation, sondern auf reines Vergnügen ausgerichtete Festkultur, z.T. durchaus noch gepflegt, z.T. aber auch geradezu hemmungslos. In der primär säkularen Welt treten die kirchlichen Feste zurück. Traditionelle Volksfeste bleiben erhalten, werden aber z.T. zu reinen Massenveranstaltungen. Andererseits erleben die politischen Feste, vor allem in den totalitären Staaten (Sowjetunion, Drittes Reich, DDR), einen bedeutenden Aufschwung.

Termin: Mi., 11.03.26, 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: 7-20

NA4103

Das Moghulreich – Von Babur bis Königin Victoria – 1526-1876

1. Abend**Klaus Wendler**

Vor 500 Jahren begann der mongolenstämmige, muslimische Timuride Babur mit der Eroberung von Indien; das zunächst nur die Gegend um Delhi umfassende Reich dehnte sich unter seinen Nachfolgern, den ‚Großmoghuln‘ Akbar und Aurangzeb über fast den gesamten Subkontinent aus, bevor es seit dem 18. Jh. sukzessive von den Briten übernommen und 1876 zu deren Kaiserreich erhoben wurde. Unter dem tüchtigen, toleranten Akbar gelang eine Koexistenz mit der hinduistischen Kultur und gegenseitige Be-

einflussung, und es kam sogar zu Einflüssen aus dem christlichen Europa. Fast alle Herrscher, vor allem Akbar und Shah Jahan, waren bedeutende Mäzene, unter denen vor allem Architektur und Buchmalerei eine Hochblüte erreichten. Schließlich jedoch führten unter dem islamistischen Aurangzeb endlose Eroberungskriege und religiöse Intoleranz zum völligen Niedergang des Reiches, bis die Briten den letzten Großmoghul 1857 absetzten und Victoria 1876 zur Kaiserin von Indien ausgerufen wurde.

Termin: Mi., 18.03.26, 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: 7-20

NA4103A

Das Moghulreich – Von Babur bis Königin Victoria – 1526-1876

2. Abend**Klaus Wendler**

Siehe Kurs-Nr. NA4103

Termin: Mi., 25.03.26, 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: 7-20

NA4104

Bank- und Börsenwesen in der Kunst IV

Klaus Wendler

Die Internationalisierung des Bank- und Börsenwesens und die Allgegenwärtigkeit des Bankwesens für die Allgemeinheit führen

Gemeinsam die Vielfalt feiern

Am 13. Juli wird es wieder bunt im Charlottenhof.**Von 10 bis 14 Uhr feiern wir das Fest der Vielfalt.**

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

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

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

www.vhs-fn.de/programm/kurs/NA2000



dazu, dass dieser Bereich in der Bildenden Kunst nur noch selten, und dann am ehesten sozialkritisch auftaucht. Dafür ist er in der Architektur umso häufiger und umso reichhaltiger vertreten. Vom Jugendstil über Expressionismus und Klassische Moderne bis hin zur zeitgenössischen Architektur haben die Banken durch Stararchitekten dafür gesorgt, dass ihre Weltgeltung herausgestellt und ihre Kundschaft durch seriöse und aufwendige, aber auch durchaus spektakuläre und geradezu atemberaubende Bauten von der Stabilität ihrer Einlagen überzeugt wird. Auf diese Weise gehören viele Beispiele zu den bedeutendsten Bauten des Jahrhunderts überhaupt.

Termin: Mi., 15.04.26, 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: 7-20

NA4105

Das Bier in der Kunst 1. Abend

Klaus Wendler

Bier, nachgewiesen seit dem 4. Jtsd. v. Chr. und in Altägypten und dem Vorderen Orient (unabhängig voneinander) entstanden, gehört zu den ältesten Getränken der Menschheit überhaupt. Im griechisch-römischen Raum eher Getränk der unteren Schichten, erlebte es seinen Aufstieg zum Volksgetränk und geradezu einem Lebensmittel (vor allem während der Fastenzeit) im christlichen Mittelalter, als – zuzüglich zu den im Haus gebrauten Bieren – praktisch jedes Kloster sein eigenes Bier braute und seit dem Auf-

schwung der Städte öffentliche Brauhäuser entstanden und schließlich die Herrscher das Brauen konzessionierten. Bier galt als gesund und durchaus auch als für Kinder geeignet. Die Zahl der Gemälde, die Bier genießende Menschen zeigen, vor allem in Gesellschaft, ist Legion. Bier war zwar nie ein Festgetränk, aber dennoch entstanden wunderbare Kunstwerke dafür, vor allem Humpen in unterschiedlichen Materialien. Brauereien gehören zudem zu den frühen Werken moderner Industriearchitektur.

Termin: Mi., 22.04.26, 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: 7-20

NA4105A

Das Bier in der Kunst 2. Abend

Klaus Wendler

Siehe Kurs-Nr. NA4105

Termin: Mi., 29.04.26, 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: 7-20

NA4106

Die Femme Fatale 1. Abend

Klaus Wendler

Die (zumeist für den Mann, aber auch für Rivalinnen) ‚verhängnisvolle‘ Frau ist eine uralte, äußerst faszinierende Erscheinung. Sie verführt, macht Männer zu Narren und Skla-

ven, strebt nach Herrschaft, mordet aus Liebe, Eifersucht und Machtgier und endet mitunter durch Selbstmord. Zumeist gilt sie als böse oder zumindest moralisch zweifelhaft. Wir treffen diese Frauen in Sage und Märchen (Loreley, Undine, Melusine), in der Mythologie (z.B. Semiranis, Helena, Circe, Phädra, Medea), in der Bibel (z.B. Dalila, Isebel, Judith, Herodias, Salome), überall in der alten Geschichte (Kleopatra, Messalina, Sabina Poppaea u.a.m.), in exotischen Ländern (Wu Zetian, Yang Guifei), in der neuzeitlichen Geschichte (Lucrezia Borgia, Katharina von Medici) und vor allem in der Literatur (von der mittelalterlichen ‚Belle Dame sans Merci‘ über die Dark Lady in Shakespeares Sonetten bis zu Rosa Fröhlich in Heinrich Manns ‚Professor Unrat‘). Kein Wunder, dass diese Frauen ein Lieblingsthema in der Bildenden Kunst geworden sind!

Termin: Mi., 13.05.26, 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: 7-20

NA4106A

Die Femme Fatale 2. Abend

Klaus Wendler

Siehe Kurs-Nr. NA4106

Termin: Mi., 20.05.26, 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: 7-20



NA4107

Baden – Kultische Reinheit, Hygiene, Vergnügen V**Klaus Wendler**

Im asiatischen Raum findet man wohl die vielfältigsten Formen des Badens. Zum einen verlangt der Islam kultische Reinheit, was sich in der Errichtung zahlreicher Badeanlagen zeigt. Darüber hinaus waren die europäischen Maler, vor allem des 18. und 19. Jh., fasziniert von den ‚Wonnen‘ der Harmsbäder an den islamischen Höfen. Zahlreiche Gemälde des ‚Orientalismus‘ zeugen davon. Im indischen Raum spielt das Baden zu Kultzwecken vor allem im Hinduismus eine überragende Rolle: Vorgenommen wird es vor allem an besonders heiligen Plätzen an heiligen Flüssen und in z.T. grandiosen Tempelteichen; dazu werden auch Kultbilder in Flüssen gereinigt. In der Literatur finden wir es in erotischer Konnotation. Auch Japan hat aus der Verbindung von Shintoismus und Buddhismus eine bedeutende Kultur des Badens entwickelt, die Reinheit in jeder Form mit Vergnügen verbindet. Kultische Schwitzbäder finden wir bei den Indianern Nord-Amerikas. Also: Baden in aller Welt!

Termin: Mi., 10.06.26, 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: 7-20

NA4108

Ignaz Günther und Daniel Chodowiecki zum 300. Geburtstag**Klaus Wendler**

Zwei Künstler des (späten) Rokoko von Welt-rang. Günther (1727-75) gilt neben seinem Lehrer Joh. Bapt. Straub als wichtigster Bildhauer des bayerischen Rokoko und hat einige der europaweit bedeutendsten Werke des Rokoko überhaupt hinterlassen. Vor allem ist er im kirchlichen Sektor tätig gewesen: die Klosterkirchen in Weyarn, Mallersdorf, Rott am Inn, dazu der Bürgersaal und

St. Peter in München und die Friedhofskapelle in Nenningen bergen einige seiner bedeutendsten Werke. Chodowiecki (1726-1801), in erster Linie Graphiker, aber auch Porträtmaler, hat insbesondere wunderbare Genredarstellungen geschaffen. Vor allem aber gehört er mit seinen bereits von den Zeitgenossen hochgeschätzten (vgl. Goethe in seinen ‚Maximen und Reflexionen‘) Kupferstichen zu den Werken Goethes, Lessings, Goldsmiths u.a. zu den wichtigsten Illustratoren des 18. Jh.

Termin: Mi., 17.06.26, 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: 7-20

NA4109

Die Kanzel quer durch die Kirchen- und Kunstgeschichte II**Klaus Wendler**

Die Glaubensverkündung im christlichen Gottesdienst benötigt einen ganz speziellen liturgischen Ort. So entstanden bereits in frühchristlicher Zeit zwei Ambonen beidseitig des Altars für die liturgischen Lesungen, im frühen Mittelalter bildete sich die Kanzel heraus, die seit der Gründung der vor allem in der Seelsorge tätigen Bettelorden zu einem zentralen Möbel im Kirchenraum wurde, in der Gotik ihre erste Blütezeit erlebte und seit der Reformation in beiden Konfessionen monumental und auf vielfältigste Weise ausgestaltet wurde. Ihre höchste Blütezeit fällt in die Zeit von Barock und Rokoko. Alle Bestandteile werden der Glaubensvergegenwärtigung dienstbar gemacht: die Kanzelstütze als Moses, Elias, Engel; die Kanzeltreppe mit den 4 Evangelisten und 4 Kirchenvätern, der Kanzelkorb als Schiff, Wal des Jonas, Erdkugel, der Schalldeckel mit Johannes d.T., Paulus, Gerichtengel. Und einige flämische Kanzeln sind gar als Paradieslandschaften mit Palmen gestaltet.

Termin: Mi., 24.06.26, 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:** 7-20

NA4110

Große Malerinnen in Europa IV: Großbritannien und seine Kolonien**Klaus Wendler**

England war eins der ersten Länder, in denen Malerinnen nicht nur frei arbeiten konnten, sondern auch geschätzt wurden und als Folge Aufnahme in die Royal Academy fanden (Mary Moser als erste – neben der hochgeschätzten Angelica Kauffmann). Zunächst waren sie in erster Linie als Blumen- und Porträtmalerinnen tätig. Als im 19. Jh. die Landschaftsmalerei blühte, entdeckten sie diese auch für sich. Seit der Victorianischen Zeit finden wir sie in allen Stilrichtungen und Genres. Mit der Gründung der Kolonien und damit der Verbreitung britischer Kultur in Kanada und Australien tauchen Frauen bereits unter den ersten Künstlern auf; dort kam es dann zu interessanten Beeinflussungen seitens anderer Einwanderer und der Ureinwohner bzw. (in Kanada) der Nachbarschaft der USA.

Termin: Mi., 08.07.26, 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: 7-20

NA4111

Vögel in der Kunst**Klaus Wendler**

Vögel sind weltweit in der Kunst vielfach verbreitet. Ganz allgemein können sie Allegorien der Fruchtbarkeit sein, sie können – vor allem bei Nomadenvölkern – als Himmelsboten gelten, andernorts repräsentieren sie die Sonne, in Alt-Ägypten stehen sie für die Seele, im Christentum sind sie Symbole der Gott suchenden Seele usw. Vor allem aber finden wir – zuzüglich zum Adler (vgl. Vortrag im vergangenen Semester) – zahlreiche spezielle Vögel in Volksglauben, Mythos und Religion und Literatur. Die Taube des Heiligen Geistes und beim Ende der Sintflut, der Distelfink als Symbol der zukünftigen Leiden Christi, der Pelikan als Symbol der Liebe Christi, der Pfau als Zugtier des Wagens der Hera und Reittier des Skanda, der Kranich als Symbol der Wachsamkeit bzw. des Glücks, die Eule der Athene sind nur einige Beispiele. Dazu kommen rein sagenhafte Vögel, etwa der Phönix in China, der Simurgh im persischen Raum, der Garuda des Vishnu im Hinduismus.

Termin: Mi., 15.07.26, 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: 7-20

Künstlerisches Gestalten

Zeichnen / Aquarell / Öl / Acryl

NA4201

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, Porträts, Stilleben oder Landschaften – alles in deinem persönlichen Stil.

Bitte mitbringen: siehe Web**Termin:** Mo., 23.02.26, 18:00-20:30 Uhr
8 Abende (26,67 UE)**Ort:** vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)**Kosten:** 176,00 €**Belegung:** 7-10

NA4202

Aquarell für Ein- und Umsteiger Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Siehe Kurs-Nr. NA4201

Bitte mitbringen: siehe Web**Termin:** Mo., 04.05.26, 18:00-20:30 Uhr
8 Abende (26,67 UE)**Ort:** vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)**Kosten:** 176,00 €**Belegung:** 7-10

NA4203

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 spannender 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**Termin:** Di., 24.02.26, 09:00-11:30 Uhr
8 Vormittage (26,67 UE)**Ort:** vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)**Kosten:** 176,00 €**Belegung:** 7-10

NA4203A

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 spannender 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**Termin:** Di., 24.02.26, 11:30-14:00 Uhr

8 Vormittage (26,67 UE)

Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)**Kosten:** 176,00 €**Belegung:** 7-10

NA4204

Aquarellmalen Vormittagskurs Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Siehe Kurs-Nr. NA4203

Bitte mitbringen: siehe Web**Termin:** Di., 05.05.26, 09:00-11:30 Uhr
8 Vormittage (26,67 UE)**Ort:** vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)**Kosten:** 176,00 €**Belegung:** 7-10

NA4204A

Aquarellmalen Vormittagskurs Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Siehe Kurs-Nr. NA4203

Bitte mitbringen: siehe Web**Termin:** Di., 05.05.26, 11:30-14:00 Uhr
8 Vormittage (26,67 UE)**Ort:** vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)**Kosten:** 176,00 €**Belegung:** 7-10

NA4205

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

Termin: Mi., 25.02.26, 09:45-12:30 Uhr
8 Vormittage (29,33 UE)
Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 193,60 €
Belegung: 7-10

NA4206

Ölmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene**Carla Chlebarov, Künstlerin**

Siehe Kurs-Nr. NA4205

Malmaterial bitte mitbringen, gerne auch eigene Vorlagen

Termin: Mi., 13.05.26, 09:45-12:30 Uhr
8 Vormittage (29,33 UE)
Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 193,60 €
Belegung: 7-10



© Jeannette Dubielzig



NA4207

Intuitives Malen und Scribbeln zum Thema Frieden**Petra Steinhauser, Dipl. Designerin [FH]**

Wir nutzen Intuitives Malen und Scribbeln für Friedens- und Bewusstseinsarbeit. In Einzel- und Gruppenmalübungen schaffen wir Erfahrungen des Miteinanders und der Kommunikation. Dabei geht es weniger um fertige Lösungen, als vielmehr darum, Erlebnisse und Gefühle während des Malens bewusst wahrzunehmen und im Anschluss miteinander zu teilen, achtsam und verständnisvoll mit uns selbst und unserem Gegenüber zu werden. Das Intuitive Malen und Scribbeln ist eine sehr einfache Methode, die auch gut in den Alltag integriert werden kann. Sie ermöglicht es, Gefühle auszudrücken und hilft Stress abzubauen, während wir die Themen aktiv betrachten und transformieren können.

Termin: Sa., 14.03.26, 14:00-17:00 Uhr
1 Nachmittag (4 UE)

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

Kosten: 31,60 €,

zzgl. Materialkosten (ca. 5,00 €)

Belegung: 5-8

NA4212

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.



© vhs-FN

Termin: Di., 24.02.26, 17:00-18:30 Uhr
12 Abende (24 UE)

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

Kosten: 43,20 €

Belegung: 4-10

Prägetechnik

NA4210

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 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: -> siehe Web

Der Workshop ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Weitere Infos zu Freiem Kunstprägen, Prägearbeiten und Onlineshop unter www.falkenburger.de

Materialien: siehe Web

Termin: Sa., 21.03.26, 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

Nähen & Kreatives mit Wolle

NA4230

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

Termin: Fr., 06.03.26, 16:30-19:00 Uhr

Fr., 17.04.26, 16:30-19:00 Uhr

Fr., 08.05.26, 16:30-19:00 Uhr



Fr., 12.06.26, 16:30-19:00 Uhr

Fr., 03.07.26, 16:30-19:00 Uhr

5 Nachmittage (16,67 UE)

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

Kosten: 113,40 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 5-6

NA4231

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

Termin: Mi., 25.02.26, 18:45-21:00 Uhr

6 Abende (18 UE)

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

Kosten: 108,00 €

Belegung: 6-8

NA4232

Nähkurs basic – ein Kurs nur für Anfänger**Silvia Schiliro**

Siehe Kurs-Nr. NA4231

Bitte mitbringen: siehe Web

Termin: Mi., 29.04.26, 18:45-21:00 Uhr

6 Abende (18 UE)

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

Kosten: 108,00 €

Belegung: 6-8

NA4233

Nähwerkstatt – Kurs 1**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 Hause eine Nähmaschine, um zwischen den Terminen weiterarbeiten zu können. Lass deiner Kreativität freien Lauf und nähr dir dein ganz persönliches Lieblingsstück!

Bitte mitbringen: siehe Web

Termin: Sa., 28.02.26, 10:00-16:00 Uhr

Sa., 21.03.26, 10:00-16:00 Uhr

Sa., 18.04.26, 10:00-16:00 Uhr

3 Samstage / monatl. (24 UE),

Wochenendseminar

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

Kosten: 154,10 €

Belegung: 5-7

NA4234

Nähwerkstatt – Kurs 2**Silvia Schiliro**

Siehe Kurs-Nr. NA4233

Bitte mitbringen: siehe Web

Termin: Sa., 09.05.26, 10:00-16:00 Uhr

Sa., 20.06.26, 10:00-16:00 Uhr

Sa., 04.07.26, 10:00-16:00 Uhr

3 Samstage / monatl. (24 UE),

Wochenendseminar

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

Kosten: 154,10 €

Belegung: 5-7

NA4240

Mandu-Bag**Emi Hedstück-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., 04.07.26, 10:00-12:15 Uhr

1 Termin (3 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 38,00 €, inkl. Materialkosten

Belegung: 6-8

NA4241

Filzen – Kreatives Arbeiten mit Wolle**Maria Hestermann**

Filzen ist eine der ältesten textilen Techniken und eröffnet unzählige kreative Möglichkeiten. Aus bunter Schafwolle entstehen durch Wasser, Seife und Bewegung individuelle Werkstücke: von dekorativen Accessoires über kleine Geschenke bis hin zu nützlichen Alltagsgegenständen.

Im Kurs lernen Sie die Grundlagen des Nassfilzens kennen und setzen eigene Ideen in die Praxis um. Schritt für Schritt erfahren Sie, wie aus lockerer Wolle stabile und formschöne Objekte werden.

Der Kurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger, ebenso für Interessierte mit Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Mehrere ältere Handtücher, Wäschesprengler, Schere, Tasse und – falls vorhanden – eine Gummimatte (Auto).

Termin: Sa., 14.03.26, 10:00-17:00 Uhr

1 Termin (9 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs-FN, Werkraum (EG)

Kosten: 67,50 €, zzgl. Materialkosten

Belegung: 5-7

Keramikwerkstatt

NA4245

Keramikwerkstatt**Stefanie Thoma**

Wir tauchen gemeinsam in die Welt der Keramik ein und entdecken die vielseitigen Gestaltungsmöglichkeiten des Werkstoffs Ton. Du lernst verschiedene Aufbautechniken und Möglichkeiten der Oberflächengestaltung kennen.

Nach dem ersten Brand kannst du deine Stücke farblich gestalten und glasieren.

Der Kurs bietet dir den Raum, deine individuellen Ideen umzusetzen – begleitet von fachkundiger Unterstützung und inspirierenden Anregungen. Ob du erste Erfahrungen sammeln oder eigene Projekte vertiefen möchtest – hier ist Platz für Kreativität, Experimentierfreude und Austausch.

Bitte mitbringen: Schürze oder unempfindlicher Kleidung.

Termin: Fr., 27.02.26, 18:00-20:15 Uhr

Fr., 06.03.26, 18:00-20:15 Uhr

Fr., 13.03.26, 18:00-20:15 Uhr

Fr., 20.03.26, 18:00-20:15 Uhr

Fr., 27.03.26, 18:00-20:15 Uhr

Fr., 17.04.26, 18:00-20:15 Uhr

6 Abende (18 UE)

Ort: vhs-FN, Werkraum (EG)

Kosten: 181,70 €, inkl. Brennkosten, zzgl.

Materialkosten nach Verbrauch

Sollten im Kurs so viele Werke entstehen, dass zwei Schrüh- und Glasurbrände notwendig sind, fallen pro TN zusätzlich 25,00 € Kosten an (Brennkosten und Honorarumlage)

Belegung: 5-6



© vhs-FN



NA4246

Keramikwerkstatt für Kinder

Stefanie Thoma

In dieser kreativen Keramikwerkstatt können Kinder ihre eigenen Kunstwerke aus Ton gestalten. Mit viel Fantasie und Freude entdecken sie verschiedene Techniken des Töpferns und Modellierens. Anhand gemeinsam umgesetzter Themen oder Projekte wird jedes Kind individuell betreut und kann seine eigenen Ideen verwirklichen. Nach dem Trocknen werden die Werke gebrannt und anschließend von den Kindern selbst glasiert. So entstehen einzigartige, farbenfrohe Kunststücke, die beim letzten Kurstermin mit nach Hause genommen werden.

Bitte mitbringen: Schürze oder unempfindlicher Kleidung.

Termin: Mo., 23.02.26, 16:00-17:30 Uhr
5 Nachmittage (10 UE)

Ort: vhs-FN, Werkraum (EG)

Kosten: 110,30 €, inkl. Brennkosten, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

Belegung: 5-6



Bildhauerei

NA4253

Sommer vhs Bildhauerei

Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene
Waltraud Späth, Bildhauerin

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

Bitte beachten: das Mindestalter für die Teilnahme am Kurs beträgt 18 Jahre, da ein erhebliches Maß an Eigenverantwortlichkeit im Umgang mit Werkzeugen und Maschinen erforderlich ist.

Termin: Kurstermine: Mo., 03. bis Fr., 08.08.2026, jeweils 08.30 – 13.00 Uhr.
Etwa 3 – 4 Wochen vor Kursbeginn findet eine individuelle Vorbesprechung statt (ca. 30 min), die bereits in der Kursgebühr enthalten ist. Ein Mehrbedarf muss mit der Dozentin privat verrechnet werden! Den Termin wird die Dozentin mit jedem Teilnehmer individuell abstimmen.

5 Tage (30 UE), Ferienkurs

Ort: Hof der Pestalozzischule

Kosten: 270,00 €, inkl. 30 Minuten Vorbesprechung und Maschinenpauschale, zzgl. ca. 30,00 EUR Materialkosten

Belegung: 8-9

Fotografie

NA1005

Die Bodenseebibliothek präsentiert: „KraftBlüten“ – Fotografische Meisterwerke

Sabine Kunzer, Fotografin

Zwölf riesige Blütenbilder verzaubern gerade die Bodenseebibliothek im Stadtarchiv: Die Fotografiemeisterin Sabine Kunzer vermittelt mit den „KraftBlüten“ Freude und Wohlfühl. Die mathematische Ordnung im Bildaufbau und die Darstellung der Feinheiten sind die Essenz für die natürliche Faszination und Schönheit einer großformatigen Blüte. Folgen Sie an diesem Abend der Reise der Fotografin in das Herz der Natur, lernen Sie die Persönlichkeit von Cosmea, Storchschnäbeln und Co. kennen. Nebenbei können Sie Einblicke in das fotografische Handwerk erhalten, mit dem Sabine Kunzer die Kraft der Blüten einfängt und wirken lässt.

Termin: Di., 17.03.26, 18:30-20:00 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

Ort: Bodenseebibliothek im Stadtarchiv, Katharinenstr. 55, 88045 FN

Kosten: Eintritt frei

Belegung: 7-40

Anmeldung erwünscht

NA4301

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!

Termin: Di., 10.03.26, 19:00-20:30 Uhr

Sa., 14.03.26, 13:00-15:00 Uhr

Di., 17.03.26, 19:00-20:30 Uhr

Sa., 21.03.26, 13:00-15:30 Uhr

Di., 24.03.26, 19:00-20:30 Uhr

5 Termine (12 UE)

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

Kosten: 67,00 €, inkl. Skript

Belegung: 7-12



Geschenktipp:
vhs-Gutschein

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

NA4302

Fotoworkshop: Landschafts- & Makrofotografie im Frühling

Erlebe den Frühling durch die Linse – entdecke Details, Formen und Stimmungen in der Natur!

Axel Kottal

Wenn die Natur erwacht, Farben leuchten und das Licht weicher wird, ist die perfekte Zeit, um mit der Kamera hinauszugehen. In diesem Fotoworkshop lernst du, die Schönheit der Frühlingslandschaften ebenso eindrucksvoll einzufangen wie die faszinierenden kleinen Wunder im Makrobereich – von Tautropfen auf Blütenblättern bis zu Strukturen im Moos.

Unter fachkundiger Anleitung erfährst du, wie du das natürliche Licht gezielt nutzt, spannende Bildkompositionen gestaltest und dein fotografisches Auge schärfst. Gemeinsam erkunden wir idyllische Orte in der Natur, arbeiten an Motivfindung, Tiefenschärfe und Perspektive – und nehmen uns Zeit, um kreativ zu experimentieren. Inhalte des Workshops: -> siehe Web



© Elke Weiss

Geeignet für:

Fotobegeisterte aller Erfahrungsstufen – vom engagierten Einsteiger bis zum ambitionierten Hobbyfotografen.

Bitte mitbringen:

Eigene Kamera (Spiegelreflex, Systemkamera oder Bridgekamera),
Objektive: Weitwinkel (für Landschaft) und Makroobjektiv oder Nahlinse (für Details), Stativ

, Ersatzakku & Speicherkarten

, Wetterfeste Kleidung & festes Schuhwerk
, Lust auf Natur, Geduld und ein offenes Auge für das Besondere

Termin: Sa., 18.04.26, 13:00-16:00 Uhr

Di., 21.04.26, 19:00-20:30 Uhr

2 Termine (6 UE), Wochenendseminar

Ort: Treffpunkt: Busbahnhof Wittenhofen

Kosten: 34,80 €

Belegung: 7-12

NA4303

Der richtige Ausschnitt – wie Du mit dem Bildausschnitt Spannung und Aussage schaffst

Elke Weiss, Fotografin, Diplomdesignerin

Der richtige Ausschnitt ist elementar, um die volle Wirkung eines Bildes voll zu entfalten. Bereits kleine Änderungen im Beschnitt lenken den Blick, verstärken Emotionen und verändern die Bildaussage. Lerne, wie Du durch bewusste Bildgestaltung, geschicktes Zuschneiden und den gezielten Einsatz von Perspektive und Format ein starkes, ausdrucksvolles Bild machst.

Begeisterung ist entscheidender als Erfahrung. Bring fünf Deiner Fotos mit, die Dir „unvollständig“ erscheinen, sei es digital oder analog. Gemeinsam entfalten wir das volle Potenzial dieser Bilder!

Schärfe Deinen fotografischen Blick und entdecke, wie viel Gestaltungskraft im Ausschnitt liegt. Lerne, zukünftige Bilder aus-

drucksstärker und aussagekräftiger zu gestalten.

Termin: Di., 21.04.26, 18:00-19:45 Uhr

Do., 23.04.26, 18:00-20:15 Uhr

2 Termine (5,33 UE)

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

Kosten: 41,30 €

Belegung: 6-10

NA4304

Der Blick fürs Motiv – Sehen lernen mit der Kamera

Elke Weiss, Fotografin, Diplomdesignerin

Hast Du dich schon einmal gefragt, warum andere scheinbar überall tolle Motive finden und Du oft vorbeigehst, ohne sie zu bemerken? Das liegt daran, dass ein gutes Foto nicht mit der Technik, sondern mit dem Sehen beginnt. Lerne genauer hinzuschauen und spannende Motive überall um Dich herum zu finden, egal ob in der Natur, in der Stadt oder im eigenen Zuhause. Übe mit Licht, Perspektive und Formen zu spielen, schärfe Deinen fotografischen Blick und entdecke, wie Du mit einfachen Mitteln einprägende Bildaussagen gestaltest. Grundkenntnisse in der Bedienung der Kamera sind vorausgesetzt.

Bitte mitbringen. Kamera mit geladenem Akku und, falls vorhanden, eine Ersatzspeicherkarte.

Termin: Do., 07.05.26, 18:00-19:45 Uhr

Sa., 09.05.26, 10:00-12:15 Uhr

Di., 12.05.26, 18:00-19:45 Uhr

3 Termine (7,67 UE)

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

Kosten: 59,50 €

Belegung: 6-10

NA4305

Parallelwelten – Realität und Illusion in der Fotografie

Elke Weiss, Fotografin, Diplomdesignerin

Wir erkunden Parallelwelten, verborgene Motive zwischen Realität und Illusion. Spiegelungen, Lichtspiele und ungewöhnliche

Blickwinkel eröffnen neue Perspektiven. Oft sind es gerade diese kleinen Entdeckungen, die ein Bild zu einer Geschichte werden lassen. Du lernst, bewusst hinzusehen und Alltägliches in etwas Geheimnisvolles zu verwandeln. Wir experimentieren mit Ausschnitten und Perspektiven und schärfen den Blick für das Unsichtbare. Egal ob Kamera oder Smartphone: Der Kurs inspiriert, die Welt neu wahrzunehmen und Fotografie zu gestalten, die überraschen und berühren.

Für Fotobegeisterte mit Grundkenntnissen, die Freude an kreativen Experimenten und neuen Perspektiven haben.

Bitte mitbringen. Kamera mit geladenem Akku.

Termin: Di., 09.06.26, 18:00-20:15 Uhr

Do., 11.06.26, 18:00-20:15 Uhr

Di., 16.06.26, 18:00-19:45 Uhr

3 Termine (8,33 UE)

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

Kosten: 64,60 €

Belegung: 6-10

NA4306

Mit neuen Augen sehen – Fotografie als Lebensfreude im Alter

Ein Kurs für Seniorinnen und Senioren

Elke Weiss, Fotografin, Diplomdesignerin

Fotografie kann weit mehr sein als Technik; sie weckt Lebensfreude, fördert Neugier und eröffnet neue Denkweisen. Hier entdecken Seniorinnen und Senioren, wie die Kamera zum Werkzeug wird, um die Welt und sich selbst neu zu sehen. Gemeinsam üben wir, Motive zu erkennen, Perspektiven zu wechseln und mit Licht und Farbe zu experimentieren. Dabei steht nicht die Perfektion im Vordergrund, sondern das Staunen und das bewusste Wahrnehmen. Zu Beginn werden die Teilnehmenden (wer möchte) porträtiert, und am Kursende erneut. So wird sichtbar, wie sich der Blick und die eigene Haltung verändert haben.



© Elke Weiss



Der Kurs richtet sich an Menschen, die Freude daran haben, Neues zu entdecken und kreativ zu werden. Ob mit Smartphone oder Kamera, entscheidend ist der Spaß am Sehen und Erleben.

Termin: Do., 02.07.26, 18:00-19:45 Uhr
Di., 07.07.26, 18:00-19:45 Uhr
Di., 14.07.26, 18:00-19:45 Uhr
Do., 16.07.26, 18:00-19:45 Uhr
4 Termine (9,33 UE)
Ort: vhs-FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 72,30 €
Belegung: 6-10

NA4307 Tierfotografie – Hunde & Co. perfekt in Szene gesetzt *Jarmila Schär, Fotograf*

Ob draußen beim Toben oder im Studio – Tiere zu fotografieren ist eine besondere Herausforderung und gleichzeitig ein großes Vergnügen. In diesem Kurs lernst du, wie du Hunde und andere Tiere authentisch, mit Ausdruck und Geduld fotografierst. Wir besprechen Kameraeinstellungen, Lichtführung, Perspektiven und den richtigen Moment. Ein Teil des Kurses findet draußen statt, ein weiterer im Studio mit praktischen Übungen. Ein super liebes Hundemodell steht uns mit seiner Geduld und seinen Tricks außerdem auch zur Verfügung.

Bitte mitbringen: eigene Kamera (Spiegelreflex oder Systemkamera), geladene Akkus, Speicherkarte, ggf. Lieblingsobjektiv(e), wetterfeste Kleidung

Termin: Sa., 07.03.26, 15:30-17:45 Uhr
Di., 10.03.26, 18:00-19:30 Uhr
Di., 17.03.26, 18:00-20:15 Uhr



© Jarmila Schär

3 Termine (8 UE)
Ort: wird rechtzeitig mitgeteilt
Kosten: 68,00 €
Belegung: 7-10

NA4308 Produktfotografie – Dinge ins richtige Licht rücken

Jarmila Schär, Fotograf

Ideal für Selbstständige, Personen mit einem Kleinunternehmen oder Kreative, die ihre Produkte überzeugend präsentieren möchten. Du lernst, wie du mit einfachen Mitteln professionelle Produktfotos machst – egal ob für Online-Shops, Social Media oder Print. Themen sind Licht, Hintergrund, Perspektive, Styling und Nachbearbeitung. Auch mit kleinem Budget lassen sich großartige Ergebnisse erzielen!

Bitte mitbringen: Eigene Kamera oder Smartphone, ein bis zwei Produkte oder Objekte zum Fotografieren, ggf. kleine Deko

Termin: Di., 14.04.26, 18:00-20:45 Uhr
Di., 21.04.26, 18:00-20:45 Uhr
2 Abende (7,33 UE)
Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 66,70 €
Belegung: 4-6

NA4309 Abstrakte Fotografie – Kunst mit der Kamera

Jarmila Schär, Fotograf

In diesem Kurs geht es nicht um das Offensichtliche, sondern um das Spiel mit Formen, Farben und Strukturen. Wir entdecken gemeinsam, wie man Motive so inszeniert, dass sie geheimnisvoll, rätselhaft oder surreal wirken. Durch Bewegung, Unschärfe, Spiegelungen oder ungewöhnliche Perspektiven entstehen spannende, fast malerische Bilder. Der Kurs inspiriert dich, deine Kreativität neu zu entdecken und Fotografie als Ausdrucksform zu nutzen.

Bitte mitbringen: Eigene Kamera oder Smartphone, ggf. Stativ oder kreative Hilfsmittel (Spiegel, Glas, Stoffe, Lichterketten etc.), Neugier und Lust auf Experimente.

Termin: Sa., 25.04.26, 10:00-14:00 Uhr
1 Termin (5 UE)
Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 42,50 €
Belegung: 4-6

Bildpräsentation

NA4310 Erstellen eines Fotobuchs mit dem Layout-Programm CEWE *Rolf Zimmermann*

Ein Fotobuch ist ein digital gedrucktes oder auf Fotopapier belichtetes Buch, dessen Einband und Inhalt Sie am eigenen PC aus Bil-

dern und Texten selbst gestalten. Der Kurs geht über zwei Termine und hat folgende Schwerpunkte:

- Einführung in das Thema „Fotobuch“
 - das Fotobuch-Programm von CEWE
 - Gestaltung eigener Seiten
 - Nutzung der Bildbearbeitungsfunktionen der CEWE-Fotobuch-Software
 - Vertiefung mit komplexeren Gestaltungsmöglichkeiten
 - Ablauf einer Bestellung
- Zugangsvoraussetzungen sind Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und ein sicherer Umgang mit der Computermouse.

Termin: Do., 05.03.26, 18:30-20:45 Uhr
Do., 12.03.26, 18:30-20:45 Uhr
2 Abende (6 UE)
Ort: vhs-FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 49,80 €, je nach Verfügbarkeit erhält jeder Teilnehmer einen Gutschein für ein Fotobuch.
Belegung: 4-8

Instrumente lernen

NA4501 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.

Termin: Mo., 23.02.26, 18:00-19:00 Uhr
12 Abende (16 UE)
Ort: vhs-FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 137,60 €
Belegung: 5-8

NA4502 Gitarre: Liedbegleitung Fortgeschrittene

Thomas Budsa, Musiker und Gitarrenlehrer

In diesem Kurs erweiterst und verfeinerst Du Deine Schlag- und Zupfmuster und lernst neue Techniken, z.B. erste Barrégriffe und Grundlagen des Tabulaturspiels. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: Mo., 23.02.26, 19:00-20:00 Uhr
12 Abende (16 UE)
Ort: vhs-FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 137,60 €
Belegung: 5-8

NA4503

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.

Termin: Mo., 23.02.26, 20:00-21:00 Uhr
12 Abende (16 UE)
Ort: vhs-FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 137,60 €
Belegung: 5-8

NA4504

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).

Termin: Di., 24.02.26, 17:30-18:30 Uhr
10 Abende (13,33 UE)
Ort: vhs-FN, Werkraum (EG)
Kosten: 158,60 €
Belegung: 4-6

NA4505

Keyboard spielen *Sylvia Beer, Musiklehrerin*

Siehe Kurs-Nr. NA4504

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.

Termin: Di., 24.02.26, 18:30-19:30 Uhr
10 Abende (13,33 UE)
Ort: vhs-FN, Werkraum (EG)
Kosten: 158,60 €
Belegung: 4-6



Schreibwerkstatt

NA4601

Kleine Schreibwerkstatt *Katharina E. Volk, Schriftstellerin*

Sie haben eine Idee und wollen eine kurze Geschichte fertigstellen oder an einem vorhandenen Text arbeiten? In der kleinen Schreibwerkstatt können Sie das Feedback der Autorin und Dozentin Katharina E. Volk sowie die Impulse einer kreativen Schreibgruppe an vier Schreibabenden nutzen und sich dabei ganz auf die eigene Idee fokussieren.

Dieser Kurs wird umweltfreundlich ohne KI vorbereitet und durchgeführt.

Termin: Do., 26.02.26, 19:30-21:00 Uhr
Do., 05.03.26, 19:30-21:00 Uhr
Do., 12.03.26, 19:30-21:00 Uhr
Do., 19.03.26, 19:30-21:00 Uhr
4 Termine (8 UE)
Ort: vhs-FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 57,60 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich
Belegung: 4-7



Ehrenamtsbonus

Weitere Kurse finden Sie auf Seite 7.

Kleine Schreibwerkstatt
26.02.2026 / 19:30-21:00 > NA4601

NA4602

Kreatives Schreiben I – Einsteiger

Katharina E. Volk, Schriftstellerin

Sie möchten schreiben, wissen aber nicht, wie Sie es angehen könnten? Sie haben Ideen, können sie aber nicht umsetzen? Oder Sie haben (noch) keine Ideen, aber trotzdem Lust, das Schreiben auszuprobieren? Ihre Phantasie wartet so oder so nur darauf, zum Vorschein kommen zu dürfen! Neben spielerischen Einstiegsübungen, die Ihre Kreativität in Schwung bringen, werden im Kurs folgende Themen erarbeitet: Positive und negative Perspektive/Emotionen, Entwurf einer Figur, Ort und Raum sowie Dialoggestaltung. Ob Sie einfach gute Briefe oder Geschichten, z.B. für Ihre eigenen Kinder, aufschreiben möchten, Lebenserinnerungen festhalten wollen oder sich gern aus anderen Gründen im Formulieren üben: In diesem Kurs werden Sie dabei professionell unterstützt. Von eigenen Ideen überrascht zu werden, macht einfach riesigen Spaß und lässt Sie den Alltag eine erholsame Zeit lang vergessen oder aber kreativ verarbeiten!

Termin: Sa., 02.05.26, 10:00-17:00 Uhr
1 Termin (8 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs-FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 74,40 €
Belegung: 4-7

NA4603

Kreatives Schreiben I – Einsteiger

Katharina E. Volk, Schriftstellerin

Siehe Kurs-Nr. NA4602
Termin: Sa., 13.06.26, 10:00-17:00 Uhr



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





1 Termin (8 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs-FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 74,40 €
Belegung: 4-7

NA4604

Kreatives Schreiben II – Schreibwerkstatt

Katharina E. Volk, Schriftstellerin

Im Kurs „Kreatives Schreiben I“ wurden Elemente erarbeitet, die einen guten Text u.a. ausmachen, wie Dialoge, Figuren und lebendige Wortwahl. Im Folgekurs können Sie diese Elemente weiter umsetzen und ausbauen. Inspiriert durch spielerische Einstiegsübungen kann jeder Teilnehmer im Verlauf des Kurses seine eigene Geschichte schreiben. Die Kursleiterin gibt ein gemeinsames Thema als Oberbegriff vor für alle die, die noch keine eigene Idee oder noch kein eigenes Thema gefunden haben, doch die Freiheit beim Schreiben hat Priorität und lässt jede Art von Geschichte zu. Auch an eigenen Texten „aus der Schublade“ oder halbfertigen Ideen kann gearbeitet werden. Sie profitieren von der unterstützenden Atmosphäre einer kreativen Gruppe und vom hilfreichen Feedback der Kursleiterin. Hinweis: Die vorherige Teilnahme am Kurs „Kreatives Schreiben I“ ist günstig, aber keine unbedingte Voraussetzung.

Termin: Sa., 09.05.26, 10:00-17:00 Uhr
1 Termin (8 UE)

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

Kosten: 74,40 €

Belegung: 4-7

NA4605

Kreatives Schreiben II – Schreibwerkstatt

Katharina E. Volk, Schriftstellerin

Siehe Kurs-Nr. NA4604

Termin: Sa., 27.06.26, 10:00-17:00 Uhr
1 Termin (8 UE)

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

Kosten: 74,40 €

Belegung: 4-7



Beauty und Outfit

NA4701

Vorher – nachher, ein neuer Typ

Schminkkurs für Frauen

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

Ein gepflegtes, typgerechtes Erscheinungsbild stärkt nicht nur das Selbstbewusstsein, sondern auch die professionelle Wirkung im Beruf. Wer weiß, wie Frisur, Farbe und Stil die eigene Persönlichkeit unterstreichen, tritt souveräner auf – im Meeting genauso wie im Kundengespräch.

Die optimale Frisur und das passende Make-up bringen deine natürliche Schönheit zum Strahlen und lassen dich authentisch wirken. In diesem Workshop zeigt dir ein erfahrener Image- und Maskenbildner, wie du deinen Typ gezielt betonen kannst – mit Farbe, Form und Stil, die wirklich zu dir passen. Individuelle Beratung inklusive: Erlebe deinen persönlichen „Vorher-Nachher“-Effekt und entdecke, wie kleine Veränderungen große Wirkung zeigen können.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Fotoapparat

Termin: Sa., 18.04.26, 10:00-13:45 Uhr

1 Termin (5 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 113,00 €, inkl. 8,00 € Materialkosten

Belegung: 4-5

NA4702

Attraktivität kennt kein Alter – Tipps und Tricks für einen frischen Look

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

Ein gepflegtes, frisches Erscheinungsbild ist nicht nur privat ein Pluspunkt, sondern auch im Berufsleben entscheidend. Wer aufmerksam wirkt, Ausstrahlung hat und authentisch auftritt, hinterlässt einen positiven, kompetenten Eindruck. In diesem Kurs

lernst du, wie du mit einfachen Mitteln Frisur und Ausstrahlung in dein Erscheinungsbild bringst – ganz ohne großen Aufwand. Von pfiffigen Styling-Tricks bis zu typgerechtem Make-up: Schon kleine Details können einen erstaunlichen Unterschied machen. Du erhältst praktische Tipps, wie du deinen individuellen Stil unterstreichst und mit einem natürlichen, gepflegten Look selbstbewusst und strahlend auftrittst – in jedem Alter.

Bitte mitbringen: Kleidungsstücke, Accessoires, Parfüm

Termin: Sa., 18.04.26, 14:00-17:45 Uhr

1 Termin (5 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 113,00 €, inkl. 8,00 € Materialkosten

Belegung: 4-5

Wine-Tasting

NA4801

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: Di., 10.03.26, 18:30-20:45 Uhr

1 Abend (3 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 29,80 €, inkl. Probenkosten

Belegung: 8-12

NA4802

Fränkische Weinprobe

Markus Hegemann

Das Markenzeichen der fränkischen Weinkultur ist der Boxbeutel und der Silvaner. Dass 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: Mi., 15.04.26, 18:30-20:45 Uhr

1 Abend (3 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 29,80 €, inkl. Probenkosten

Belegung: 8-12

NA4803

Die Südliche Weinstraße, eine Weinreise mit Verkostung

Markus Hegemann

Die Südlich Weinstraße beginnt am Deutschen Weintor in Schweigen-Rechtenbach

und endet im Norden bei Maikammer. Neben touristischen Highlights wie dem Deutschen Weintor, Burgen (Reichsburg Trifels), Schlössern (Burg Landeck) und vielem 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 Südlichen Weinstraße. Es werden verkostet: ein Cremant, zwei Weißweine und zwei Rotweine.

Termin: Do., 11.06.26, 18:30-20:45 Uhr

1 Abend (3 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 29,80 €, inkl. Probenkosten

Belegung: 8-12



Versand von Programmheften

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

Bitte schreiben Sie eine kurze Mail an info@vhs-fn.de mit Ihrer Adresse oder rufen uns an unter **Tel. 07541 203-53434**.

Barista-Seminare

NA4805

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 weiche ich Sie in die Geheimnisse der Espresso-Zubereitung ein – Wir lernen gemeinsam, wie Sie Ihre Lieblings-Kaffeespezialität zubereiten. Egal ob Ristretto, Espresso, Americano oder Cap-



NA4806

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. 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.

Dieses Seminar eignet sich besonders für Teilnehmer, die bereits über erste Erfahrungen und Basics verfügen.

Termin: Sa., 28.03.26, 13:30-16:30 Uhr

1 Termin (4 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 129,00 €

Belegung: 5-8



Kochen

Kochkurse für Kinder

NA4808

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

Manuela Heigle, Konditormeisterin, Köchin

Kochen macht gemeinsam einfach am meisten Spaß! In diesem Kurs verbringen Sie mit Ihrem Kind oder Enkelkind ein paar genussvolle Stunden in unserem Kochstudio. Ohne Einkaufsstress oder Küchenchaos bereiten Sie gemeinsam köstliche Gerichte zu – kindgerecht, bunt und voller Geschmack. Unser Ziel: Die Freude am Selberkochen wecken! Die Kinder lernen spielerisch, wie man mit frischen, gesunden Zutaten und einer Prise Fantasie leckere Mahlzeiten zaubert. Natürlich darf auch ein süßes Dessert zum Abschluss nicht fehlen.

Geleitet wird der Kurs von Manuele Heigle, gelernte Köchin und Konditorin. Mit viel Erfahrung – sowohl aus ihrer Arbeit mit dem vhs-Kinderkochclub als auch als Mutter – weiß sie genau, was kleinen Naschkatzen schmeckt und woran sie Spaß haben.

Bitte mitbringen: Schürzen und Behälter für übriggebliebene Speisen

Termin: Mo., 16.03.26, 15:00-18:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 56,80 €, pro Paar, zzgl. 20,00 €

Lebensmittelkosten (p.P.)

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 4-6

NA4809

Sushi-Kurs für Kinder (8 – 12 Jahre)

Emi Hedtstück-Mitsunaga

Entdecke die spannende Welt der japanischen Küche in unserem Sushi-Kurs für Kinder! In diesem Kurs lernen die kleinen Küchenchefs, wie man einfache, leckere Sushi-Rollen und wärmende Miso-Suppe selbst zubereitet. Gemeinsam erkunden wir die faszinierende Kultur Japans und haben dabei jede Menge Spaß beim Zubereiten und Ausprobieren. Am Ende dürfen alle Teilnehmer 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., 18.04.26, 10:00-13:00 Uhr

1 Termin (4 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 39,00 €, inkl. Lebensmittelkosten

Belegung: 6-8





Kochen mit dem Profi

NA4810

Gulasch und verschiedene Soßen

Manuela Heigle, Konditormeisterin, Köchin

Soßen gehören unter anderem zur Königsdisziplin in der Küche. Da in ihr die Essenz der verwendeten Produkte stecken, sind sie für den feinen Geschmack genauso wichtig wie das perfekt gebratene Stück Fleisch! Wie man die richtigen Komponenten findet die zueinander passen, in welches Verhältnis sie gesetzt werden und welches Verständnis Sie für die einzelnen Vorgänge benötigen, damit nicht nur Geschmack, sondern auch Aussehen und Konsistenz die perfekte Soße ergeben, lernen Sie in diesem Kurs.

Termin: Mo., 23.03.26, 17:00-21:30 Uhr
1 Termin (6 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 49,80 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

NA4811

Das Dessert – der krönende Abschluss eines jeden Menüs Sommerliche Desserts

Manuela Heigle, Konditormeisterin, Köchin

Ein gelungenes Dessert setzt dem Menü das sprichwörtliche i-Tüpfelchen auf – oder rettet ein missglücktes Dinner mit süßer Raffinesse. Die perfekte Harmonie aus Gebäck, Frucht und Crème macht ein Dessert zu einem vollkommenen Genussmoment, der Ihre Gäste für einen Augenblick verstummen lässt.

men lässt. In diesem Kurs erwarten Sie unter anderem:

- Kaffeeis mit Macarons, Seccoschaum und frischen Erdbeeren
- Bayrisch Krem mit Fruchtspiegel und Madeleines
- Mousse au Chocolat mit Himbeermark und knusprigem Hippengebäck

Ob kunstvoll im Glas geschichtet, elegant auf dem Teller angerichtet oder als Highlight auf dem Buffet präsentiert – lernen Sie, Ihre süßen Kreationen perfekt in Szene zu setzen.

Unsere Dozentin bringt ihre Erfahrung als Pâtissière aus renommierten Fünf-Sterne-Häusern ein und verrät wertvolle Tipps, damit aus jedem Nachtisch ein unvergessliches Geschmackserlebnis wird.

Termin: Do., 02.07.26, 17:30-21:15 Uhr

Fr., 03.07.26, 17:30-21:15 Uhr

2 Abende (10 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 83,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-11



Geschenktipp:
vhs-Gutschein

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

Internationale Küche

Sprache & Genuss – Italienisch mit allen Sinnen

Sprache lernt man am besten dort, wo sie lebendig ist – beim gemeinsamen Erleben, Lachen und Genießen. In diesen Kursen verbinden sich kulinarischer Genuss und Sprachpraxis zu einem authentischen Lernerlebnis. Beim Zubereiten italienischer Spezialitäten, beim Probieren und Sprechen entsteht ganz nebenbei ein Gefühl für Klang, Rhythmus und Kultur der italienischen Sprache. So wächst mit jedem Gericht auch die sprachliche Sicherheit – ganz ohne Vokabellisten, aber mit viel Geschmack und Lebensfreude.

NA4813

Aperitivo italiano – Sprache, Genuss und Lebensfreude

Rossella Lapomarda, Lisa Rosalba

„Aperol Spritz oder Limoncello Spritz? Soll ich Ihnen auch einen kompletten Aperitivo bringen?“ Doch was ist ein aperitivo completo eigentlich? In Italien ersetzt er oft das Mittag- oder Abendessen – ein geselliges Treffen mit Freunden, begleitet von kleinen Häppchen: Pizzastücke, Sandwiches, gefüllte Brötchen, Wurst- und Käseplatten. In diesem Kurs erleben Sie den Aperitivo so, wie ihn Italiener lieben: Sie bereiten typische Snacks und Getränke zu, probieren, genießen – und lernen dabei Italienisch rund um Essen, Trinken und den Restaurantbesuch. Ob Bestellung an der Bar, höfliche Redewendungen oder kleine Alltagsdialoge – Sie üben alles in lockerer Atmosphäre, mit Spaß



und vielen kulinarischen Eindrücken. Ein Abend voller Geschmack, Sprache und italienischer Lebensfreude – herzlich begleitet von Rosalba und Rossella.

Termin: Fr., 24.04.26, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 43,20 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

NA4814

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!

Termin: Fr., 27.02.26, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 60,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

NA4815

Türkischer Kochkurs – Eine kulinarische Reise durch Anatolien

Hatice Özkurt

Begeben Sie sich auf eine kulinarische Entdeckungsreise und lernen Sie die Vielfalt der türkischen Küche kennen. Gemeinsam bereiten wir klassische Gerichte zu – von herzhaften Speisen wie Börek oder Köfte über würzige Vorspeisen bis hin zu süßen Köstlichkeiten wie Baklava oder Sütlaç. Dabei erfahren Sie, welche Gewürze und Zutaten in der türkischen Küche eine besondere Rolle spielen, und erhalten viele praktische Tipps für die Zubereitung zuhause.

Der Kurs richtet sich an alle, die Freude am Kochen und am Ausprobieren neuer Geschmackswelten haben. In geselliger Runde werden die frisch zubereiteten Speisen zum Abschluss gemeinsam genossen – ein kulinarisches Erlebnis voller Aromen, Gastfreundschaft und Inspiration.

Termin: Mi., 04.03.26, 18:00-21:00 Uhr

Mi., 11.03.26, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 60,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

NA4816

Orientalische Küche

Sara Mateus, Köchin

Tauche ein in die faszinierende Welt der orientalischen Aromen! Die Vielfalt verschiedener Kulturen und das gemeinsame Mitei-

inander 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 Lieblingsschürze, eine To-Go-Box für übrig gebliebenes Essen und etwas zum Trinken mit.

Termin: Do., 12.03.26, 18:00-21:00 Uhr

Do., 19.03.26, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 66,40 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

NA4817

“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.

Termin: Do., 09.07.26, 18:00-21:00 Uhr

Fr., 10.07.26, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 66,40 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

NA4818

Indischer Kochkurs mit Fleisch

Litty Chirayil

Waren Sie schon immer fasziniert von indischen Gewürzen? In diesem Kurs können Sie einige davon kennenlernen 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., 19.06.26, 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

NA4819

Indischer Kochkurs vegetarisch

Litty Chirayil

Entdecken Sie die unvergleichlichen Aromen eines vegetarischen Menüs! Wir bereiten einfache indische vegetarische Rezepte zu,



NA4812
La dolce lingua – Italienisch lernen beim Pasta-Abend
Rossella Lapomarda, Lisa Rosalba

Gnocchi, Tagliatelle ... hmmm, so lecker! Sie können schon die Sauce riechen, mit der diese typisch italienische Pasta angerichtet wird. Aber wie war das gleich – spricht man „Nioschi“, „G-nioschi“ oder „Niokki“? Und „Tag-liatelle“ oder doch anders? Es gibt nur einen Weg, das herauszufinden: Kochen, sprechen und genießen! An diesem besonderen Abend lernen Sie, wie man authentische, hausgemachte Pasta und die perfekten Saucen zubereitet – begleitet von einem lebendigen Italienischkurs, der auch für Anfänger bestens geeignet ist. Sie üben die richtige Aussprache, typische Redewendungen rund ums Essen und können danach ganz entspannt in einem italienischen Restaurant bestellen – ohne Missverständnisse, aber garantiert mit Charme. Ein fröhlicher, genussvoller Abend mit Sprachtraining, kulinarischem Flair und jeder Menge „italienità“ – begleitet vom Lächeln von Rosalba und Rossella.

Termin: Fr., 13.03.26, 17:00-20:00 Uhr

1 Abend (4 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 43,20 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

Bei Kochkursen aufgepasst:

Bei Kochkursen ist eine Abmeldung in kürzerer Frist als 4 Werktage nicht möglich. Bei Nichtteilnahme müssen auch die Kosten für Lebensmittel bezahlt werden!

Bringen Sie zum Kurs gerne eine Schürze und eventuell Aufbewahrungsboxen für die zubereiteten Leckereien mit.



mit Linsen und verschiedenen Gemüsen, und dazu Reis, Fladenbrot und einen Nachtisch.

Termin: Fr., 12.06.26, 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

NA4820

China – Thailand – China

Eine kulinarische Visite in drei Asiatischen Ländern

Xiaohong Li-Keppeler

Sie lieben asiatische Gerichte und möchten gerne authentische asiatische Gerichte kennenlernen? Dann lassen Sie sich in diesem Kurs von einer Chinesin Spezialitäten aus drei süd- und ostasiatischen Ländern zeigen. Ähnlich sind in allen Küchen die Grundzutaten – viel frisches Obst und Gemüse, reichlich Fisch, hochwertiges Fleisch, ballaststoffreiche Sojaprodukte und natürlich Reis. Unterschiedlich sind Zubereitungen und die Verwendung vom Gewürzen – und genau diese geben den Gerichten die unverwechselbaren, wunderbar exotischen Aromen. Oft sind die Gerichte sehr schnell zubereitet und Suppen, Salate, Hauptgerichte und Desserts bieten eine unvergleichliche Auswahl für gesunde und schmackhafte Alltagsgerichte.

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., 29.04.26, 17:30-21:30 Uhr
1 Abend (5,33 UE), Anmeldeschluss: 22.01.2026

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

NA4821

Bangkok – Tokio – Peking

Eine kulinarische Visite in drei Asiatischen Ländern

Xiaohong Li-Keppeler

Siehe Kurs-Nr. NA4820

Termin: Mi., 20.05.26, 17:30-21:30 Uhr

1 Abend (5,33 UE)

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

NA4822

Shanghai – Peking – Bangkok

Eine kulinarische Visite in drei Asiatischen Ländern

Xiaohong Li-Keppeler

Siehe Kurs-Nr. NA4820

Termin: Mi., 24.06.26, 17:30-21:30 Uhr

1 Abend (5,33 UE), Anmeldeschluss:

16.10.2025

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



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



NA4823

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: Mi., 06.05.26, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 30,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

NA4824

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: Do., 07.05.26, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 30,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

NA4825

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. -> siehe Web

Termin: Di., 17.03.26, 17:30-21:00 Uhr

1 Abend (4,67 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 53,00 €, inkl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

NA4826

Sushi

Yen-Hung Fang

Siehe Kurs-Nr. NA4825

Termin: Di., 19.05.26, 17:30-21:00 Uhr

1 Abend (4,67 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 53,00 €, inkl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

NA4827

Sushi

Yen-Hung Fang

Siehe Kurs-Nr. NA4825

Termin: Di., 23.06.26, 17:30-21:00 Uhr

1 Abend (4,67 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 53,00 €, inkl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

NA4828

Vietnamesische Küche

Hoang Minh Kieu

Haben Sie schon einmal Sommer- oder Frühlingsrollen im Asia-Restaurant genossen und sich gefragt, wie man sie selbst zubereitet? In diesem Kurs entdecken Sie zwei der beliebtesten Gerichte Vietnams – frisch, aromatisch und voller Geschmack! Wir starten mit köstlichen Sommerrollen, begleitet von drei hausgemachten Dips als Vorspeise. Danach bereiten wir knusprig heiße Frühlingsrollen zu, serviert mit Reisnudeln – ganz wie in Vietnam. Zum Abschluss genießen wir gemeinsam einen vietnamesischen Kaffee, heiß oder als erfrischende Eiskaffee-Variante.

Neben dem Kochen erhalten Sie spannende Einblicke in die vietnamesische Esskultur, lernen typische Gewürze kennen und bekommen praktische Einkaufstipps für asiatische Supermärkte. Und das Beste: Sie lernen auch, wie man Essstäbchen wie ein Vietnamese richtig benutzt!

Bitte mitbringen: Kochschürze und geeignete Behälter für Reste.

Termin: Fr., 17.04.26, 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



TIPP: Dozentenportrait auf Seite 45

NA4829

Vietnamesische Küche

Hoang Minh Kieu

Siehe Kurs-Nr. NA4828

Bitte mitbringen: Kochschürze und geeignete Behälter für Reste.

Termin: Fr., 22.05.26, 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



NA4830

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 sri-lankische Küche als auch die authentische ayurvedische Lehre näherbringen wird.

Termin: Mi., 18.03.26, 18:00-21:00 Uhr
2 Abende (8 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 63,00 €, inkl. Skript, zzgl. Lebensmittelkosten (ca. 12,00 € / Abend)

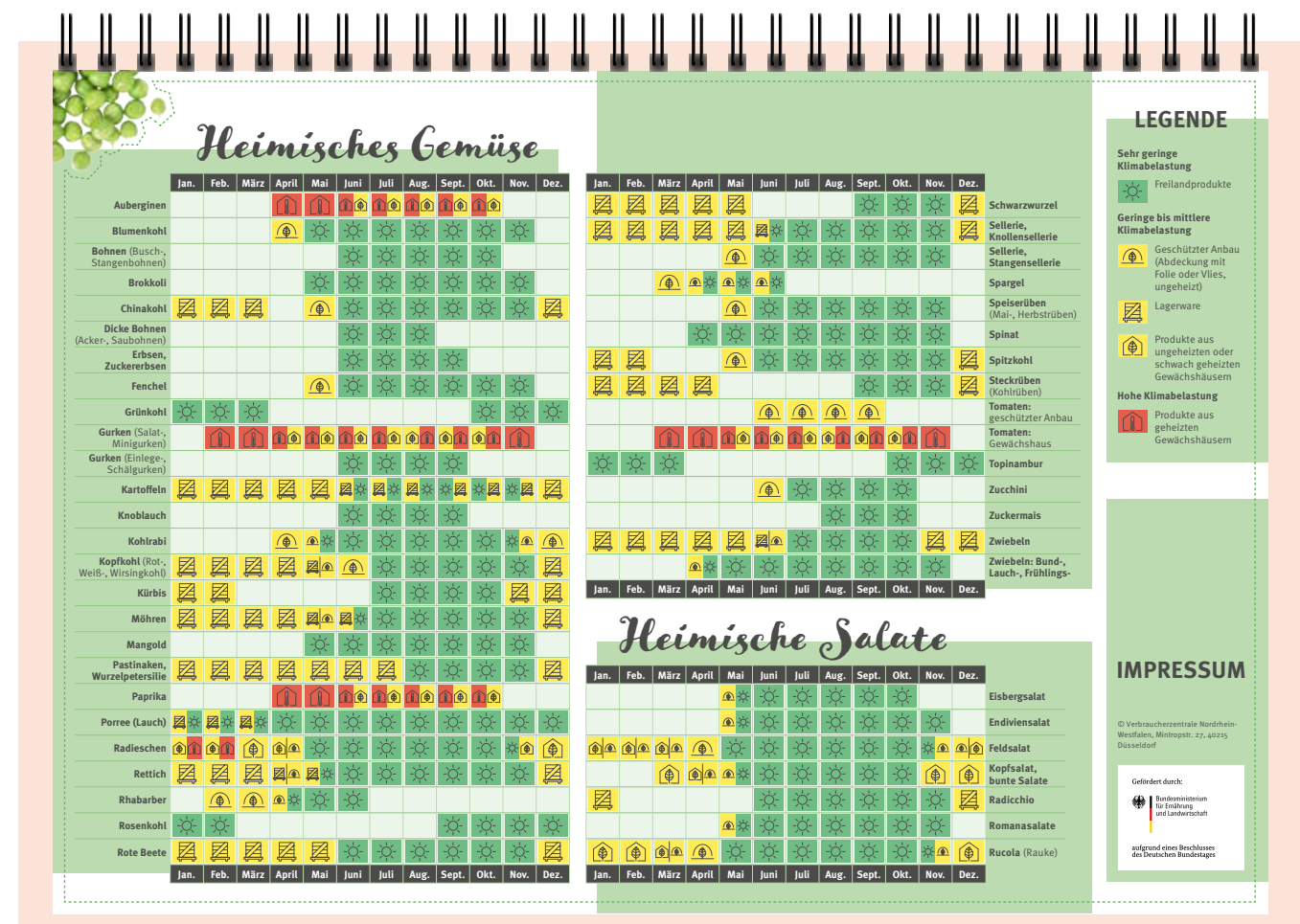
Belegung: 8-12

NA4831

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 wer-





den. 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: Mi., 22.04.26, 18:00-21:00 Uhr
1 Abend (4 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 33,00 €, inkl. Skript, zzgl. Lebensmittelkosten (ca. 12,00 €)

Belegung: 8-12



Kontaktaten: 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.

NA4832

Eine Gewürzreise: Die Aromen Sri Lankas entdecken

Lalani Wallagodage, Hotelfachfrau

Begeben Sie sich auf eine kulinarische Reise voller Farben, Düfte und intensiver Aromen! In diesem Kochkurs tauchen Sie in die faszinierende Welt der sri-lankischen Küche ein und lernen die Geheimnisse traditioneller Zubereitung kennen.

Gemeinsam bereiten wir ein köstliches Menü mit Vorspeise, Hauptgericht und Dessert zu – mit frischen Zutaten und authentischen Gewürzen, die den Geschmack Sri Lankas lebendig werden lassen. Erleben Sie, wie aus duftenden Gewürzen und liebevoller Handarbeit ein unvergessliches Geschmackserlebnis entsteht. Hinweis: Dieser Kurs ist nicht ausschließlich vegan oder vegetarisch.

Termin: Di., 16.06.26, 18:00-21:00 Uhr
1 Abend (4 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 33,00 €, inkl. Skript, zzgl. Lebensmittelkosten (ca. 12,00 €)

Belegung: 8-12

Regionale Küche



Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

NA4833

One Pot-Bowls

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., 27.04.26, 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

NA4834

Genuss aus der Region: Wildkräuter und Frühlingsgemüse

Gerlinde Heumesser, Landwirtschaftsamt Bodenseekreis, Sachgebiet Ernährung

Im Frühjahr, wenn es noch wenig regionales Freilandgemüse zu kaufen gibt, pepen Wildkräuter unseren Speisezettel mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und unvergleichlichen Geschmackserlebnissen auf. In unserem Kochworkshop bereiten wir kulinarische Genüsse aus Giersch, Löwenzahn, Brennnessel, Bärlauch & Co zu, teilweise kombiniert mit Frühlingsgemüse. Es geht darum, wie Wildkräuter einfach und schnell in die Alltagsküche integriert werden können, und somit einen wichtigen Beitrag zu einer nachhaltigen Ernährung leisten können.

Eine Veranstaltung im Rahmen der Landesinitiative „Baden-Württemberg zu Tisch“

Bitte eine Schürze und Restebehälter mitbringen

Termin: Mo., 18.05.26, 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



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.

NA4835

Genuss aus der Region: Würz- und Wildkräuter mit allen Sinnen – sammeln, trocknen, aufbereiten

Gerlinde Heumesser, Landwirtschaftsamt Bodenseekreis, Sachgebiet Ernährung

Auf dem Balkon im Hochbeet oder Garten beginnt jetzt die Hauptsaison der Kräuter, also die ideale Zeit, den Kräutervorrat für den Winter anzulegen. Es gibt Tipps zum Sammeln, Trocknen und Verarbeiten. Wir verwenden überwiegend Zutaten, die in fast jeder Küche zu finden bzw. einfach zu beschaffen sind, so dass auch Reste noch sinnvoll verwertet werden können: Essig, Öl, Alkohol Salz und Zucker. Wir stellen unter anderem Würzöl, Kräuternessig, Sirup als Grundlage für Erfrischungsgetränke, und Würzsalz her und einfache Zubereitungen für das Wohlbefinden.

Eine Veranstaltung im Rahmen der Landesinitiative „Baden-Württemberg zu Tisch“



© Jürgen Autenrieth

Bitte eine Schürze und Restebehälter mitbringen

Termin: Mo., 08.06.26, 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

NA4836

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, all-

tagstaugliche Rezepte umsetzen. Mit Tofu und Tempeh aus der Heimat setzen wir neue Impulse für Alternativen zu Fleisch.

Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter, Getränk

Termin: Mo., 04.05.26, 18:00-21:00 Uhr
1 Termin (4 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 19,70 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

Glutenfrei Backen und Kochen

NA4840

Glutenfrei backen leicht gemacht – Grundlagenkurs

Joana Koch

Du möchtest glutenfrei backen, weißt aber nicht so recht, wo du anfangen sollst? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! Gemeinsam wird entdeckt, wie einfach und schnell leckere Kuchen, Brote und andere Kleingebäcke ohne Gluten zubereitet werden können.

Der Kurs bietet eine Auswahl an unkomplizierten Rezepten, die auch ohne Vorkenntnisse gelingen. Vermittelt werden Grundlagen zu geeigneten glutenfreien Mehlen, zur Teigzubereitung und zu praktischen Tipps für das Backen im Alltag. Ob für den Nachmittagskaffee, als Mitbringsel oder einfach zwischendurch – selbstgebacken schmeckt immer besser. Und das gilt auch für glutenfrei!

Bitte mitbringen: Getränk, eine Schürze und einen Behälter, falls etwas Leckeres übrigbleibt. Hinweis: im Kochstudio der vhs werden auch glutenhaltige Lebensmittel verarbeitet. Wer Bedenken hinsichtlich eines möglichen Kontaminationsrisikos hat, bringt bitte ein eigenes Handrührgerät mit. Vielen Dank!

Bitte mitbringen: Kochschürze und geeignete Behälter für Reste.

Termin: Do., 16.04.26, 18:00-21:00 Uhr
Do., 23.04.26, 18:00-21:00 Uhr
2 Abende (8 UE)
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 60,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8-12

NA4841

Glutenfrei backen leicht gemacht – Aufbaukurs

Joana Koch

Du hast schon erste Erfahrungen im glutenfreien Backen gesammelt und möchtest dein Wissen vertiefen? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig!

Im Mittelpunkt stehen Klassiker, die etwas mehr Fingerspitzengefühl erfordern – Hefeteig, Mürbteig und neue Brotvarianten. Es wird gezeigt, wie Hefeteig locker und stabil gelingt und vielseitig eingesetzt werden kann. So wird glutenfreies Backen zum Genuss – herzhaft, süß und rundum geling sicher!

Dieser Kurs baut auf „Glutenfrei backen leicht gemacht-Grundlagenkurs“ auf, kann aber auch unabhängig davon besucht werden.



Dozenten-portrait

Joana Koch

Schon als Kind entdeckte Joana Koch ihre Leidenschaft fürs Kochen und Backen – und ihrem Namen macht sie damit alle Ehre. Nach ihrer Diagnose einer Glutenunverträglichkeit musste sie jedoch neu lernen, wie vielseitig, kreativ und lecker glutenfreie Ernährung sein kann. Ihre umfangreiche praktische Erfahrung, die sie unter anderem durch Selbststudium, eigene Rezeptentwicklungen und internationale Kochkurse erworben hat, gibt sie heute in ihren Kursen weiter.

Joana zeigt, dass glutenfreie Ernährung kein Verzicht bedeutet, sondern Spaß macht und voller Möglichkeiten steckt. In ihren Kursen erwarten die Teilnehmenden praktische Tipps, abwechslungsreiche Rezepte und ein spannender, motivierender Austausch. Sie zeigt, wie man mit einfachen Zutaten köstliche, alltagstaugliche Gerichte zubereitet, die für jede Gelegenheit passen. Ihr Ziel ist es, die Freude am glutenfreien Kochen zu wecken, Rezepte kreativ abzuwandeln und neue Ideen direkt in den Alltag zu integrieren – so wird glutenfreie Ernährung unkompliziert, genussvoll und abwechslungsreich!



den. Grundkenntnisse im glutenfreien Backen sind von Vorteil.

Bitte mitbringen: Getränk, eine Schürze und einen Behälter, falls etwas Leckeres übrig bleibt. Hinweis: im Kochstudio der vhs werden auch glutenhaltige Lebensmittel verarbeitet. Wer Bedenken hinsichtlich eines möglichen Kontaminationsrisikos hat, bringt bitte ein eigenes Handrührgerät mit. Vielen Dank!

Bitte mitbringen: Kochschürze und geeignete Behälter für Reste.

Termin: Mi., 10.06.26, 18:00-21:00 Uhr

Mi., 17.06.26, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 60,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

NA4842

Glutenfrei genießen – Pasta & Gnocchi selbstgemacht

Joana Koch

Du liebst Pasta, musst aber auf Gluten verzichten? Kein Problem! In diesem Kurs wird gezeigt, wie frische glutenfreie Nudeln und Gnocchi ganz einfach selbst hergestellt werden können.

Schritt für Schritt wird erklärt, wie die Teige richtig zubereitet werden, welche Tricks für die perfekte Konsistenz sorgen und wie klassische Varianten wie Tagliatelle, Ravioli oder Gnocchi geformt werden. Dazu entstehen leckere, schnell zubereitete Soßen, die perfekt zu den frisch gemachten Nudeln passen. Zum Abschluss wird gemeinsam probiert – ein Stück Italien auf deinem Teller.

Bitte mitbringen: Kochschürze und geeignete Behälter für Reste.

Termin: Fr., 08.05.26, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 30,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12



© Selen Türer

NA4851

Osterbäckerei – kreative Leckereien für die Feiertage

Selen Türer

Möchtest du zu Ostern neue und außergewöhnliche Geschmacksrichtungen entdecken? In diesem kreativen und genussvollen Kurs backst du gemeinsam mit anderen feines Osterbrot, kleine Törtchen, saftige Muffins und hübsche Vogelnester – natürlich mit liebevoller Osterdekoration.

Bring bitte eine Dose oder Schachtel mit, damit du deine selbstgemachten Köstlichkeiten sicher mit nach Hause nehmen kannst.

Termin: Fr., 20.03.26, 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



NA4854

Pralinen und Schokoladentrüffel

Selen Türer

Sie mögen Pralinen? Und Ihre Familie und Gäste auch? Dann beeindruckten 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., 27.06.26, 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

NA4855

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., 11.07.26, 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

NA4853

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: Sa., 09.05.26, 10:00-13:00 Uhr

1 Termin (4 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 42,00 €, inkl. Lebensmittelkosten

(12,00 €)

Belegung: 8-12

Backen und Confiserie

NA4850

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., 07.03.26, 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

Besuchte 2020 den Kurs
„g.e.t. Nordic Walking“



Die Volkshochschule
Wir sorgen für Gesundheit.

#zukunftsor_vhs

Inhaltsverzeichnis

Gesundheit aktuell	80	Pilates	91
Entspannung	85	Fitness und Kondition	92
Atemtraining	86	Outdoor	94
Entspannung Online	87	Mit Ruhe zum Ziel	94
Taiji Quan	87	Ganzheitliches Bewegungsprogr.	95
Qi Gong	88	Selbstverteidigung	96
Yoga	88	Aqua	98



Geschmeidig, dynamisch, entspannt – Zutaten für ein gutes Wohlbefinden

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich für die eigenverantwortliche Stärkung der Gesundheit.

Das Bildungsangebot vermittelt Wissen über gesunde Lebensstile, Stressabbau, positive Körperwahrnehmung, ausgewogene Ernährung, Krisenbewältigung. Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Belastbarkeit und Ressourcen für Alltag und Beruf. Dies ist unter anderem Voraussetzung für das Gelingen von Lernprozessen. Die Sachinformationen werden dabei handlungsorientiert und gruppenspezifisch vermittelt.

Gesundheit aktuell

Rundum gesund

Februar

NA5152R

Einführung in die Meditation – Kontemplation

Philip Heger

Die Zeit vor Ostern bewusst gestalten. Oft ist es laut um uns und noch mehr in uns – oft hängen wir noch in der Vergangenheit oder schon in der Zukunft – aber selten sind wir wirklich da, achtsam und gegenwärtig. Meditation ist eine Schule der Achtsamkeit: wir schulen unsere Wahrnehmung, um bewusster in der Gegenwart zu leben – christlich gesehen um aus der Gegenwart Gottes, aus der Kontemplation, der Betrachtung dieser Gegenwart Atem und Kraft für die Aktion, den Alltag zu schöpfen.

Pastoralreferent Philip Heger hat während seiner Zeit im Orden der Kapuziner das kontemplative Gebet eingeübt und schöpft auch heute noch Kraft daraus. Der Meditationskurs orientiert sich an der kontemplativen Methode nach Franz Jalics SJ. Melden Sie sich bei Fragen bei philip.heger@drs.de oder unter 0173/4896174.

Termin: Mi., 25.02.26, 18:30-19:30 Uhr
6 Abende (9,33 UE)

Ort: Haus der kirchlichen Dienste (2.OG), Katharinenstr. 16, 88045 FN

Kosten: 15,00 €

Belegung: 5-12

März

NA5161R

Innere Balance trotz vollem Alltag

– die 3 Säulen der Selbstfürsorge – Online

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement

In diesem interaktiven Vortrag entdecken wir die drei Säulen der Selbstfürsorge und lernen, wie wir auch in einem vollen Alltag ohne schlechtes Gewissen für uns selbst einstehen. Und so ausreichend für unsere innere Balance sorgen können. In unserem hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für uns selbst. Genau hier kommt die Selbstfürsorge ins Spiel. Sie ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben und hilft uns, für unser Wohlbefinden selbst zu sorgen.

Der Vortrag findet online statt. Den Link zur Teilnahme erhältst du vor Kursbeginn von der vhs.

Termin: Mo., 09.03.26, 19:00-20:30 Uhr

1 Abend (2 UE), Vortrag (online)

Ort: Online

Kosten: 9,00 €

Belegung: 1-20

NA5162R

Männer.Macht.Emotionen

– exklusiv für Männer

Attila Wett, Deeskalations- und Resilienztrainer, Coach

Erfahre mehr über deine eigenen Gefühle und entdecke neue Wege im Umgang mit deinen Emotionen. Hier geht es ehrlich, praxisnah und humorvoll zur Sache – ganz ohne Kitsch und Klischees. Du erhältst einen



spannenden Einblick, warum Emotionen gerade für Männer eine echte Stärke sind und wie du im Alltag davon profitieren kannst. Komm vorbei und erlebe, wie viel Power in deinen Gefühlen steckt.

Termin: Fr., 13.03.26, 18:00-19:30 Uhr

1 Abend (1,67 UE)

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

Kosten: 15,60 €

Belegung: 6-16

NA5163R

Zeit für mich

– Selbstpflege mit Wärme, Duft, Achtsamkeit

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 die sich wunderbar in den Alltag integrieren lassen.

Bitte bring mit:

1 Wolldecke, 1 kleines Kopfkissen, 1 Wollschal, 1 Paar warme Socken, 2 kleine Gläser mit Schraubverschluss (je ca. 50 ml), bequeme Kleidung.

Termin: Sa., 14.03.26, 09:00-13:00 Uhr

1 Termin (5,33 UE)

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

Kosten: 66,60 €, inkl. Materialien

Belegung: 6-12

NA5164R

Mental stark dank Resilienz

– auch in schwierigen Situationen

– Online

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement

Die Forschung hat beeindruckende Erkenntnisse, welche Faktoren deine Resilienz direkt beeinflussen. In diesem Vortrag zeige ich dir diese Schutzfaktoren auf und erkläre, wie du sie erlernst, stärkst und trainieren kannst. Hilf dir selbst, gelassen und souverän zu bleiben, mutig und entschlossen für



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.

Männer.Macht.Emotionen

13.03.2026 / 18:00-19:30 > NA5162R

Workshop nach Liebscher & Bracht – Schulter-Nackenschmerzen

28.03.2026 / 09:00-12:00 > NA5168R

Gesunde Fette für Küche und Körper

17.04.2026 / 18:00-19:30 > NA5171R

Die Kraft unserer Gene – Epigenetik

24.04.2026 / 18:00-19:30 > NA5172R

Workshop nach Liebscher & Bracht – Rückenschmerzen

25.04.2026 / 09:00-12:00 > NA5174R

Gesund abnehmen – ohne Hungern, ohne Stress

05.05.2026 / 18:00-19:30 > NA5180U

Vitamin D – Das Sonnenhormon und seine Wirkungen auf unseren Körper und Geist

07.05.2026 / 18:00-19:30 > NA5181R

Trinkwasser-Qualität – was steckt wirklich drin?

19.05.2026 / 18:00-19:30 > NA5183U

Darmgesundheit verstehen – Energie, Immunsystem und Stimmung von innen stärken

12.06.2026 / 18:00-19:30 > NA5192R

Gesund bleiben statt reparieren – wie moderne Prävention wirklich wirkt

19.06.2026 / 18:00-19:30 > NA5194R

Autogenes Training (ZPP)

25.02.2026 / 17:00-18:30 > NA5212

Progressive Muskelrelaxation

25.02.2026 / 18:45-20:15 > NA5213

Entspannung mit Genuss

24.02.2026 / 14:00-15:30 > NA5210

27.02.2026 / 17:00-18:30 > NA5214

14.04.2026 / 14:00-15:30 > NA5215

Atemtraining nach Middendorf

14.04.2026 / 16:30-18:30 > NA5216

Taiji Quan: Fortgeschrittene 1

25.02.2026 / 18:15-19:15 > NA5220

Qi Gong: im Yoga Haus Hotel Gerbe

21.04.2026 / 19:45-21:15 > NA5227

Yoga für einen entspannten Nacken- und Rücken

23.02.2026 / 16:30-17:30 > NA5230

04.05.2026 / 16:30-17:30 > NA5230A

Hatha-Yoga

26.02.2026 / 17:00-18:15 > NA5251

Yoga-Flow ins Wochenende

27.02.2026 / 17:15-18:15 > NA5252

Faszien-Yoga und Vitalgymnastik

23.02.2026 / 16:45-17:45 > NA5253

Guten Abend-Yoga

24.02.2026 / 19:45-21:00 > NA5255

Yin und Yang-Yoga

26.02.2026 / 18:30-20:00 > NA5256

Kundalini-Yoga

03.03.2026 / 18:15-19:45 > NA5258

Yoga-Nidra – Die Kunst der tiefen Entspannung

24.02.2026 / 17:30-18:30 > NA5259

Männer-Yoga: Stärke und Stabilität

06.03.2026 / 15:15-16:15 > NA5263

Sturzprophylaxe

27.02.2026 / 11:25-12:10 > NA5344

NEU: Balance aus Stärke und Ruhe – Training für Rücken, Beckenboden und Atmung

26.02.2026 / 17:45-18:45 > NA5349

NEU: Full-Body-Training – Ganzkörper-Power für jedes Level

24.02.2026 / 18:45-19:45 > NA5350

26.02.2026 / 09:00-10:00 > NA5351

Rückenfit – Rückenkräftigung (ZPP)

25.02.2026 / 19:15-20:45 > NA5367

deine Bedürfnisse einzustehen – und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben. Der Vortrag findet online statt. Den Link zur Teilnahme erhältst du vor Kursbeginn von der vhs.

Termin: Mo., 16.03.26, 19:00-20:30 Uhr

1 Abend (2 UE), Vortrag (online)

Ort: Online

Kosten: 9,00 €

Belegung: 1-20

NA5165U

Hautkrebs

– erkennen, vorbeugen, handeln

Dr. med. Gernar Büngener, Facharzt für Allgemeinmedizin, Kreisärzteschaftsvorsitzender Friedrichshafen, Gabi Handgretinger

Hautkrebs zählt heute zu den häufigsten Krebserkrankungen – und die Zahl der Betroffenen steigt seit Jahren stetig an. Besonders das maligne Melanom kann schnell lebensgefährlich werden, eine frühe Diagnose und Behandlung ist entscheidend. Wer seine Haut aufmerksam beobachtet, Veränderungen ernst nimmt und rechtzeitig ärztlich abklären lässt, kann entscheidend zur eigenen Gesundheit beitragen. Ebenso wichtig ist die Prävention: Sonnenschutz, Vermeidung

von Risikofaktoren und Aufklärung über richtiges Verhalten können Hautkrebs verhindern. Der Vortrag möchte sensibilisieren, praktische Tipps für die Selbstkontrolle geben und zeigen, wie jeder aktiv zur Vorbeugung beitragen kann.

Referentin: Gabi Handgretinger, Fachärztin Dermatologie
Moderator:

Dr. med. Gernar 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 Volkshoch-





schulen in ganz Baden-Württemberg ein Programm, in dem niedergelassene Ärztinnen und Ärzte sowie Psychotherapeutinnen 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: Di., 17.03.26, 19:00-20:30 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag (ohne Voranmeldung, kostenfrei)

Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: Eintritt frei

Belegung: 15-50

NA5166U

Die 5 Säulen der Gesundheit

Dr. med. Elvira Kern-Nagel, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Radioonkologie, Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin

Sie erhalten an diesem Abend Impulse zur Optimierung des eigenen Lebensstils und das aus ärztlicher Sicht. Insbesondere geht es um eine gesundheitsfördernde Ernährung: vielseitig, vollwertig, aber auch genussvoll. Was versteht man unter der mediterranen Küche? Wann machen Nahrungsergänzungen Sinn? Gibt es Lebensmittel gegen Krebs? Welche Ernährungspyramide wird empfohlen? Neben der Präferenz für pflanzliche Kost werden pflanzenbasierte

medizinische Konzepte bzw. Therapien vorgestellt.

Auch der wissenschaftlich abgesicherte Nutzen der Bewegung im Alltag als präventive Option sowie ein sinnvolles Stressmanagement und die „Ordnungstherapie“ sind Themen der Abendveranstaltung. Schließlich werden die heilsamen auf Pfarrer Kneipp basierenden Wasseranwendungen mit praktischen Tipps besprochen.

Im Anschluss an den Vortrag besteht Gelegenheit, Fragen an die Referentin zu stellen.

Termin: Do., 26.03.26, 18:30-20:00 Uhr

1 Termin (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 14,40 €

Belegung: 10-20

NA5167U

HEILFASTEN nach Dr. Buchinger

Dr. med. Elvira Kern-Nagel, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Radioonkologie, Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin

Das Fasten, in allen Kulturen und Religionen bekannt, von der Medizin neu entdeckt zum Wohl für Leib und Seele, gehört zu den wissenschaftlich anerkannten Naturheilverfahren.

Neben dem präventiven Fasten für Gesunde gibt es das therapeutische Heilfasten für Kranke. Fasten ist unter ärztlicher Anleitung eine wirksame Therapie bei vielen Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes oder Krankheiten, wie z.B. Rheuma, Migräne, Allergien und Bluthochdruck. Fasten führt zur Reinigung und Regeneration des Körpers und beugt chronischen Krankheiten vor. Fasten gibt wertvolle Impulse zur Optimierung des eigenen Lebensstils. Fasten ist eine heilsame Erfahrung für Körper und Seele. Es muss aber erlernt werden und erfordert stets eine kompetente medizinische Begleitung.

Termin: Do., 26.03.26, 20:00-21:30 Uhr

1 Termin (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 14,40 €

Belegung: 10-18

NA5168R

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 darin, 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 auch ohne Geräte. Sei aktiv – für dein Wohlbefinden!

Bitte bequeme Kleidung tragen.

Termin: Sa., 28.03.26, 09:00-12:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 31,20 €

Belegung: 6-8

NA5169R

Geheimnisse guten Schlafes

– dein Weg zu erholsamen Nächten

Sandra Kircher, zert. Coach und Trainer, Hypnosecoach

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 Schlaf & 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

Bitte bring dicke Socken und eine Decke mit.

Termin: Sa., 28.03.26, 09:30-15:30 Uhr

1 Termin (8 UE)

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

Kosten: 62,40 €

Belegung: 6-8

April

NA5171R

Gesunde Fette

– für Küche und Körper

Marcus Glatt, Epigenetik Coach

Was sind gesunde Fette und können sie sogar beim Abnehmen helfen? In diesem Vortrag erfährst du, 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., 17.04.26, 18:00-19:30 Uhr

1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 15,60 €

Belegung: 8-12

NA5172R

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. Dieser Workshop zeigt dir auf, 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
- 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., 24.04.26, 18:00-19:30 Uhr

1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 15,60 €

Belegung: 8-12

NA5173R

Resilienz – Emotionale Intelligenz

– Emotionen verstehen und gelassen regulieren

Attila Wett, Deeskalations- und Resilienztrainer, Coach

Emotionen begleiten dich ständig – Freude, Wut, Ärger oder Traurigkeit. Oft ist es nicht die Gefühlslage selbst, sondern der Umgang damit, der deinen Alltag erschwert. In diesem Workshop lernst du, deine emotionalen Reaktionen besser zu verstehen und gezielt zu regulieren.

Inhalte:

- Alltagsnahe Übungen zur Wahrnehmung und Regulation deiner Emotionen
- Impulse aus der Emotionspsychologie
- achtsamkeitsbasierte Methoden zur Stressbewältigung
- praxisnahe Strategien für mehr Gelassenheit in herausfordernden Situationen

Nutze die Chance, mehr Klarheit über deine Emotionen, eine stärkere emotionale Stabilität, einen besseren Umgang mit Stress im Alltag und verbesserte Beziehungen zu dir selbst und zu anderen zu gewinnen.

Termin: Sa., 25.04.26, 09:00-16:00 Uhr

1 Termin (8 UE)

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

Kosten: 62,40 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 6-12

NA5174R

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 darin, 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. Sei aktiv – für dein Wohlbefinden!

Bitte bequeme Kleidung tragen.

Termin: Sa., 25.04.26, 09:00-12:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 31,20 €

Belegung: 6-8

Dozentenportrait

Patrick Kundmüller

Zertifizierter Ernährungsberater, Ovo-Veganer, Weltreise-Radler & Blogger: www.stepplan.de

Schon vor meiner Ausbildung zum Ernährungsberater habe ich mich intensiv mit einer bewussten und gesunden Ernährung beschäftigt. Ich lebe selbst, was ich vermittele – preiswert, praxisnah und alltags-tauglich. Dabei nehme ich Ernährung nicht zu streng und gönne mir gelegentlich auch etwas Ungesundes, einfach, weil Genuss und Lebensfreude dazugehören.

Als Jugendlicher lebte ich acht Jahre in Paraguay und später mehrere Jahre in der Schweiz sowie einige Monate in Spanien und Vietnam. Diese internationalen Erfahrungen haben mich geprägt und meinen Blick auf Ernährung, Kultur und Lebensweise nachhaltig erweitert. Auch auf meiner

mehrjährigen Fahrrad-Weltreise durch 26 Länder durfte ich erleben, wie unterschiedlich – und doch verbindend – gutes Essen sein kann.

Meine berufliche Erfahrung umfasst die individuelle Ernährungsberatung sowie Kursleitungen zu Themen wie Ernährung, Bewegung und Motivation. An der vhs-FN möchte ich Menschen inspirieren, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen, mit Freude, Wissen und kleinen, machbaren Schritten. In meinen Kursen lege ich besonderen Wert auf Verständnis statt Verzicht, praktische Tipps und eine motivierende Lernatmosphäre, die Lust auf Veränderung macht.



Bildungszeitangebot

Weitere Kurse finden Sie auf Seite 7.

Gesundheitswochenende im Schwarzwald – mit Nordic Walking, Qi Gong, Aquagymnastik

24.04.2026 / 10:00-16:00 > NA5331



Mai

NA5180U

Gesund abnehmen

– ohne Hungern, ohne Stress

Patrick Kundmüller, zert. Ernährungsberater & Blogger: www.stepplan.de

Abnehmen geht auch anders: ohne Verzicht, ohne Druck, ohne Jo-Jo-Effekt. In diesem Kurs erfährst du, wie dein Körper wirklich Fett verbrennt – und warum viele Diäten scheitern. Du lernst, körperliches Verlangen von psychischem zu unterscheiden: Was steckt hinter Heißhunger, Naschen oder dem Essen aus Stress oder Gewohnheit? Für eine erfolgreiche und langfristige Veränderung brauchst du die richtige Nahrung für Körper, Geist und Seele – also Wissen über deinen Körper und Nährstoffe sowie das Erkennen emotionaler Auslöser und Verhaltensmuster. Mit einfachen Strategien und alltagstauglichen Tipps findest du deinen Weg zum Wohlfühlgewicht. Gesund abnehmen beginnt im Kopf – und gelingt mit Bewusstsein und Freude am Essen. Der Abend ist interaktiv gestaltet, mit Zeit für Fragen und Austausch, die das Verständnis für Ernährung fördern.

Webseite des Dozenten: www.stepplan.de
Termin: Di., 05.05.26, 18:00-19:30 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

Ort: vhs-FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 15,60 €
Belegung: 8-12



Ehrenamtsbonus

Weitere Kurse finden Sie auf Seite 7.

Resilienz – Emotionale Intelligenz
25.04.2026 / 09:00-16:00 > NA5173R**Gut schlafen – Schlafworkshop**
08.05.2026 / 15:00-18:00 > NA5182R**Gefühle.klar doch – Männer zeigen Stärke mit Gelassenheit**
13.06.2026 / 09:00-16:00 > NA5193R

NA5181R

Vitamin D

– das Sonnenhormon und seine Wirkungen auf unseren Körper und Geist
Marcus Glatt, Epigenetik Coach

In diesem Vortrag 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.
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: Do., 07.05.26, 18:00-19:30 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 15,60 €

Belegung: 8-12

NA5182R

Gut schlafen

– Workshop

Marcus Glatt, Epigenetik Coach

Werde zu deinem eigenen Schlaf-Experten und gewinne mehr Energie für den Alltag. In diesem interaktiven Workshop erfährst du, wie du deinen Schlaf durch die richtige Schlafhygiene und modernes Epigenetik-Coaching 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

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., 08.05.26, 15:00-18:00 Uhr
1 Termin (3,67 UE)

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

Kosten: 28,60 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 6-12

NA5183U

Trinkwasser-Qualität

– was steckt wirklich drin?

Patrick Kundmüller, zert. Ernährungsberater & Blogger: www.stepplan.de

Leitungswasser gilt als das am besten kontrollierte Lebensmittel – doch wie rein ist es wirklich? Und ist Mineralwasser tatsächlich gesünder? In diesem Kurs erfährst du, was in deinem Trinkwasser steckt, wie Grenzwerte entstehen und wann ein Filter sinnvoll ist. Wir sprechen über Mikroplastik, Pestizide, Hormone, Arzneimittelrückstände und Schwermetalle sowie über verschiedene Wasserfiltersysteme, ihre Kosten und Wirkung. Außerdem geht es um die Reinigung in Kläranlagen: Was wird herausgefiltert – und was gelangt in die Umwelt und später wieder ins Trinkwasser? Ideal für alle, die bewusst trinken und wissen wollen, was sie täglich zu sich nehmen.

Der Abend ist interaktiv gestaltet, mit Zeit für Fragen und Austausch, die das Verständnis für Ernährung fördern.

Webseite des Dozenten: www.stepplan.de

Termin: Di., 19.05.26, 18:00-19:30 Uhr



Versand von Programmheften

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

Bitte schreiben Sie eine kurze Mail an info@vhs-fn.de mit Ihrer Adresse oder rufen uns an unter **Tel. 07541 203-53434**.



1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 15,60 €

Belegung: 8-12

Juni

NA5191R

Frische Luft, klare Sicht

– Entspannung für Augen, Schultern und Nacken

Karin Schwind, Autorin, Schreibpädagogin
Trockene Augen, verspannte Schultern und ein steifer Nacken nach einem langen Arbeitstag vor dem Bildschirm? Wir zeigen dir einfache, effektive Ausgleichsübungen, die sich mühelos in den Alltag integrieren lassen. Lerne diese Übungen in einer Outdoor-Session kennen und profitiere von der frischen Luft und dem beruhigenden Grün der Natur – für mehr Entspannung, Beweglichkeit und Wohlbefinden.

Adresseingabe Navi: am Seewald 54

Termin: Fr., 12.06.26, 13:00-16:45 Uhr

1 Termin (4,67 UE)

Ort: Trimm Dich-Pfad FN, Parkplatz bei den ehemaligen Gaskesseln

Kosten: 39,00 €

Belegung: 6-12



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



NA5192R

Darmgesundheit verstehen

– Energie, Immunsystem und Stimmung von innen stärken

Marcus Glatt, Epigenetik Coach

Dein Darm beeinflusst Energie, Schlaf, Haut, Hormone und Stimmung. Erfahre, wie das Mikrobiom als inneres Ökosystem funktioniert, warum Stress, Ernährung und Medikamente die Darmbarriere schwächen und welche einfachen Schritte du direkt umsetzen kannst. Praxis und neue wissenschaftliche Erkenntnisse verbinden sich zu konkreten Alltagsratschlägen, die dir helfen, mehr Vitalität und Wohlbefinden zu erleben.

Termin: Fr., 12.06.26, 18:00-19:30 Uhr

1 Termin (2 UE)

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

Kosten: 15,60 €

Belegung: 8-12

NA5193R

Gefühle.klar doch

– Männer zeigen Stärke mit Gelassenheit

Attila Wett, Deeskalations- und Resilienztrainer, Coach

Lerne in unserem Workshop, deine emotionalen Muster zu verstehen und gesunde Strategien für den Umgang mit Emotionen im Alltag zu entwickeln – praxisnah, interaktiv. Der Fokus liegt auf emotionaler Intelligenz in Beziehungen und in der Selbstbeziehung. Dein Nutzen: bessere Kommunikation und mehr Gelassenheit im Alltag. Sei offen, neugierig und bereit, Neues zu entdecken. Du brauchst keine Vorkenntnisse – nur Interesse an deiner emotionalen Welt.

Termin: Sa., 13.06.26, 09:00-16:00 Uhr

1 Termin (8 UE)

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

Kosten: 62,40 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 6-12

NA5194R

Gesund bleiben statt reparieren

Marcus Glatt, Epigenetik Coach

Gesund alt zu werden ist kein Zufall. Krankheit entwickelt sich oft schleichend, doch du kannst viel beeinflussen. In diesem Vortrag erfährst du, wie Ernährung, Bewegung, Schlaf und eine gute Stressbalance deine Zellen positiv unterstützen. Wir schauen praxisnah auf aktuelle Erkenntnisse aus Epigenetik und Prävention. Über 80 Prozent der Zellalterung sind beeinflussbar. An einfachen, wissenschaftlich fundierten Prinzipien lernst du, deine Energie, Regeneration und mentale Klarheit zu stärken. Neue Analysemethoden zeigen, wie Darmbarriere, Stoffwechsel und Zellen wirklich funktionieren – und wie du Gesundheit messbar machen kannst. Das Ziel: ein vitaler, klarer und belastbarer Alltag.

Termin: Fr., 19.06.26, 18:00-19:30 Uhr

1 Termin (2 UE)

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

Kosten: 15,60 €

Belegung: 8-12

NA5195R

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 ef-

fektive 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 deine Konzentration und Kreativität steigern, aber auch deinen Blutdruck senken, deine Verdauung verbessern und für gesünderen Schlaf sorgen sollen.

Termin: Fr., 26.06.26, 13:00-17:30 Uhr

1 Termin (5,33 UE)

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

Kosten: 41,60 €

Belegung: 9-15



Für alle Kurse gilt:

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

Entspannung

NA5210

Entspannung mit Genuss

Marion Stingel, Kursleiterin für Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation

Du möchtest entspannen und neue Kraft tanken? In diesem Kurs findest du genau die Methode, die zu dir passt.

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.

Bitte komm in bequemer Kleidung und bring warme Socken und eine Decke mit.

Termin: Di., 24.02.26, 14:00-15:30 Uhr

5 Nachmittage (10 UE)

Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3. OG)

Kosten: 70,75 €, inkl. Skript

Belegung: 6-10

Folgekurs: → siehe Web



Geschenktipp: Entspannung schenken

Diese Entspannungskurse eignen sich prima zum Verschenken. Nehmen Sie doch zusammen am Kurs teil, sozusagen im Doppel- oder Dreierpack – Spaß garantiert!



Krankenkassen fördern Gesundheitskurse (ZPP)

Viele Krankenkassen unterstützen ihre Versicherten finanziell bei der Teilnahme an Gesundheitskursen.

Voraussetzung dafür ist, dass sowohl die Qualifikation der Kursleitung als auch das Kurskonzept von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) anerkannt sind. Grundlage dieser Regelung ist § 20 SGB V. Das vhs-Gesundheitszentrum bietet eine Auswahl an zertifizierten Kursen an. Diese erkennen Sie am Kürzel „ZPP“ im Kurstitel.

Pro versicherter Person bezuschussen die Krankenkassen **maximal zwei Kurse pro Kalenderjahr**, sofern Sie **mindestens 80 %** der Kurstermine besucht haben. Bei Fragen zur Kostenübernahme wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Krankenkasse.

Hinweis:

Alle unsere vhs-Kurse sind qualitätsgesichert, auch wenn nicht alle bei der ZPP anerkannt sind.

tuende 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

Bitte komm in bequemer Kleidung und bring warme Socken und eine Decke mit.

Termin: Mi., 25.02.26, 17:00-18:30 Uhr

8 Termine (16 UE)

Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 111,55 €, inkl. Skript

Belegung: 6-10



Es gibt viele Folgekurse!

Bei den Kursdaten finden Sie oft den Hinweis auf einen Folgekurs. Die genauen Kursdaten finden Sie unter www.vhs-fn.de/programm/vhs-gesundheitszentrum

Gerne können Sie sich schon zu Semesterbeginn auch für alle Folgekurse anmelden und sich so Ihren Platz sichern.

NA5213

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.

Dozentenportrait

Sabrina Hölzl

Yoga begleitet mich bereits seit über 18 Jahren und hat mein Leben nachhaltig bereichert. Seit 2024 bin ich zertifizierte Yogalehrerin (BDY/EYU) und unterrichte Yoga-Kurse in Präsenz und Online.

In meinen Kursen geht es mir vor allem um Selbstfürsorge, Entspannung und kleine Momente der Achtsamkeit – gerade in unserem oft aktiven Alltag, den ich als berufstätige Mutter von zwei Kindern auch kenne. Ich lege Wert darauf, dass jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer den eigenen Rhythmus findet und die Übungen leicht im Alltag umzusetzen kann.

Bei der vhs Friedrichshafen unterrichte ich „Yin Yoga Online“ und freue mich immer

Webseite der Dozentin: www.sinnesreisen-meditation.de

Bitte komm in bequemer Kleidung und bring warme Socken und eine Decke mit.

Termin: Mi., 25.02.26, 18:45-20:15 Uhr

8 Abende (16 UE)

Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 111,55 €, inkl. Skript

Belegung: 6-10

Atemtraining

NA5216

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. Elisabeth-Maria Wachutka, Gesangspädagogin, AFA®-zertifizierte Atemtherapeutin, BV-ATEM®-zertifiziert in Atempsychotherapie und Heilpraktikerin für Psychotherapie 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.

Bitte bring rutschfeste Socken mit.

Termin: Di., 14.04.26, 16:30-18:30 Uhr



wieder über Rückmeldungen, dass diese Stunden für viele zu einem kleinen Ritual der Ruhe geworden sind. Die Teilnehmenden genießen eine bewusste Auszeit für sich – live von zu Hause aus und dank der Kurzaufzeichnungen auch ganz flexibel, wann immer es anschließend in ihren Alltag passt. In meinen Stunden verbinde ich eine entspannte, einladende Atmosphäre mit klaren, gut umsetzbaren Anleitungen. So entsteht ein Raum, in dem jede Kursstunde ein Stück Wohlbefinden direkt ins eigene Zuhause bringt.

Gemeinsam die Vielfalt feiern

Am 13. Juli wird es wieder bunt im Charlottenhof.

Von 10 bis 14 Uhr feiern wir das Fest der Vielfalt.

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

Weitere Mitwirkende werden voraussichtlich wieder die Kulturvereine, das globale Klassenzimmer und der Weltladen sein.

Natürlich dürfen Kreativangebote, unsere Straßenmusikerin Gisella mit ihrem Akkordeon und verschiedene Orchester nicht fehlen.

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

www.vhs-fn.de/programm/kurs/NA2000



6 Termine (16 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 124,80 €

Belegung: 6-10



Für alle Kurse gilt:

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

Entspannung Online

NA5217

Zeit für mich – mehr Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Alltag – Online

Sabrina Hölzl, Yoga- und Mediationslehrerin

Du lernst praktische Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen, kombiniert mit sanften Bewegungs- und Entspannungselementen. Jede Einheit endet mit einer kurzen geführten Entspannung oder Meditation, die Körper und Geist zur Ruhe bringt und dabei hilft, Stress abzubauen. So kannst du am Ende der Stunde einen frei fließenden Atem, einen lockeren, entspannten Körper und mehr Gelassenheit für den Alltag spüren. Der Kurs ist für alle geeignet, die sich nach Entspannung, Ruhe und Selbstfürsorge sehnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Nach jeder Stunde bekommst du eine Aufzeichnung.

Ein internetfähiges Gerät, eine Matte und

ggf. eine Decke oder Kissen. Auf Wunsch ein eigenes ätherisches Öl.

Termin: Do., 19.02.26, 20:00-20:45 Uhr

4 Abende (4 UE),

Anmeldeschluss: 12.02.2026

Ort: Online

Kosten: 39,00 €

Belegung: 1-12

Folgekurs: → siehe Web

Taiji Quan und Qi Gong

NA5220

Taiji Quan

Fortgeschrittene 1

Elisabeth Eckardt, Lehrerin für Taiji Quan und Übungsleiterin Orthopädische Knieschule

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.

Voraussetzung: vorangegangene Teilnahme am Anfängerkurs

Bitte komm in bequemer Kleidung und bring warme Socken mit.



EUROPE DIRECT
Friedrichshafen
Kofinanziert durch die Europäische Union



Dozentenportrait

Elisabeth Eckardt

Bewegung ist mein Leben – geistig und körperlich.

Seit fast 45 Jahren sind die chinesischen Bewegungskünste fester Bestandteil meines Alltags. In München entdeckte ich während meines Völkerkundestudiums Taiji Chuan und war sofort fasziniert. In Hamburg vertiefte ich meine Praxis und erlernte Qi Gong. 1993 zog ich nach Kalifornien, zwölf Jahre dort führten mich zur Lehrbefähigung bei der Universal T'ai Chi Ch'uan Association in San Francisco.

Neben den chinesischen Bewegungskünsten bildete ich mich auch in westlichen Körpertherapien weiter, etwa in Massagetherapie und in der orthopädischen Knieschule. Zurück in Deutschland nahm ich die Taiji Chuan-Tätigkeit wieder auf und ergänzte mein Angebot um Kniekurse.

Es bereitet mir große Freude, mit meinen Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern zu arbeiten. Ihre Lernbereitschaft, ihr Fortschritt und das Vertrauen, das sie mir entgegenbringen, motivieren mich.



Termin: Mi., 25.02.26, 18:15-19:15 Uhr
15 Abende (20 UE)
Ort: vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 136,00 €
Belegung: 6-12

NA5220A

Taiji Quan**Fortgeschrittene 2**

Elisabeth Eckardt, Lehrerin für Taiji Quan und Übungsleiterin Orthopädische Knie-schule

Die Teilnahme erfolgt nach Absprache mit der Kursleiterin.

Bitte komm in bequemer Kleidung und bring warme Socken mit.

Termin: Mi., 25.02.26, 19:30-21:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 204,00 €
Belegung: 6-12

NA5222

Taiji Quan**Fortgeschrittene 1**

Elisabeth Eckardt, Lehrerin für Taiji Quan und Übungsleiterin Orthopädische Knie-schule

siehe NA5220

Voraussetzung vorangegangene Teilnahme am Anfängerkurs

Bitte komm in bequemer Kleidung und bring warme Socken mit.

Termin: Di., 24.02.26, 08:45-09:45 Uhr
15 Vormittage (20 UE)
Ort: vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 136,00 €
Belegung: 6-12

**Geschenktipp:
Entspannung schenken**

Diese Entspannungskurse eignen sich prima zum Verschenken. Nehmen Sie doch zusammen am Kurs teil, sozusagen im Doppel- oder Dreierpack – Spaß garantiert!

NA5222A

Taiji Quan**Fortgeschrittene 2**

Elisabeth Eckardt, Lehrerin für Taiji Quan und Übungsleiterin Orthopädische Knie-schule

Die Teilnahme erfolgt nach Absprache mit der Kursleiterin.

Bitte komm in bequemer Kleidung und bring warme Socken mit.

Termin: Di., 24.02.26, 10:00-11:00 Uhr
15 Vormittage (20 UE)
Ort: vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 136,00 €
Belegung: 6-12
Folgekurs: → siehe Web



NA5226A

AOK – Qi Gong (ZPP)**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.

Termin: Di., 21.04.26, 18:00-19:30 Uhr
10 Abende (20 UE)
Ort: Hotel Gerbe, Hirschlatte Str. 14, 88048 Friedrichshafen
Kosten: 136,00 €
Belegung: 4-12

NA5227

Qi Gong für**Fortgeschrittene****im Yoga Haus Hotel Gerbe**

Rüdiger Breustedt, Psychologische Beratung, Gesundheitscoaching

Erlerne fortgeschrittene 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.

Bitte bring eine Decke und etwas zu trinken mit.

Termin: Di., 21.04.26, 19:45-21:15 Uhr
10 Abende (20 UE)
Ort: Hotel Gerbe, Hirschlatte Str. 14, 88048 Friedrichshafen
Kosten: 136,00 €
Belegung: 8-12

Yoga**Ohne Vorkenntnisse**

NA5230

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.

Termin: Mo., 23.02.26, 16:30-17:30 Uhr
7 Nachmittage (9,33 UE)
Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 63,50 €
Belegung: 6-10
Folgekurs: → siehe Web

**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 Bewusstseinsschichten 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

Mit Vorkenntnissen

NA5240

Yoga für einen entspannten Nacken und Rücken

Anita Klein, Yogalehrerin, freie Fotografin
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.

Termin: Mo., 23.02.26, 18:00-19:30 Uhr
7 Abende (14 UE)
Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 95,20 €
Belegung: 6-10
Folgekurs: → siehe Web

Für alle Übungslevels

NA5251

Hatha-Yoga**Martina Diesch**

Du möchtest deinen Körper und Geist in Einklang bringen? Dann bist du hier genau richtig! Wir starten 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 Schlussentspannung, etwas zu trinken und bei Bedarf einen Yogagurt oder ein Sitzkissen mit.

Termin: Do., 26.02.26, 17:00-18:15 Uhr
15 Termine (25 UE)
Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 170,00 €

Belegung: 6-12

NA5252

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.

Termin: Fr., 27.02.26, 17:15-18:15 Uhr
15 Termine (20 UE)
Ort: vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 136,00 €
Belegung: 6-12

NA5253

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.

Termin: Mo., 23.02.26, 16:45-17:45 Uhr
15 Nachmittage (20 UE)
Ort: vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 136,00 €
Belegung: 6-15

NA5255

Guten Abend-Yoga**Wibke 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 jun-



ge 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 Entspannung und bei Bedarf ein Kissen als Kopfunterlage mit.

Termin: Di., 24.02.26, 19:45-21:00 Uhr

5 Abende (6,67 UE)

Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 45,40 €

Belegung: 6-12



Es gibt viele Folgekurse!

Bei den Kursdaten finden Sie oft den Hinweis auf einen Folgekurs. Die genauen Kursdaten finden Sie unter

www.vhs-fn.de/programm/vhs-gesundheitszentrum

Gerne können Sie sich schon zu Semesterbeginn auch für alle Folgekurse anmelden und sich so Ihren Platz sichern.

NA5256

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 Faszien 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.

Termin: Do., 26.02.26, 18:30-20:00 Uhr
10 Abende (20 UE)

Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 136,00 €

Belegung: 6-10

NA5258

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.

Bitte bring ein großes Handtuch, eine Decke, etwas zu trinken und evtl. ein Meditationskissen mit.

Termin: Di., 03.03.26, 18:15-19:45 Uhr
10 Abende (20 UE)

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

Kosten: 138,00 €

Belegung: 6-10

NA5259

Yoga-Nidra

– Die Kunst der tiefen Entspannung

Sandra Kircher, zert. Coach und Trainer, Hypnosecoach

Yoga Nidra bzw. NSDR (non sleep deep rest) ist eine der wirkungsvollsten Entspannungstechniken, die auch von erfahrenen Yogis und Yoginis ausgeübt wird. Die Reise nach innen wird systematisch angeleitet, so dass dieser Kurs für alle Levels geeignet ist. Diese Übung, die sich auf körperlicher, mentaler und seelischer Ebene auswirkt, wird im Liegen ausgeführt. Du wirst in einen entspannten Zustand zwischen Wachen und Schlafen geführt – ein Zustand tiefer Ruhe, der verschiedene Bewusstseinsebenen erreicht



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.

und harmonisiert und im hohen Maß mentale Klarheit fördert. Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre innere Balance in stressigen Phasen erhalten oder sich einfach eine Auszeit vom Alltag gönnen möchten. Eine Zeit für nur dich, um dein Nervensystem zu beruhigen, emotionalen Stress abzubauen und den Schlaf zu verbessern.

Bitte bring dir eine kuschelige, warme Decke und ggf. Socken, sowie eine Nackenrolle/kleines Kissen mit.

Termin: Di., 24.02.26, 17:30-18:30 Uhr
4 Abende (5,33 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 53,30 €

Belegung: 8-12

Yoga für Frauen

NA5260

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.

Termin: Mo., 23.02.26, 09:30-11:00 Uhr
7 Vormittage (14 UE)

Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 95,20 €

Belegung: 7-12

Folgekurs: → siehe Web

NA5262

Luna-Yoga

Margarete Bröcker, Luna Yoga-Lehrerin, Dipl. Sozialarbeiterin

siehe NA5260

Bitte bring eine leichte Decke und warme Socken mit.

Termin: Di., 24.02.26, 18:00-19:30 Uhr
7 Abende (14 UE)

Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: 95,20 €

Belegung: 7-12

Folgekurs: → siehe Web

Yoga für Männer

NA5263

Männer-Yoga:

Stärke und Stabilität

Karim Regreg, Sportwissenschaftler, zertifizierter und lizenzierter Faszientrainer, Personal Trainer, Yoga Trainer



Dozenten-portrait

Karim Regreg

„Bewegung ist der Schlüssel zu einem gesunden Leben.“

Für Karim Regreg steht fest: Wer sich regelmäßig bewegt, stärkt nicht nur den Körper, sondern auch Geist und Wohlbefinden.

Der Sportwissenschaftler (B.A.) und Experte für Betriebliches Gesundheitsmanagement bringt seine Leidenschaft für Fitness und Prävention mit großem Engagement in seine Arbeit ein. Nach mehreren Jahren als Personal Trainer und Kursleiter auf hoher See arbeitet er derzeit bei der AOK Baden-Württemberg als Trainer im Rückenstudio.

Auch an der vhs möchte er Menschen dabei unterstützen, ihren Körper besser kennenzulernen und langfristig gesund zu bleiben. In seinen Kursen legt er besonderen Wert auf eine korrekte Bewegungsausführung, bewusste Körperwahrnehmung und Spaß an der Bewegung. Dabei kombiniert er funktionelles Training, Mobilitätsübungen und Entspannungselemente, um Kraft, Stabilität und Ausgeglichenheit zu fördern. Mit motivierender Art, Fachwissen und einem ganzheitlichen Ansatz schafft Karim Regreg eine Trainingsatmosphäre, in der sich alle willkommen fühlen – unabhängig von Alter oder Fitnesslevel.

Du übst gemeinsam mit anderen in einem sicheren Raum. Die Yogastunde verbindet herausfordernde physische Praxis und gezieltes Mobilitätstraining für deinen männlichen Körper mit Momenten der Stille und Selbstreflexion. Du wirst erkennen, dass Yoga ein Werkzeug auf mehreren Ebenen ist. Es stärkt deine körperliche Gesundheit und Fitness und unterstützt dich dabei, Balance zu finden.

Bitte Getränk, Handtuch und Yoga- oder Isomatte mitbringen.

Termin: Fr., 06.03.26, 15:15-16:15 Uhr
10 Termine (13,33 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 90,60 €

Belegung: 9-14

Online

NA5290

YinYoga für mehr Beweglichkeit, Entspannung und Ruhe – Online

Sabrina Hölzl, Yoga- und Mediationslehrerin

Gönn dir bewusst Zeit für dich in diesem YinYoga-Kurs und erlebe eine sanfte, tiefgreifende Yogapraxis – ganz entspannt 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 reduziert sich spürbar und deine Gedanken kommen zur Ruhe. Den Abschluss jeder Stunde bildet eine geführte Körperreise oder Meditation. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Nach jeder Stunde bekommst du eine Aufzeichnung.

Ein internetfähiges Gerät, eine Matte und ggf. eine Decke oder Kissen. Auf Wunsch ein eigenes ätherisches Öl

Termin: Do., 22.01.26, 18:30-19:30 Uhr
8 Abende (10,67 UE), Anmeldeschluss: 15.01.2026

Ort: Online

Kosten: 85,00 €

Belegung: 1-12

Folgekurs: → siehe Web

Bewegung

Pilates

NA5300

Faszien und Pilates

– in Schnetzerhausen

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.

Termin: Do., 26.02.26, 17:30-18:30 Uhr
10 Abende (13,33 UE)

Ort: Grundschule Schnetzerhausen

Kosten: 66,70 €

Belegung: 10-14

NA5301

Pilates

– in Schnetzerhausen

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.

Termin: Do., 26.02.26, 18:30-19:30 Uhr
10 Abende (13,33 UE)

Ort: Grundschule Schnetzerhausen

Kosten: 66,70 €

Belegung: 10-14

NA5302

Pilates am Morgen

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



Du möchtest fit und energiegeladen 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.

Termin: Mi., 25.02.26, 07:45-08:45 Uhr
15 Vormittage (20 UE)

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

Kosten: 100,00 €

Belegung: 10-12

NA5303

Pilates

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

Du möchtest gut in den Tag starten? Pilates 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.

Termin: Mi., 25.02.26, 09:00-10:00 Uhr
15 Vormittage (20 UE)

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

Kosten: 100,00 €

Belegung: 10-12

NA5304

Sanftes Pilates

Ellen Pottschien

Entdecke die sanfte Kraft von Pilates mit Ellen Pottschien! 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.

Termin: Mo., 23.02.26, 15:30-16:30 Uhr
15 Nachmittage (20 UE)



Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 85,00 €

Belegung: 9-15

NA5305

Fitness und Pilates

– Hybrid

Claudia Kallfass, 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!

Bitte bei Bedarf ein kleines Kissen mitbringen.

Termin: Fr., 27.02.26, 08:00-09:00 Uhr
16 Vormittage (21,33 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 106,60 €

Belegung: 8-15

NA5306

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 Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates stärkst du nicht nur deine Muskulatur, sondern fördest auch dein allgemeines Wohlbefinden. Entdecke die perfekte Mischung aus Kräfti-

gung und Flexibilität und verbessere deine Haltung sowie deine Fitness.

Anti-Rutsch-Socken sind empfehlenswert.

Termin: Fr., 27.02.26, 09:10-10:10 Uhr
16 Vormittage (21,33 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 106,60 €

Belegung: 8-15

NA5308

BodyBalancePilates®

Christina Dobsław, 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.

Termin: Mi., 25.02.26, 10:15-11:15 Uhr
15 Vormittage (20 UE)

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

Kosten: 100,00 €

Belegung: 10-12

Fitness und Kondition

NA5311

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.

Beginn: Do., 26.02.26, 19:00-20:00 Uhr
15 Abende (20 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 100,00 €

Belegung: 9-15

NA5312

deepWORK®

Neele Onnen, Sportlehrerin

Möchtest du ein Powerworkout, das sowohl deine Ausdauer als auch deine Kraft fordert? 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!

Termin: Fr., 27.02.26, 17:30-18:30 Uhr
15 Abende (20 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 118,00 €

Belegung: 8-15

NA5313

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.

Termin: Mo., 23.02.26, 19:00-20:00 Uhr
16 Abende (21,33 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 125,80 €

Belegung: 8-15

NA5314

Athletic Workout

Neele Onnen, Sportlehrerin

Steigere deine Leistungsfähigkeit mit Athletic Workout. Dies ist ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining mit oder ohne Zusatzequipment, basierend auf den Pfeilern Funktionalität, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit. Für den ambitionierten Sportler ist es genau das Richtige, um sich auszupeinern und die eigenen Grenzen zu testen. Du solltest eine Grundfitness mitbringen, damit du die anspruchsvollen Übungen technisch korrekt und sauber ausführen kannst.

Termin: Mo., 23.02.26, 20:15-21:15 Uhr
16 Abende (21,33 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 125,90 €

Belegung: 8-15



Für alle Kurse gilt:

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

NA5315

Zumba® Fitness

Isabel Werthmann, Staatsexamen in Sportwissenschaften, Lizenzierte Trainerin für Zumba Fitness, Zumba Gold, Zumba Kids

Tanzen, Schwitzen, Spaß haben! Entdecke die Welt des Zumba Fitness und bring Schwung in dein Workout! Unser energiegeladener Kurs kombiniert mitreißende latein-amerikanische Rhythmen mit effektiven Fitnessbewegungen, 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.

Termin: Mo., 23.02.26, 17:00-18:00 Uhr
13 Termine (17,33 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 102,30 €

Belegung: 9-15



NA5331

Gesundheitswochenende im Schwarzwald

mit Nordic Walking, Qi Gong, Aquagymnastik und mehr

Christine Ederer, Sportlehrerin, Nordic Walking Ausbildung, Rücken-schulleiterin KddR, Qi Gong-Kursleiterin

Durch zeitlichen Druck im Alltag, kommt Selbstfürsorge oft zu kurz, was zu Übergewicht, medizinischen Problemen oder zum Nachlassen der physischen und psychischen Kräfte führen kann. Bewegung trägt allgemein zur Gesundheit und insbesondere zur physischen sowie psychischen Stabilität und positiven Weiterentwicklung bei. Unser Kurs ist speziell konzipiert für Berufstätige mit überwiegend sitzender Tätigkeit. Aber auch Nicht-Berufstätige sind herzlich eingeladen, von unserem gesundheitsfördernden Programm zu profitieren. Wir werden verschiedene Methoden zur Prävention kennenlernen und in speziellen Einheiten umsetzen, darunter Nordic Walking für das sanfte Herz-Kreislauftraining, Qi Gong zur Stabilisierung der Körpermitte, Wassergymnastik, Dehnungsgymnastik sowie Informationen zu gesunder Ernährung.

Detaillierte Informationen im Web.

Bringe bitte Schwimmkleidung, Sportkleidung und, wenn du hast, Nordic Walking Stöcke mit.

Termin: Fr., 24.04.2026 Check-in nach Möglichkeit ab 10 Uhr

So., 26.04.2026 Abreise um 16:00 Uhr

3 Termine (24 UE), Wochenendseminar

Ort: Schönewald im Schwarzwald

Kosten: 150,00 €, Kursgebühr;

Hotel wird separat berechnet und im Hotel bezahlt

Belegung: 8-10



Outdoor

NA5332

g.e.t. Nordic Walking**Christine Ederer, Sportlehrerin, Nordic Walking Ausbildung, Rückenschulleiterin KddR, Qi Gong-Kursleiterin**

Nordic Walking fördert nachweislich die Herz-Kreislauffunktion, wirkt muskulären Dysbalancen entgegen, steigert den Kalorienverbrauch durch den Einsatz großer Muskelgruppen und wirkt entspannend und stimmungsaufhellend durch das Training in der freien Natur.

Erster Treffpunkt ist der Parkplatz beim CAP-Rotach Campingplatz, Lindauer Str. 2. An den weiteren Terminen lernt ihr verschiedene Nordic-Walking-Strecken kennen.

Termin: Do., 12.03.26, 09:30-11:30 Uhr

6 Termine (16 UE)

Ort: Parkplatz, CAP-Rotach Campingplatz

Kosten: 80,00 €

Belegung: 9-12

Mit Ruhe zum Ziel

NA5340 / NA5341

Ausgleichsgymnastik**– mit Spaß fit und gesund bleiben für Ältere****Renate Mayer-Kiemel, Übungsleiterin STB; Rückenschullehrerin**

Stärken Sie Ihre individuellen gesundheitsförderlichen Ressourcen. Verbessern Sie die Belastbarkeit Ihres Rückens, bleiben Sie fit und erhalten Sie Ihr Wohlbefinden. Verbessern Sie durch regelmäßiges Üben Ihre Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit.

NA5340: Do., 26.02.26, 17:45-18:45 Uhr

NA5341: Do., 26.02.26, 19:00-20:00 Uhr

je 12 Abende (16 UE)

Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Haus

Kosten: je 69,60 €

Belegung: je 9-12

NA5342

Der Beckenboden**– ein starkes Stück Frau****Claudia Kallfass, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin, Heilpraktikerin**

Dieser Kurs richtet sich altersunabhängig an

**Krankenkassen fördern Gesundheitskurse (ZPP)**

Viele Krankenkassen unterstützen ihre Versicherten finanziell bei der Teilnahme an Gesundheitskursen.

Voraussetzung dafür ist, dass sowohl die Qualifikation der Kursleitung als auch das Kurskonzept von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) anerkannt sind. Grundlage dieser Regelung ist § 20 SGB V. Das vhs-Gesundheitszentrum bietet eine Auswahl an zertifizierten Kursen an. Diese erkennen Sie am Kürzel „ZPP“ im Kurstitel.

Pro versicherter Person bezuschussen die Krankenkassen **maximal zwei Kurse pro Kalenderjahr**, sofern Sie **mindestens 80 %** der Kurstermine besucht haben.

Bei Fragen zur Kostenübernahme wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Krankenkasse.

Hinweis:

Alle unsere vhs-Kurse sind qualitätsgesichert, auch wenn nicht alle bei der ZPP anerkannt sind.

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.

Termin: Fr., 27.02.26, 10:25-11:10 Uhr

15 Vormittage (15 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 75,00 €

Belegung: 8-15

NA5343

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 körperli-

che 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.

Termin: Mi., 25.02.26, 09:00-10:30 Uhr

6 Vormittage (12 UE)

Ort: Allmand-Carré, Allmandstr. 18, EG

Kosten: 114,00 €

Belegung: 9-15

NA5344

Sturzprophylaxe für ältere Menschen**Claudia Kallfass, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin, Heilpraktikerin**

Gesund und bewegt bleiben im Alter – ohne intensives Ausdauertraining! Bei uns stehen 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.

Termin: Fr., 27.02.26, 11:25-12:10 Uhr

15 Vormittage (15 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 65,20 €

Belegung: 9-15

„Das Leben ist wie ein Fahrrad. Um das Gleichgewicht zu halten, musst du in Bewegung bleiben.“

Albert Einstein

Ganzheitliches Bewegungsprogramm**in Fischbach**

NA5346 / NA5347

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!

NA5346: Mi., 25.02.26, 17:00-18:00 Uhr

NA5347: Mi., 25.02.26, 18:00-19:00 Uhr

je 10 Abende (13,33 UE)

Ort: Tannenhag-Schule, Turnhalle

Kosten: je 66,70 €

Belegung: je 9-12

im Gymnastikraum der vhs-FN

NA5348

NEU: ZPP – Faszien-Fit (AOK)**– Mit Faszientraining zu mehr Beweglichkeit****Karim Regreg, Sportwissenschaftler, zertifizierter und lizenzierter Faszientrainer, Personal Trainer, Yoga Trainer**

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. Der Kurs basiert auf dem AOK Kurskonzept „Faszien-Fit“. Eine Förderung durch Krankenkassen nach § 20 SGB V ist möglich.

Bitte Getränk und Handtuch mitbringen.

Beginn: Fr., 06.03.26, 14:00-15:00 Uhr

10 Termine (13,33 UE)

Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 66,70 €

Belegung: 8-1

TIPP: Dozentenportrait auf Seite 91

NA5349

NEU: Balance aus Stärke und Ruhe – Training für Rücken, Beckenboden und Atmung**Rezzan Cetinal, staatlich geprüfte Physiotherapeutin**

Rückengesundheit, Beckenbodenkräftigung, Bauchmuskulatur, Atmung, Entspannung und Dehnung können nur im Einklang ihre Wirkung entfalten. Dieses ganzheitliche Training stärkt die Körpermitte, verbessert Haltung und Stabilität und fördert ein bewusstes, entspanntes Körpergefühl – für einen gesunden Rücken und mehr Wohlbefinden im Alltag.

Lass dich von deiner Trainerin mit langjähriger Berufserfahrung anleiten und finde deine Balance aus Stärke und Ruhe!

Termin: Do., 26.02.26, 17:45-18:45 Uhr

15 Abende (20 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 100,00 €

Belegung: 8-15

**Dozentenportrait****Ingrid Caltabiano****„Bewegung ist der Schlüssel zu Energie, Ausgeglichenheit und Lebensfreude“**

Ich bin Ingrid Caltabiano, 53 Jahre alt, verheiratet und Mutter von zwei Kindern. Sport begeistert mich schon seit meiner Jugend – besonders das gemeinsame Bewegen in der Gruppe. Für mich bedeutet Sport nicht nur körperliche Fitness, sondern Lebensfreude, Energie und Gemeinschaft.

Vor zwei Jahren habe ich meine Ausbildung zur Group-Fitnesstrainerin abgeschlossen, um meine Leidenschaft für Sport und Gesundheit mit anderen zu teilen. In meinen Kursen soll die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt stehen. Mir ist wichtig, dass sich alle Teilnehmenden wohlfühlen, unabhängig von Alter oder Fitnesslevel. Mit abwechslungsreichen Übungen, motivierender Musik und einer positiven Atmosphäre möchte ich zeigen, wie gut Bewegung Körper und Seele tut.

Gemeinsam in der Gruppe zu trainieren, sich gegenseitig zu motivieren und kleine Erfolge zu feiern – das ist für mich das Schönste am Fitnesstraining.

**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





NA5350 / NA5351 NEU: Fullbody- Training – Ganzkörper-Power für jedes Level:



Bewegung, Energie und gute Laune
**Ingrid Caltabiano, zertifizierte Gruppen-
Fitness-Trainerin**

Spüre den Rhythmus, komm in Bewegung und erlebe, wie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit miteinander verschmelzen! Dieses energiegeladene Ganzkörpertraining kombiniert funktionelle Übungen mit eigenem Körpergewicht und/oder kleinen Geräten – begleitet von motivierender Musik, die dich antreibt und für gute Laune sorgt. Jede Einheit ist für alle Fitnesslevels geeignet. Du wählst dein Tempo, ich bringe den Spaß. Trainiere deine Muskeln, verbessere deine Haltung und Koordination und tanke neue Energie für den Alltag.

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, Trinkflasche – und Lust, dich zu bewegen!

NA5350: Di., 24.02.26, 18:45-19:45 Uhr

NA5351: Do., 26.02.26, 09:00-10:00 Uhr
je 12 Abende (16 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: je 80,00 €

Belegung: je 8-15



Selbstverteidigung

NA5370 / NA5371

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, 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

NA5370: Fr., 17.04.26, 16:00-17:00 Uhr

NA5371: Fr., 17.04.26, 17:15-18:15 Uhr

Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)

Kosten: je 78,90 €

Belegung: je 8-14

NA5372

NEU: Selbstverteidigung – Nein zu Gewalt!



**Markus Vogel, stellvertr. Wing Tzun Aus-
bilder**

Suchst du nach dem sicheren Gefühl, dass du dich im Notfall verteidigen kannst?

Hier lernst du wie du dich in einer gefährlichen Situation am besten verhältst. Du bekommst leicht verständliche Techniken gezeigt, die jeder im Notfall anwenden kann. Die Übungen machen Spaß und sind so konzipiert, dass es dabei nicht auf körperliche Stärke ankommt. Deine Aufmerksamkeit wird geschult und in praktischen Übungen trainierst du Strategien für den Notfall. Du erlernst ein gesundes Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein und erfährst, wie wichtig es ist, dies auch auszustrahlen. Bei alledem gilt immer: Besser Vorsicht als Nachsicht!

Bequeme Sportkleidung. Getränk.

Handtuch.

Termin: Sa., 28.02.26, 09:00-12:00 Uhr

Sa., 14.03.26, 09:00-12:00 Uhr

Sa., 21.03.26, 09:00-12:00 Uhr

3 Termine (12 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 88,80 €

Belegung: 6-12



Geschenktipp: Entspannung schenken

Diese Entspannungskurse eignen sich prima zum Verschenken. Nehmen Sie doch zusammen am Kurs teil, sozusagen im Doppel- oder Dreierpack – Spaß garantiert!

Dozentenportrait

Markus Vogel

Meine Leidenschaft für Kampfsport begleitet mich seit vielen Jahren. Vier Jahre lang betrieb ich aktiv Taekwondo und nahm erfolgreich an Meisterschaften teil. Anschließend spezialisierte ich mich über zwölf Jahre auf Wing Tzun, mit klarem Fokus auf Selbstverteidigung. In dieser Zeit habe ich nicht nur Techniken verfeinert, sondern auch ein tiefes Verständnis dafür entwickelt, wie man Menschen einfache, wirksame Verteidigungsstrategien vermittelt.

Beruflich war ich 16 Jahre bei OBI in Friedrichshafen als Abteilungsleiter tätig und trug dort Personalverantwortung. Seit 2018 arbeite ich am Graf Zeppelin Gymna-

sium, wo ich täglich mit Kindern und Jugendlichen in Kontakt bin. Diese Erfahrungen haben meine pädagogischen Fähigkeiten weiter gestärkt.

Meine Motivation für die Tätigkeit an der vhs-FN ist es, mein Wissen praxisnah weiterzugeben. Ich möchte den Teilnehmerinnen und Teilnehmern einfache, effektive Techniken vermitteln, die Sicherheit geben und das Selbstvertrauen stärken. Dabei steht neben der praktischen Anwendbarkeit auch der Spaß am Lernen an oberster Stelle.



Rückenurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
NA5358 / NA5358A ZPP - Rückenfit KL: Schnellbach, Eva ab: Mo, 23.02.2026 / 04.05.2026 Uhrzeit: 08:45-09:30 Uhr Dauer: je 8 Termine (8 UE) Ort: vhs FN, Gymnastikraum Gebühr: 40,00 €	NA5353 ZPP - Rückenfit KL: Miller-Zang, Vera ab: Di, 14.04.2026 Uhrzeit: 08:00-09:00 Uhr Dauer: 10 Termine (13,33 UE) Ort: vhs FN, Gymnastikraum Gebühr: 66,60 €		
NA5359 / NA5359A ZPP - Rückenfit KL: Schnellbach, Eva ab: Mo, 23.02.2026 / 04.05.2026 Uhrzeit: 09:45-10:30 Uhr Dauer: je 8 Termine (8 UE) Ort: vhs FN, Gymnastikraum Gebühr: 40,00 €	NA5354 ZPP - Rückenfit KL: Miller-Zang, Vera ab: Di, 14.04.2026 Uhrzeit: 09:15-10:15 Uhr Dauer: 10 Termine (13,33 UE) Ort: vhs FN, Gymnastikraum Gebühr: 66,60 €	NA5363 Rückenfit (nicht ZPP) KL: Moritz, Renate ab: Mi, 29.04.2026 Uhrzeit: 09:45-10:45 Uhr Dauer: 4 Termine (5,33 UE) Ort: vhs FN, Gymnastikraum Gebühr: 26,60 €	
NA5357 / NA5357A ZPP - Rückenfit KL: Schnellbach, Eva ab: Mo, 23.02.2026 / 04.05.2026 Uhrzeit: 10:45-11:45 Uhr Dauer: je 8 Termine (10,67 UE) Ort: vhs FN, Gymnastikraum Gebühr: 53,30 €	NA5355 ZPP - Rückenfit KL: Miller-Zang, Vera ab: Di, 14.04.2026 Uhrzeit: 10:30-11:30 Uhr Dauer: 10 Termine (13,33 UE) Ort: vhs FN, Gymnastikraum Gebühr: 66,60 €	NA5362 Rückenfit (nicht ZPP) – 75+ KL: Moritz, Renate ab: Mi, 29.04.2026 Uhrzeit: 11:00-12:00 Uhr Dauer: 4 Termine (5,33 UE) Ort: vhs FN, Gymnastikraum Gebühr: 26,60 € / erm. 22,70 €	
NA5365 Rückenschule (nicht ZPP) KL: Pottschien, Ellen ab: Mo, 23.02.2026 Uhrzeit: 14:15-15:15 Uhr Dauer: je 15 Termine (20 UE) Ort: vhs FN, Gymnastikraum Gebühr: 87,00 €			
NA5361 Rückenfit (nicht ZPP) KL: Moritz, Renate ab: Mo, 27.04.2026 Uhrzeit: 18:00-19:00 Uhr Dauer: 3 Termine (4 UE) Ort: vhs FN K55, Studio 3 (3.OG) Gebühr: 20,00 €		NA5366 ZPP – Rückenfit KL: Ederer, Christine ab: Mi, 25.02.2026 Uhrzeit: 17:45-19:15 Uhr Dauer: 12 Termine (24 UE) Ort: vhs FN, Gymnastikraum Gebühr: 120,00 €	NA5364 ZPP - Rückenfit KL: Höllwarth, Michael ab: Do, 30.04.2026 Uhrzeit: 17:15-18:15 Uhr Dauer: 10 Termine (13,33 UE) Ort: vhs FN K55, Studio 3 (3.OG) Gebühr: 66,70 €
NA5360 Rückenfit (nicht ZPP) KL: Moritz, Renate ab: Mo, 27.04.2026 Uhrzeit: 19:15-20:15 Uhr Dauer: 3 Termine (4 UE) Ort: vhs FN K55, Studio 3 (3.OG) Gebühr: 20,00 €		NA5367 ZPP - Rückenfit KL: Ederer, Christine ab: Mi, 25.02.2026 Uhrzeit: 19:15-20:45 Uhr Dauer: 12 Termine (24 UE) Ort: vhs FN, Gymnastikraum Gebühr: 120,00 €	

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

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungs-

übungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernst du verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeiten. Du erlernst gelenk- und rückenschonende Körperhaltungen und übst rückengerechte Bewegungsabläufe. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.



Aqua

Kräftigende Aqua-Fit Gymnastik (ZPP) im Bad vom Hotel City Krone

Hinweis: Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können!

NA5400 / NA5401

NEU: Kräftigende Aqua-Fit-Gymnastik



Karim Regreg, Sportwissenschaftler, zertifizierter und lizenzierter Faszientrainer, Personal Trainer, Yoga Trainer

Der Auftrieb des Wassers reduziert das Körpergewicht. Dadurch werden besonders die Wirbelsäule und die Gelenke entlastet. Der Wasserwiderstand bremst schnelle Bewegungsabläufe, somit wird die gesamte Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparats schonend, aber gezielt gekräftigt. Abwechslungsreiche Übungselemente stärken das Herz-Kreislaufsystem, verbessern die Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit, schulen den Gleichgewichtssinn, steigern Ausdauer, Fitness und körperliches Wohlbefinden. Das Becken in der City Krone ist tief, so dass jeder Teilnehmende zwingend schwimmen können muss.

NA5400: Mi., 04.03.26, 11:00-12:00 Uhr

NA5401: Mi., 04.03.26, 10:00-11:00 Uhr

Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7

Kosten: je 253,30 €, 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: je 6-8



TIPP: Dozentenportrait auf Seite 91



WASSEITEMPERATUR

Die aktuellen Wassertemperaturen werden über die Webseite des Sportbades bekannt gegeben und betragen in der Regel im Kursbecken 29 °C.

im Sportbad

NA5420

Kräftigende Aqua-Fit-Gymnastik (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 des 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.

Termin: Fr., 27.02.26, 12:30-13:15 Uhr

12 Termine (12 UE)

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken

Kosten: 192,00 €, 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 Web

NA5424

Kräftigende Aqua-Gymnastik

Karim Regreg, Sportwissenschaftler, zertifizierter und lizenzierter Faszientrainer, Personal Trainer, Yoga Trainer

Der Auftrieb des Wassers reduziert das Körpergewicht. Dadurch werden besonders die Wirbelsäule und die Gelenke entlastet. Der Wasserwiderstand bremst schnelle Bewegungsabläufe, somit wird die gesamte Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparats schonend, aber gezielt gekräftigt. Abwechslungsreiche Übungselemente stärken das Herz-Kreislaufsystem, verbessern die Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit, schulen den Gleichgewichtssinn, steigern Ausdauer, Fitness und körperliches Wohlbefinden. Kleine Spiele, Partner und Partnerinnen-Übungen, Dehnungs- und Entspannungsphasen runden das Programm ab.

Termin: Sa., 18.04.26, 16:30-17:30 Uhr

8 Termine (10,67 UE)

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken

Kosten: 170,70 €, 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



TIPP: Dozentenportrait auf Seite 91

AquaFitness

NA5430

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 Sportbads. Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

Termin: So., 22.02.26, 09:15-10:15 Uhr

12 Termine (16 UE)

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken

Kosten: 256,00 €, 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: 9-12

NA5433 / NA5433A / NA5434 / NA5434A

AquaFitness

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 spaßig zugleich. Der Wasserwiderstand und Auftrieb hilft uns effektiv zu trainieren, ohne dass die Gelenke zu sehr beansprucht werden. Ein perfektes Training für Jung und Alt. Bitte vor jedem Training am Eingang des Sportbads melden.



NA5433: So., 01.03.26, 16:45-17:30 Uhr
NA5433A: So., 10.05.26, 16:45-17:30 Uhr
NA5434: So., 01.03.26, 17:45-18:30 Uhr
NA5434A: So., 10.05.26, 17:45-18:30 Uhr

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken
Kosten: je 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: je 9-13

Folgekurs: → siehe Web

AquaRider

NA5441

AquaRider

Ann-Katrin Müller

In diesem dynamischen Training kombinieren wir die Vorteile des Radfahrens mit dem Widerstand des Wassers, um unsere Aus-

dauer zu steigern, die Muskulatur zu kräftigen und die Gelenke zu schonen. Auf speziellen Aqua-Rider-Bikes treten wir in einem erfrischenden Wassermilieu, das nicht nur Spaß macht, sondern auch effektiv Kalorien verbrennt.

Bitte melde dich vor jedem Training am Eingang des Sportbads.

Bitte geschlossene Badeschuhe mitbringen. Im Bad können passende Schuhe gekauft werden. Außerdem ist es sinnvoll, eine Radlerhose und ein Bade T-Shirt anzuziehen.

Termin: So., 22.02.26, 10:30-11:15 Uhr

12 Termine (12 UE)

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken

Kosten: 237,00 €, 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: 9-12



Weitere Aqua-Kurse sind in Planung.

Sie finden Sie über unsere Webseite.



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

Nachruf

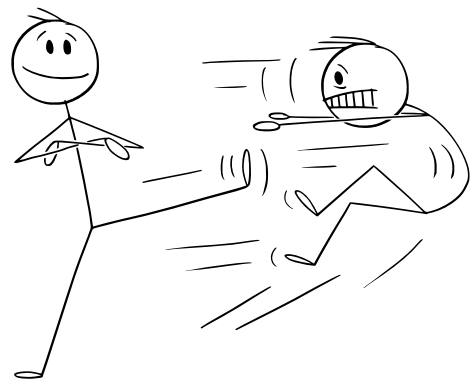
Hubert Sinzig

Mit großer Betroffenheit nehmen wir Abschied von unserem langjährigen Trainer, Hubert Sinzig, der völlig überraschend im Herbst verstorben ist.

Er war nicht nur ein fachlich hervorragender Trainer, sondern vor allem ein Mensch, der mit echter Begeisterung für den Sport viele von uns immer wieder aufs Neue motiviert hat. Mit seinem Engagement und seiner positiven, unkomplizierten Art hat er seine stets wachsenden Gruppen angeleitet und in Bewegung gebracht. Seine Trainingsstunden waren immer mehr als Bewegung – sie waren Begegnung und

gelebte Gemeinschaft. Er hinterlässt eine Lücke, die weit über den Beckenrand hinaus spürbar sein wird. Zu den näheren Umständen seines Todes liegen uns keine Informationen vor. Wir bitten daher, von Nachfragen abzusehen. In Dankbarkeit und stillem Gedenken bewahren wir sein Andenken und tragen weiter, was er uns mitgegeben hat: Zuversicht, Freude an Bewegung – und den Glauben an sich selbst.





NA5370 / NA5370

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, 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
NA5370: Fr., 17.04.26, 16:00-17:00 Uhr
NA5371: Fr., 17.04.26, 17:15-18:15 Uhr
Je 8 Termine (10,67 UE)
Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: je 78,90 €
Belegung: je 8-14



NA4809

Sushi-Kurs für Kinder (8 - 12 Jahre) Emi Hedtstück-Mitsunaga

Entdecke die spannende Welt der japanischen Küche in unserem Sushi-Kurs für Kinder! In diesem Kurs lernst du, wie man einfache, leckere Sushi-Rollen und wärmende Miso-Suppe selbst zubereitet. Gemeinsam erkunden wir die faszinierende Kultur Japans und haben dabei jede Menge Spaß beim Zubereiten und Ausprobieren. Am Ende dürft ihr euer selbstgemachtes Sushi und die Suppe natürlich auch genießen. Meldet euch jetzt an und taucht ein in eine Welt voller Geschmack, Kreativität und Spaß!

Termin: Sa., 18.04.26, 10:00-13:00 Uhr
1 Termin (4 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 39,00 €, inkl. Lebensmittelkosten
Belegung: 6-8

NA5501

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 direkt an Frau Eisele wenden. Telefon 07546/494.

Termin: Do., 05.03.26, 14:45-15:30 Uhr
8 Nachmittage (8 UE)
Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 60,00 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 6-9



NA3050

Voll korrekt! So überzeugst du im Vorstellungsgespräch und im Job Für Jugendliche

Ayhan Hardaldali, Maskenbildner / Hairstylist
/ Imageberater / Business Coach IHK
Bewerbungsgespräch in Sicht und du fragst dich, was wohl schiefgehen könnte? Keine Sorge, das lässt sich trainieren! Viele Pannen passieren, weil man seine eigenen Umgangsformen gar nicht so genau kennt. In diesem Kurs lernst du dich sicher und sympathisch zu präsentieren, ganz ohne peinliche Momente. Durch praktische Rollenspiele und individuelles Coaching bekommst du das nötige Selbstvertrauen, um im Gespräch und im Job zu punkten. Entdecke, wie ein souveräner Auftritt Türen öffnet, denn: Gute Umgangsformen sind deine beste Visitenkarte!

Extra-Tipp: Knigge war nie cooler. Probier's aus und sammle Pluspunkte mit Stil!

Bitte mitbringen: Handy mit Kamera und Schreibzeug
Termin: Do., 16.04.26, 14:00-17:45 Uhr
1 Termin (5 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 98,00 €, inkl. 8,00 € Materialkosten
Belegung: 4-5



NA1901 / NA1902

Ferienprogramm AKApulko für Kinder von 8-14 Jahren, Woche 1 + 2

AKApulko, das Ferienangebot in Kooperation mit der PSG Friedrichshafen, bietet eine abwechslungsreiche Ganztagsbetreuung auf einem schönen Gelände direkt am See. Ein junges, erfahrenes Team gestaltet fünf Tage voller Spiel, Spaß und Bewegung. Der Morgen beginnt gemeinsam auf dem Gelände der PSG Friedrichshafen am „Seemooser Horn“. Danach steht ein Workshop auf dem Programm, den ihr im Vorfeld ausgewählt habt wie Graffiti, SUP oder „Sport mal anders“. Nach dem gemeinsamen Mittagessen geht es mit vielseitigen, täglich wechselnden Aktivitäten weiter, bevor ein gemeinsamer Abschluss den Nachmittag abschließt. Anmeldungen sind möglich ab Dienstag, 20. Januar 2026!

Woche 1: Mo., 03.08.26, 08:00-16:00 Uhr
Woche 2: Mo., 10.08.26, 08:00-16:00 Uhr
Je 5 Termine (53,33 UE), Ferienkurs,
Anmeldeschluss: 08.06.2026
Ort: PSG, Seemooser Horn
Kosten: je 240,00 €
Belegung: je ca. 50



Die ausführlichen Kursbeschreibungen und weitere Kurse findest du hier:

<https://www.vhs-fn.de/programm/fuer-besondere-interessen/die-junge-vhs>



Für besondere Interessen

junge vhs

vhs-Nähclub für Jugendliche ab 10 Jahre
06.03.2026 / 16:30-19:00 > [NA4230](#)

Kinder (5 – 8 Jahre) kochen mit Mama, Papa, Oma & Co.
16.03.2026 / 15:00-18:00 > [NA4808](#)

Keramikwerkstatt für Kinder
23.02.26 > [NA4246](#)

weitere Kurse der jungen vhs auf S. 100–101

Frauen vhs

Schlüssel zum Wiedereinstieg – So präsentieren Sie sich erfolgreich im Bewerbungsgespräch
16.04.2026 / 18:00-21:30 > [NA3051](#)

Vorher – nachher, ein neuer Typ: Schminkkurs für Frauen
18.04.2026 / 10:00-13:45 > [NA4701](#)

Attraktivität kennt kein Alter – Tipps und Tricks für einen frischen Look
18.04.2026 / 14:00-17:45 > [NA4702](#)

Zeit für mich – Selbstpflege mit Wärme, Duft, Achtsamkeit
14.03.2026 / 09:00-13:00 > [NA5163R](#)

Luna-Yoga
23.02.2026 / 09:30-11:00 > [NA5260](#)
[27.04.2026 / 09:30-11:00 > NA5260A](#)
[24.02.2026 / 18:00-19:30 > NA5262](#)
[28.04.2026 / 18:00-19:30 > NA5262A](#)

Der Beckenboden – ein starkes Stück Frau
27.02.2026 / 10:25-11:10 > [NA5342](#)

USD Krav Maga – Selbstverteidigung für Frauen
17.04.2026 / 16:00-17:00 > [NA5370](#)
[17.04.2026 / 17:15-18:15 > NA5371](#)

Senioren vhs

Englisch A1.2 Grundstufe 2 – 60plus am Vormittag
26.02.2026 / 10:00-11:30 > [NA2202](#)

Englisch A2/B1 Small Talk in English – am Vormittag
24.02.2026 / 08:30-10:00 > [NA2232](#)

Englisch B1 Konversationskurs – 65plus – Kleingruppe
23.02.2026 / 16:00-17:30 > [NA2241](#)

Englisch B2/C1 In conversation – Kleingruppe
24.02.2026 / 10:10-11:40 > [NA2262A](#)
[28.04.2026 / 10:10-11:40 > NA2262B](#)

Englisch B2 Early Morning – Easy Conversation – Kleingruppe
26.02.2026 / 08:30-10:00 > [NA2272](#)

Englisch B2/C1 Morning Conversation
26.02.2026 / 10:15-11:45 > [NA2273](#)

Computersprechstunde für Seniorinnen und Senioren

23.02.2026 / nach Vereinbarung > [NA3718](#)

Erstellen eines Fotobuchs mit dem Layout-Programm CEWE
05.03.2026 / 18:30-20:45 > [NA4310](#)

Ausgleichsgymnastik – für Ältere
26.02.2026 / 17:45-18:45 > [NA5340](#)

Ausgleichsgymnastik – auch für Ältere
26.02.2026 / 19:00-20:00 > [NA5341](#)

ZPP – Trittsicher durchs Leben – ein Kräftigungsprogramm
25.02.2026 / 09:00-10:30 > [NA5343](#)

Sturzprophylaxe
27.02.2026 / 11:25-12:10 > [NA5344](#)

Rückenfit 75 plus – Rückenkräftigung
29.04.2026 / 11:00-12:00 > [NA5362](#)

Rückenschule
23.02.2026 / 14:15-15:15 > [NA5365](#)

Vorträge

vhs.wissen live
Alle Vorträge auf S. 19

Demokratie ist nicht gleich Demokratie – Ein Blick in die Vielfalt politischer Systeme
06.03.2026 / 18:00-21:00 > [NA1001](#)

Fluchtbewegungen und die EU
17.04.2026 / 18:00-21:00 > [NA1002](#)

Wer hat Recht? Zeitungsmeldungen zwischen Tendenz und Objektivität
03.07.2026 / 18:00-21:00 > [NA1003](#)

Napoleon und Baden-Württemberg
27.03.2026 / 18:00-20:00 > [NA1006](#)

Napoleon und Europa
08.05.2026 / 18:00-20:00 > [NA1007](#)

Russlands Krieg gegen die Ukraine – Wie weit geht Putin in Europa?
13.03.2026 / 18:00-21:00 > [NA1008](#)

Lesung Bosnische Literatur
09.01.26 / 18:00-21:00 Uhr > [NA1009](#)

Von Einstein bis Hawking
18.03.2026 / 19:30-21:00 > [NA1201](#)

Was dürfen wir den Naturwissenschaften glauben?
22.04.2026 / 19:00-20:30 > [NA1202](#)

Streubstwiesen – ein unverzichtbarer Baustein für die regionale Kreislaufwirtschaft
12.03.2026 / 18:00-20:30 > [NA1203](#)

Geld anlegen mit ETF für Einsteigerinnen und Einsteiger
27.07.2026 / 18:00-21:00 > [NA1302](#)

Investieren in Aktien
30.06.2026 / 18:00-21:00 > [NA1303](#)

Das 1x1 der Geldanlage
28.04.2026 / 18:00-21:00 > [NA1304](#)

Die Treppe VII: Die Treppe im Historismus
25.02.2026 / 18:30-20:00 > [NA4100](#)

[25.02.2026 / 18:30-20:00 > NA4101A](#)

Feste und Feiern VI: Das 20. Jahrhundert
12.03.2026 / 18:30-20:00 > [NA4102](#)

Das Moghulreich – Von Babur bis Königin Victoria – 1526-1876

19.03.2026 / 18:30-20:00 > [NA4103](#)
[26.03.2026 / 18:30-20:00 > NA4103A](#)

Bank- und Börsenwesen in der Kunst IV
15.04.2026 / 18:30-20:00 > [NA4104](#)

Das Bier in der Kunst
22.04.2026 / 18:30-20:00 > [NA4105](#)
[29.04.2026 / 18:30-20:00 > NA4105A](#)

Die Femme Fatale
13.05.2026 / 18:30-20:00 > [NA4106](#)
[20.05.2026 / 18:30-20:00 > NA4106A](#)

Baden – Kultische Reinheit, Hygiene, Vergnügen V
11.06.2026 / 18:30-20:00 > [NA4107](#)

Ignaz Günther und Daniel Chodowiecki zum 300. Geburtstag
18.06.2026 / 18:30-20:00 > [NA4108](#)

Die Kanzel quer durch die Kirchen- und Kunstgeschichte II
25.06.2026 / 18:30-20:00 > [NA4109](#)

Große Malerinnen in Europa IV: Großbritannien und seine Kolonien
08.07.2026 / 18:30-20:00 > [NA4110](#)

Vögel in der Kunst
15.07.2026 / 18:30-20:00 > [NA4111](#)

„KraftBlüten“ – Fotografische Meisterwerke
17.03.2026 / 18:30-20:00 > [NA4300](#)

Innere Balance trotz vollem Alltag – Online
09.03.2026 / 19:00-20:30 > [NA5161R](#)

Mental stark dank Resilienz – auch in schwierigen Situationen
16.03.2026 / 19:00-20:30 > [NA5164R](#)

Hautkrebs – erkennen, vorbeugen, handeln
17.03.2026 / 19:00-20:30 > [NA5165U](#)

Die 5 Säulen der Gesundheit
26.03.2026 / 18:30-20:00 > [NA5166U](#)

HEILFASTEN nach Dr. Buchinger
26.03.2026 / 20:00-21:30 > [NA5167U](#)

Gesunde Fette für Küche und Körper
17.04.2026 / 18:00-19:30 > [NA5171R](#)

Die Kraft unserer Gene – Epigenetik
24.04.2026 / 18:00-19:30 > [NA5172R](#)

Gesund abnehmen – ohne Hungern, ohne Stress
05.05.2026 / 18:00-19:30 > [NA5180U](#)

Vitamin D – Das Sonnenhormon und seine Wirkungen auf unseren Körper und Geist
07.05.2026 / 18:00-19:30 > [NA5181R](#)

Trinkwasser-Qualität – was steckt wirklich drin?
19.05.2026 / 18:00-19:30 > [NA5183U](#)

Online-Angebote

vhs.wissen live: Zwischen Superorganismus und Polizeistaat:
02.02.2026 / 19:30-21:00 > [NA1101](#)

vhs.wissen live: Im Wettlauf mit dem Gehirn: KI
23.02.2026 / 19:30-21:00 > [NA1102](#)

vhs.wissen live: Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler: Error Literacy
24.02.2026 / 19:30-21:00 > [NA1103](#)

vhs.wissen live: Jim Knopf, die Halbdrahen und die deutsche Geschichte
01.03.2026 / 19:30-21:00 > [NA1104](#)

vhs.wissen live: Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte.
04.03.2026 / 19:30-21:00 > [NA1105](#)

vhs.wissen live: Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne
11.03.2026 / 19:30-21:00 > [NA1106](#)

vhs.wissen live: Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährung
16.03.2026 / 19:30-21:00 > [NA1107](#)

vhs.wissen live: Antisemitismus – Was gibt es da zu erklären?
25.03.2026 / 19:30-21:00 > [NA1108](#)

vhs.wissen live: Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit
01.04.2026 / 19:30-21:00 > [NA1109](#)

vhs.wissen live: Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben
02.04.2026 / 19:30-21:00 > [NA1110](#)

vhs.wissen live: Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen
16.04.2026 / 19:30-21:00 > [NA1111](#)

vhs.wissen live: Der Sinn von Zufallsentscheidungen
22.04.2026 / 19:30-21:00 > [NA1112](#)

vhs.wissen live: Die Kelten
29.04.2026 / 19:30-21:00 > [NA1113](#)

vhs.wissen live: In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht
18.05.2026 / 19:30-21:00 > [NA1114](#)

vhs.wissen live: Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika
09.06.2026 / 19:30-21:00 > [NA1115](#)

vhs.wissen live: Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten
18.06.2026 / 19:30-21:00 > [NA1116](#)

vhs.wissen live: Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland
23.06.2026 / 19:30-21:00 > [NA1117](#)

vhs.wissen live: Musik, Wissenschaft und Technik – eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte
21.07.2026 / 19:30-21:00 > [NA1119](#)

vhs.wissen live: Die Wiederkehr der Imperien
01.08.2026 / 19:30-21:00 > [NA1120](#)

Entdecken Sie die Kunst der Raumgestaltung!
03.03.2026 / 19:00-20:30 > [NA1301](#)
[05.05.2026 / 19:00-20:30 > NA1301A](#)

Geld anlegen mit ETF für Einsteigerinnen und Einsteiger
27.07.2026 / 18:00-21:00 > [NA1302](#)

Investieren in Aktien
30.06.2026 / 18:00-21:00 > [NA1303](#)

Das 1x1 der Geldanlage
28.04.2026 / 18:00-21:00 > [NA1304](#)

Deutsch A2.1 – Grundstufe 3, Teil 1 – Online
24.02.2026 / 19:45-21:15 > [NA2121AV](#)

Deutsch A2.1 – Grundstufe 3, Teil 2 – Online
05.05.2026 / 19:45-21:15 > [NA2121BV](#)

Deutsch A2.2 – Grundstufe 4, Teil 1 – Online
09.06.2026 / 19:45-21:15 > [NA2121CV](#)

Französisch A1 – Kleingruppe
27.02.2026 / 16:00-17:30 > [NA2302AV](#)

Französisch A1 – Grundstufe 2, Teil 2 – Kleingruppe
12.06.2026 / 16:00-17:30 > [NA2302BV](#)

Französisch B1 Konversationskurs – Kleingruppe am Abend
26.02.2026 / 18:30-20:00 > [NA2342AV](#)
[07.05.2026 / 18:30-20:00 > NA2342BV](#)

Die Kraft des Schweigens
13.04.2026 / 18:30-21:30 > [NA3033](#)

Still.Stark.Selbstbewusst
16.06.2026 / 18:30-21:30 > [NA3034](#)

Social Media Manager
21.03.2026 / 09:30-16:30 > [NA3040](#)

Finanzbuchführung (1)
10.03.2026 / 18:30-20:30 > [NA3101](#)

Finanzbuchführung (2)
09.03.2026 / 18:30-20:30 > [NA3102](#)

Finanzbuchführung mit DATEV
10.03.2026 / 18:30-20:30 > [NA3103](#)

Bilanzierung
10.03.2026 / 18:30-20:30 > [NA3104](#)

Kosten- und Leistungsrechnung
09.03.2026 / 18:30-20:30 > [NA3105](#)

Controlling
09.03.2026 / 18:30-20:30 > [NA3106](#)

Einnahmen-Überschussrechnung
09.03.2026 / 18:30-20:30 > [NA3107](#)

Lohn und Gehalt (1)
10.03.2026 / 18:30-20:30 > [NA3108](#)

Lohn und Gehalt (2)
09.03.2026 / 18:30-20:30 > [NA3109](#)

Lohn und Gehalt mit DATEV
10.03.2026 / 18:30-20:30 > [NA3110](#)

Betriebliche Steuerpraxis
09.03.2026 / 18:30-20:30 > [NA3111](#)

Personalwirtschaft
09.03.2026 / 18:30-20:30 > [NA3112](#)

Innere Balance trotz vollem Alltag – Online
09.03.2026 / 19:00-20:30 > [NA5161R](#)

Mental stark dank Resilienz – auch in schwierigen Situationen
16.03.2026 / 19:00-20:30 > [NA5164R](#)

Zeit für mich – mehr Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Alltag
19.02.2026 / 20:00-20:45 > [NA5217](#)
[26.03.2026 / 20:00-20:45 > NA5217A](#)

YinYoga für mehr Beweglichkeit, Entspannung und Ruhe
22.01.2026 / 18:30-19:30 > [NA5290](#)
[26.03.2026 / 18:30-19:30 > NA5290A](#)

Fitness und Pilates – Hybrid (vor Ort oder online je nach Wunsch)
27.02.2026 / 08:00-09:00 > [NA5305](#)

Pilates plus Rücken – Hybrid (vor Ort oder online je nach Wunsch)
27.02.2026 / 09:10-10:10 > [NA5306](#)



Online-Kurse der vhs-FN

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

Wir nutzen die Video-Software **BigBlueButton** in der **vhs.cloud**. Die vhs.cloud ist eine geschützte Lern-Plattform für unsere Kurse, betrieben vom Deutschen Volkshochschulverband.

So melden Sie sich an: Buchen Sie wie gewohnt Ihren Kurs. 1–2 Tage vor Kursbeginn bekommen Sie eine E-Mail mit einem Link zum Kurs. Einen eigenen Account müssen Sie dafür nicht zwingend in der vhs.cloud anlegen.



Mehr Infos und Anleitungen zum Online-Unterricht finden Sie unter:
<https://vhs.link/anleitungonlineunterricht>



Allgemeine Geschäftsbedingungen der Städtischen vhs Friedrichshafen

Die Volkshochschule ist eine Bildungseinrichtung, die allen offensteht.

Anmeldung/Einschreibung

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule zustande. Mit der Anmeldung werden die allgemeinen Geschäftsbedingungen Vertragsbestandteil. Die Anmeldung erfolgt durch Abgabe des Anmeldevordrucks persönlich, per Post oder durch Dritte bzw. durch Onlineanmeldung über www.vhs-fn.de oder Anmeldung mittels E-Mail. Die Datenübertragung erfolgt bei der Onlineanmeldung verschlüsselt und abhörsicher mit dem HTTPS-Protokoll. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge angenommen, eine Anmeldebestätigung erfolgt jedoch nicht. Eine Benachrichtigung durch die vhs erfolgt nur bei Änderungen, Überbelegungen oder Absage der Kurse. Diese Informationen kann die vhs per SMS, E-Mail oder Telefon mitteilen. Bei Stammbesuchern, die Einzugsermächtigungen erteilt haben, können Anmeldungen auch telefonisch oder in einigen Fachbereichen auch über Weitermeldelisten entgegengenommen werden. Auch telefonische Anmeldungen und Anmeldungen über Weitermeldelisten werden nicht bestätigt.

Bezahlung

Die Gebühr wird mit Beginn der Veranstaltung zur Zahlung fällig. Diese kann durch Abbuchung oder unter Angabe des Teilnehmenden und der Kursnummer per Überweisung an die Stadt Friedrichshafen erfolgen. Bankverbindungen der Stadt Friedrichshafen:

Sparkasse Bodensee

IBAN: DE88 6905 0001 0020 1050 94
BIC: SOLADES1KNZ

Volksbank Bodensee-Oberschwaben eG

IBAN: DE44 6519 1500 0101 1000 00
BIC: GENODES1TET
Rechnungen werden nur für Firmen erstellt. Bei SEPA-Lastschrift wird die Kursgebühr frühestens 14 Tage nach Kursbeginn abgebucht. Ihre Mandatsreferenznummer und die Gläubiger-ID der Stadt Friedrichshafen stehen auf Ihrem Kontoauszug.

Ermäßigungen

Schülerinnen und Schüler, Studierende, Wehrdienstleistende und Freiwilligendienstleistende, Menschen mit Schwerbehinderung, Rentnerinnen und Rentner, Arbeitslose, Sozialhilfeempfängerinnen und Sozialhilfeempfänger sowie Inhaber und Inhaberinnen der Häfler Karte erhalten nach Vorlage eines entsprechenden Nachweises eine Ermäßigung von 15 %. Der Ermäßigungsanspruch muss bei der Anmeldung geltend gemacht werden. Bei Schüler-, Kinder-, und Se-

niorenkursen 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 Kursleitung oder ähnlich schwerwiegenden Gründen vom Vertrag zurücktreten. In diesem Fall werden geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die Volkshochschule sind ausgeschlossen.

Rücktritt von Veranstaltungen durch Teilnehmende

Der Rücktritt muss spätestens vor dem zweiten Kurstermin, bei Wochenend- und Kurzseminaren (bis zu 3 Terminen Dauer) spätestens sieben Werktage vor der Veranstaltung schriftlich gegenüber der vhs erfolgen, soweit sich aus dem Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt. Eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 € wird einbehalten. Abmeldungen vor Kursbeginn bzw. vor Beginn der Sieben-Tage-Frist bei Kurz- und Wochenendseminaren sind kostenfrei. Abmeldungen bei Kursleitungen sind nicht verbindlich; Wegbleiben vom Kurs stellt keinen Rücktritt dar. Späterer Rücktritt ist nur mit ärztlichem Attest und gegen Zahlung des anteiligen Kurspreises, der Materialkosten sowie der Bearbeitungsgebühr möglich, ansonsten ist der gesamte Kurspreis fällig. Bei Kochkursen ist eine Abmeldung in kürzerer Frist als 4 Werktage nicht möglich. Bei Nichtteilnahme müssen auch die Kosten für Lebensmittel bezahlt werden!

Mindestanzahl der Teilnehmenden

Die jeweilige Mindestanzahl der Teilnehmenden ist der Kursbeschreibung zu entnehmen. Bei Kursen mit weniger Anmeldungen ist die Durchführung nach Absprache zwischen vhs, Kursleitung und allen beteiligten Teilnehmenden durch Zahlung einer erhöhten Gebühr möglich.

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 Kursleitungen 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, diesen Vertrag binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen 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, info@vhs-fn.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür den Widerrufsvordruck auf unserer Website (www.vhs-fn.de) oder eine andere eindeutige Erklärung verwenden. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Städtische vhs Friedrichshafen, Charlottenstr. 12/2, 88045 Friedrichshafen, nachfolgend vhs-FN genannt, ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse 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 Kursleitung 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 Bezug, 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 interessierte oder kursteilnehmende Person, zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs-FN gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Kontaktdaten des Ansprechpartners

Datenschutz und Datenspeicherung:

Externer behördlicher Datenschutzbeauftragter der Stadt Friedrichshafen
Krailenshaldenstr. 44,
70469 Stuttgart
T: 0711 / 8108 – 11 472
datenschutz@friedrichshafen.de

Semesterkalender Frühjahr / Sommer 2026

Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
1 So	1 So	1 Mi	1 Fr Tag der Arbeit	1 Mo	1 Mi
2 Mo	2 Mo	2 Do	2 Sa	2 Di	2 Do
3 Di	3 Di	3 Fr Karfreitag	3 So	3 Mi	3 Fr
4 Mi	4 Mi	4 Sa	4 Mo	4 Do Fronleichnam	4 Sa
5 Do	5 Do	5 So Ostern	5 Di	5 Fr	5 So
6 Fr	6 Fr	6 Mo Ostermontag	6 Mi	6 Sa	6 Mo
7 Sa	7 Sa	7 Di	7 Do	7 So	7 Di
8 So	8 So	8 Mi	8 Fr	8 Mo	8 Mi
9 Mo	9 Mo	9 Do	9 Sa	9 Di	9 Do
10 Di	10 Di	10 Fr	10 So Muttertag	10 Mi	10 Fr
11 Mi	11 Mi	11 Sa	11 Mo	11 Do	11 Sa
12 Do Schmotzger Dunschtig	12 Do	12 So	12 Di	12 Fr	12 So
13 Fr	13 Fr	13 Mo	13 Mi	13 Sa Fest der Vielfalt vhs	13 Mo
14 Sa	14 Sa	14 Di	14 Do Christi Himmelfahrt	14 So	14 Di
15 So	15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo	15 Mi
16 Mo Rosenmontag	16 Mo	16 Do	16 Sa	16 Di	16 Do
17 Di	17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	17 Fr
18 Mi	18 Mi	18 Sa	18 Mo	18 Do	18 Sa
19 Do	19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 So
20 Fr	20 Fr	20 Mo	20 Mi	20 Sa	20 Mo Seehasenmontag
21 Sa	21 Sa	21 Di	21 Do	21 So	21 Di
22 So	22 So	22 Mi	22 Fr	22 Mo	22 Mi
23 Mo Semesterstart vhs	23 Mo	23 Do	23 Sa	23 Di	23 Do
24 Di	24 Di	24 Fr	24 So Pfingsten	24 Mi	24 Fr Semesterende vhs
25 Mi	25 Mi	25 Sa	25 Mo Pfingstmontag	25 Do	25 Sa
26 Do	26 Do	26 So	26 Di	26 Fr	26 So
27 Fr	27 Fr	27 Mo	27 Mi	27 Sa	27 Mo
28 Sa	28 Sa	28 Di	28 Do	28 So	28 Di
	29 So Beginn der Sommerzeit	29 Mi	29 Fr	29 Mo	29 Mi
	30 Mo	30 Do	30 Sa	30 Di	30 Do
	31 Di		31 So		31 Fr



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



EUROPE DIRECT

Ihre Brücke zu Europa

Treffen Sie uns

Fragen Sie uns

Reden Sie mit

Wir beantworten
Ihre Fragen rund
um EU-Themen.

Wir freuen uns
auf Sie!

48 x in Deutschland
1 x in der vhs-FN



Alles über die EU,
ihre Politik und Ihre
Rechte erfahren.



Vernetzen Sie sich
und gestalten mit.

© Fotos vhs-FN



EUROPE DIRECT
Friedrichshafen



Kofinanziert durch die
Europäische Union

in der vhs-FN
europa@friedrichshafen.de
www.vhs-fn.de/service/ed

