



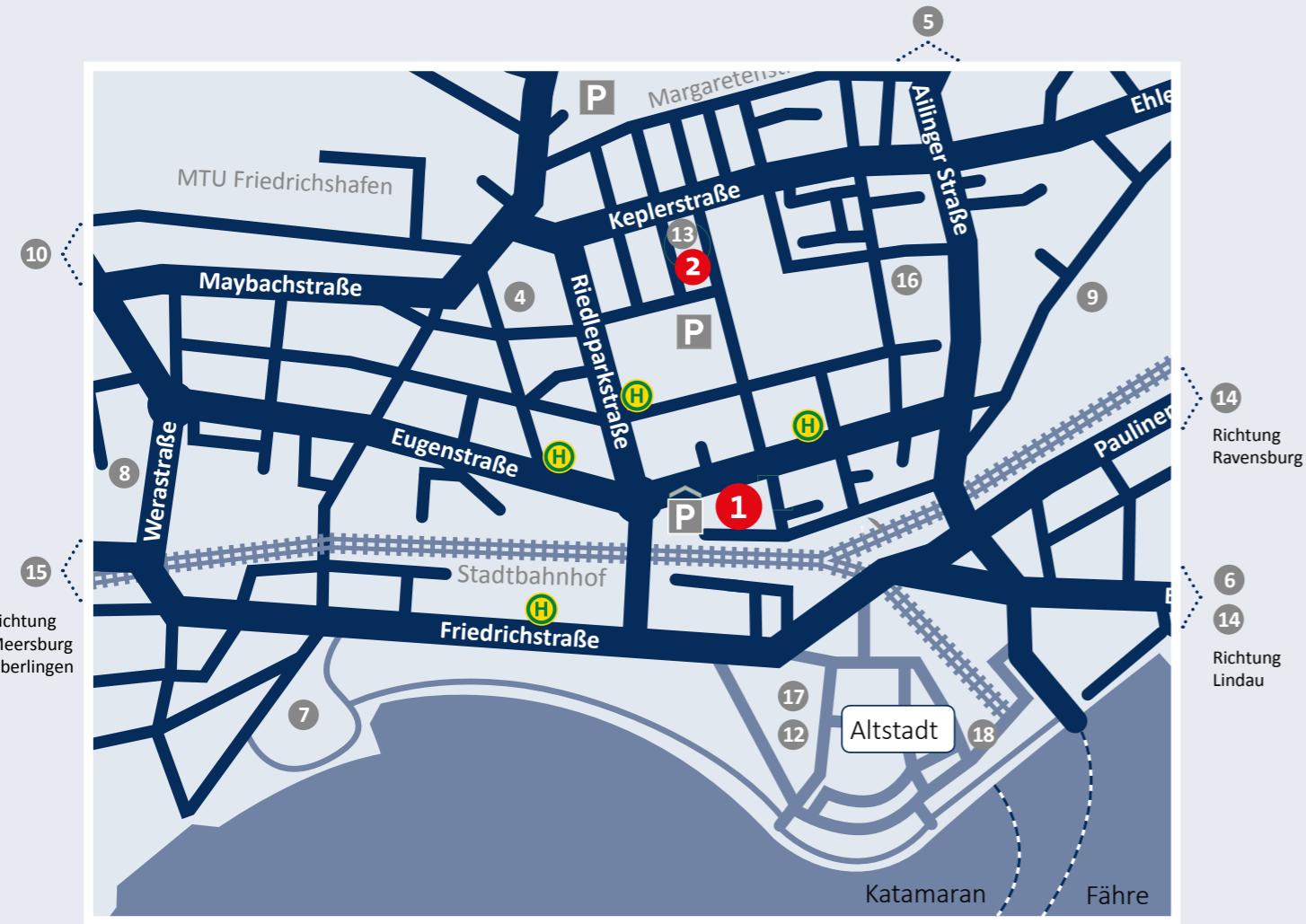
Weil Lernen
Mut macht.
Und ZuverSicht
Zukunft schafft.

Häfler Programm
Februar bis Juli 2026

im Blick: ZuverSicht



Veranstaltungsorte der vhs Friedrichshafen



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 ehrfurchtvolles 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

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

Wie finde ich meinen Raum?

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



P gebührenpflichtige
Parkmöglichkeiten

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



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 Breiling,
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 Breiling

T: 07541 203-53401 | breiling@vhs-fn.de

Christine Härle

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

Karin Lehmann

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

Katharina Scherer

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

Sabine Wagner

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

vhs-Leitung

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

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 finden
Sie auf Seite 104.



Newsletter

Einmal im Monat erhalten Sie Kurs- und
Veranstaltungstipps sowie alles Wichtige
rund um die vhs-FN.

Melden Sie sich gleich
an unter
[www.vhs-fn.de/
service/newsletter](http://www.vhs-fn.de/service/newsletter)



Semester Frühjahr/Sommer 26-1

23.02.2026 – 24.07.2026

Ferien und untermittelfreie 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 Gebäude und Ausstattung

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

www.youtube.com/watch?v=o2c7KAHwJ6I



Zweigstelle K55

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

Kontakt und Impressum

vhs Friedrichshafen

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

Satz, Gestaltung und Druck

Druckhaus Müller OHG, Langenargen
Titelbild: © Ute Kung



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



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 kostenfrei angeboten werden, und zwar entsprechend den Lehrwerken, die wir im Unterricht einsetzen.

Zu den Tests:
www.vhs-fn.de/pruefung/online-einstufungstest-fuer-sprachen



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

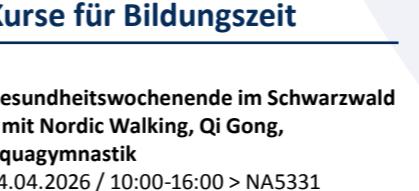
finden Sie alle Informationen zur Bildungszeit.



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 Stammischparolen

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 Gastgeber 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 umzugehen 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	Voll korrekt! So überzeugst du im Vorstellungsgespräch und im Job 16.04.2026 / 14:00-17:45 > NA3050	Kleine Schreibwerkstatt 26.02.2026 / 19:30-21:00 > NA4601	Geheimnisse guten Schlafes – Dein Weg zu erholsamen Nächten 28.03.2026 / 09:30-15:30 > NA5169R	Atemtraining nach Middendorf 14.04.2026 / 16:30-18:30 > NA5216	Männer-Yoga: Stärke und Stabilität 06.03.2026 / 15:15-16:15 > NA5263
Raus aus dem Gedankenkarussell – Freiheit beginnt im Kopf 09.03.2026 / 19:15-20:45 > NA1602	Schlüssel zum Wiedereinstieg – So präsentieren Sie sich erfolgreich im Bewerbung 16.04.2026 / 18:00-21:30 > NA3051	Einführung in die Meditation – Kontemplation 25.02.2026 / 18:30-19:30 > NA5152R	Resilienz – Emotionale Intelligenz 25.04.2026 / 09:00-16:00 > NA5173R	Qi Gong, im Yoga Haus Hotel Gerbe 21.04.2026 / 19:45-21:15 > NA5227	Trittsicher durchs Leben – ein Kräftigungsprogramm (ZPP) 25.02.2026 / 09:00-10:30 > NA5343
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	Social Media und KI – Beiträge für den Beruf planen und gestalten 24.06.2026 / 17:00-20:00 > NA3715	Innere Balance trotz vollem Alltag – Online 09.03.2026 / 19:00-20:30 > NA5161R	Gut schlafen – Schlafworkshop 08.05.2026 / 15:00-18:00 > NA5182R	Hatha-Yoga 26.02.2026 / 17:00-18:15 > NA5251	Sturzprophylaxe 27.02.2026 / 11:25-12:10 > NA5344
Krafttiere finden – Deine spirituellen Begleiter entdecken 22.04.2026 / 18:00-21:00 > NA1604	Computersprechstunde für Seniorinnen und Senioren nach Vereinbarung > NA3718	Männer.Macht.Emotionen 13.03.2026 / 18:00-19:30 > NA5162R	Gefühle.klar doch – Männer zeigen Stärke mit Gelassenheit 13.06.2026 / 09:00-16:00 > NA5193R	Yoga-Flow ins Wochenende 27.02.2026 / 17:15-18:15 > NA5252	Balance aus Stärke und Ruhe – Training für Rücken, Beckenboden und Atmung 26.02.2026 / 17:45-18:45 > NA5349
Fest der Vielfalt im Charlottenhof 13.06.2026 / 08:00-16:00 > NA2000	Intuitives Malen und Scribbeln zum Thema Frieden 14.03.2026 / 14:00-17:00 > NA4207	Mental stark dank Resilienz – auch in schwierigen Situationen – Online 16.03.2026 / 19:00-20:30 > NA5164R	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	Yin und Yang-Yoga 26.02.2026 / 18:30-20:00 > NA5256
Die Kraft des Schweigens – Online 13.04.2026 / 18:30-21:30 > NA3033	Mit neuen Augen sehen – Fotografie als Lebensfreude im Alter 02.07.2026 / 18:00-19:45 > NA4306	Hautkrebs – erkennen, vorbeugen, handeln 17.03.2026 / 19:00-20:30 > NA5165U	Progressive Muskelrelaxation 25.02.2026 / 18:45-20:15 > NA5213	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
Still.Stark.Selbstbewusst – Online 16.06.2026 / 18:30-21:30 > NA3034		Die 5 Säulen der Gesundheit 26.03.2026 / 18:30-20:00 > NA5166U			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 ausprobiert, entdeckt und miteinander teilt.



Gesellschaft



Sprachen



Beruf



Kultur



Gesundheit



Europa

Die vhs-FN in einfacher Sprache

Die Volkshochschule Friedrichshafen heißt auch vhs-FN.

vhs bedeutet Volkshochschule.

FN bedeutet Friedrichshafen.

Die Volkshochschule gibt es in vielen Städten.

In der Volkshochschule können Menschen Kurse besuchen.

Die Kurse sind vor allem für Erwachsene.

Für die Kurse muss man nur wenig Geld ausgeben.

Was man in der vhs-FN lernen kann:

Sie können sehr viele Dinge gemeinsam mit anderen Menschen tun:

Sie können zum Beispiel Lesen und Schreiben lernen.

Sie können zum Beispiel Nähen oder Zeichnen lernen.

Sie können zum Beispiel Gitarre spielen oder tanzen.

Sie können zum Beispiel kochen oder turnen.

Man kann Deutsch als Fremdsprache lernen:

Sie können lernen Deutsch zu lesen und zu schreiben.

Sie brauchen für diese Kurse kein Deutsch zu sprechen.

Die vhs-FN ist eine Prüfungs-Stelle für den Einbürgerungs-Test.

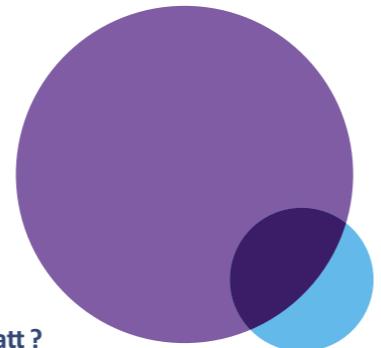
Alle Menschen können bei den Kursen mitmachen:

Männer und Frauen können dort gemeinsam lernen.

Menschen mit unterschiedlichem Glauben können dort gemeinsam lernen.

Menschen, die unterschiedliche politische Meinungen haben, können dort gemeinsam lernen.

In der vhs-FN gibt es in jedem Jahr über 1000 Kurse.



Wann finden die Kurse statt ?

Es gibt Kurse am Tag.

Es gibt Kurse am Abend.

Es gibt auch Kurse am Wochen-Ende.

Wenn man bei einem Kurs mitmachen möchte:

Sie melden sich für den Kurs an.

Sie können sich im Internet für den Kurs anmelden.

Sie können sich direkt in der vhs-FN für den Kurs anmelden.

Kurse für Menschen, die wenig Geld haben:

Die meisten Kurse in der vhs-FN kosten Geld.

Menschen, die nur wenig Geld haben, können trotzdem mitmachen.

Sie stellen einen Antrag:

Sie fragen, ob sie für weniger Geld mitmachen können.

Welche Kurse gibt es an der vhs-FN?

Sie finden die Kurse im Internet auf der Seite:

www.vhs-fn.de

Auf Facebook und Instagram gibt es eine Fan-Seite der vhs-FN.

Die Telefon-Nummer der vhs-FN ist: 07541 203-53434

Besuchte 2019 den Kurs „Meine Rechte in der Demokratie“

Die Volkshochschule
Wir stärken Demokratie.

#zukunftsort_vhs



Gesellschaft



Grundbildung



Sprache



Beruf



Kultur



Gesundheit



Europa

Inhaltsverzeichnis

Politik und EUROPE DIRECT
Naturwissenschaften
Für Wissbegierige

14 Philosophie
18 Persönlichkeitsentwicklung /
19 Psychologie

21
22



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 Schulkasse 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-Fördemöglichkeiten, 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 verschiedenen Themen.

Außerdem finden Sie gut aufbereitet 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



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

Ignaz Lozo

Seit vier Jahren führt Kreml-Herrschender 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 Repressionen setzt?



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 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 Lieblingsgitarristen gehören Jeff Beck, Brian 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

Naturwissen-schaften

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 Lemaître, 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 in-

schulmuseum
Friedrichshafen

**JUGEND
UNTERM
HAKEN
KREUZ**

ab 26. November 2025
bis April 2026

www.schulmuseum.friedrichshafen.de

terpretieren: 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

NA1202 Was dürfen wir den Naturwissenschaften glauben?

- Eine Orientierung in einer wissen-schaftskeptischen 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 unver-zichtbarer 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 Men-schen, 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 Pri-

vatleben 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 Wettkauf 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

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 Jánoszky, 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: 4-25

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



NA1301 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 Börsenanstiegern 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

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

„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 Selbständige, 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 Finanztutor, 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 welchen 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

NA1501 Club der Denker – Philosophische Texte verständlich gemacht - Online



Hartmut Semmler

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

Termin: Fr., 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 - Online



Hartmut Semmler

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

Termin: Fr., 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

Philosophie

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



Persönlichkeitsentwicklung 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

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., 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

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



über andere, über das Leben – gestalten wir unsere Realität. Worte können verletzen oder heilen, zerstören oder aufbauen, lämmen 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 spirituellen 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

NA1604 Krafttiere finden – Deine spirituellen 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.

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 einfallssreiche 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, Ausdrucksstärke 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



VORBEREITUNGSLEHRGANG

AUF DIE ANERKENNUNGSPRÜFUNG
 ZUM*R STAATLICH GEPRÜFTEN

ERZIEHER*IN

START 26.06.2026

- staatl. geprüfter Abschluss
- Fördermöglichkeiten
- Teilzeit
- Hybrid

Wir informieren Sie gern:



Unterallgäu
 Bodensee
 Oberschwaben

Müllerstraße 12 - 14

88045 Friedrichshafen

Ansprechpartnerin: Alexandra Sell

+49 7541 5019-14

alexandra.sell@bfz.de

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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.



Neujahrsempfang für unsere Kursleitungen

© vhs-FN

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 Lizzenzen für die Abnahme von Prüfungen im sprachlichen Bereich oder für das Unterrichten von Bewegungskursen.



Hier finden Sie das Angebot lokaler VHSen, auch der vhs-FN:
www.vhs-fn.de/fileadmin/user_upload/Fortbildungsprogramm_VHSen_2026-1.pdf



Fortbildungsmöglichkeiten beim Verband sind oft online, d. h. eine Anfahrt entfällt:
www.vhs-bw.de/fortbildunguebersicht/

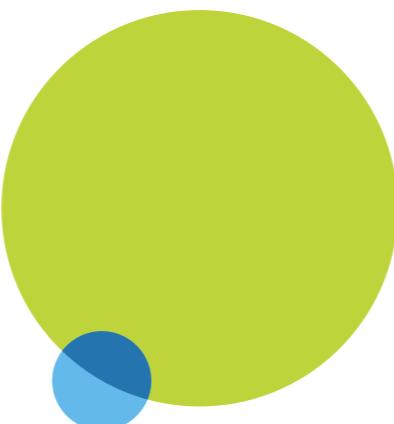
Broschüre für Kursleitende, Intranet und IT-Sprechstunde

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



**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



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



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



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



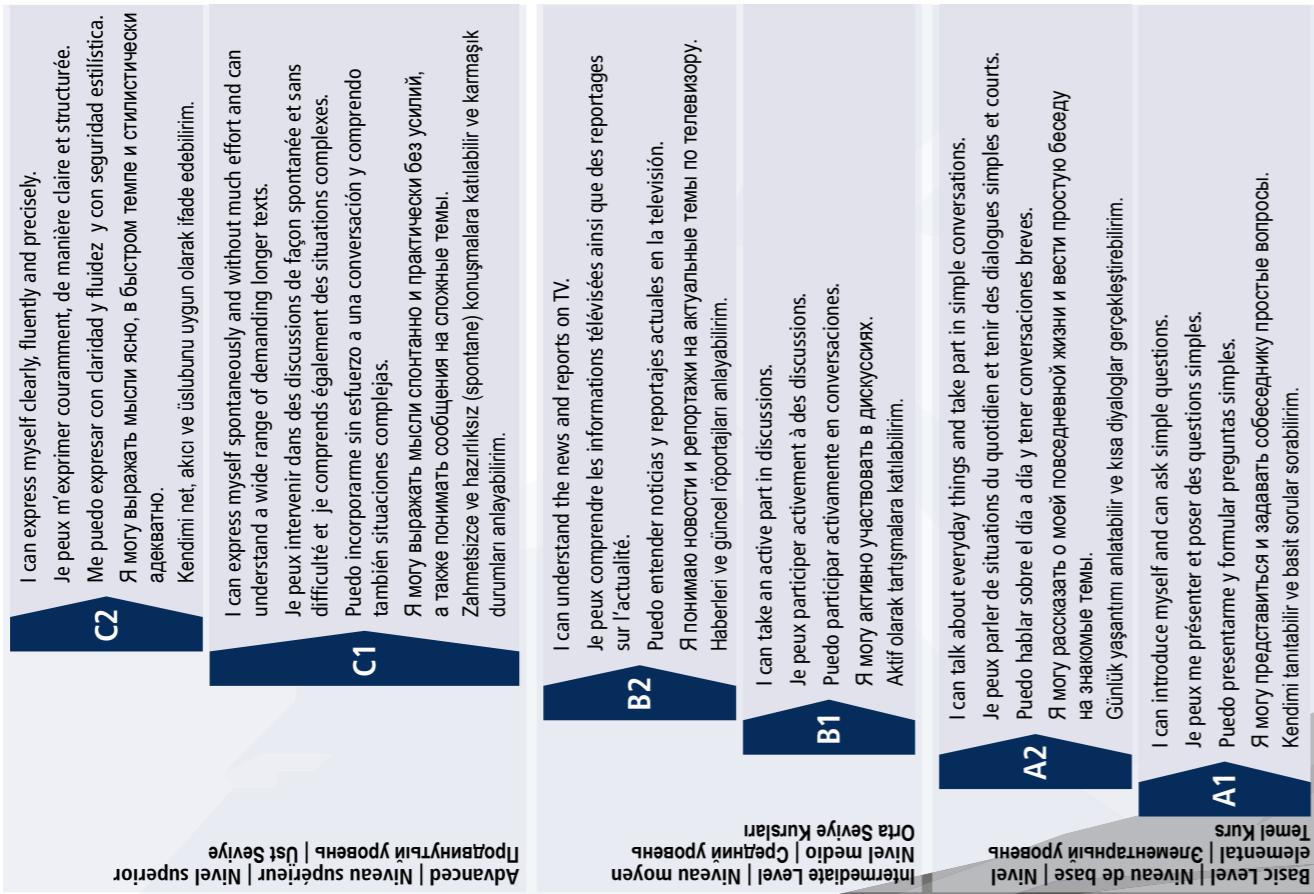
**Kultur und Gestalten
Pädagogik**
Christoph Frisch
frisch@vhs-fn.de
T: 07541 203-53405

Lernte 2024 besser lesen in „Grundbildung am Bodensee“



**Die Volkshochschule
Wir verbreiten Grundbildung.**

Inhaltsverzeichnis



Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

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

Absolvierte 2021 den berufsbezogenen 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. Herkunftsprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Sie sind wichtig für das Zusammenwachsen Europas und unverzichtbarer Bestandteil erfolgreicher Biografien.

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

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



Deutsch als Fremdsprache

Alle Deutschkurse finden Sie online unter



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/einbuergerungstests



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



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

ein Projekt des DVV e.V.



Englisch

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

kenntnissen bekommst du die Möglichkeit, deine solide Basis in Englisch weiter auszubauen. Die Dozentin gestaltet den Unterricht interaktiv und kommunativ. 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 wohlzufühlen.

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

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 Dienstagnachmittag 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

NA2230

Englisch A2.2

– Grundstufe 7

Cornelia Ellem

Interaktiv und unterhaltsam!

In diesem weiterführenden Kurs verbessern 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

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



© vhs-FN Englisch mit Andrea Veit plus Abkühlung

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 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 Montagnachmittag Zeit und Lust Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen oder zu vertiefen? Und das in einer Gruppe reizender Seniorinnen und Senioren? Dann kommen Sie zu uns! A heartfelt welcome to our lively group!

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

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



EUROPE DIRECT
Friedrichshafen
Kofinanziert durch die Europäische Union





Französisch

Niveau A1

NA2302AV

Französisch A1.1

- Online
- Grundstufe 2 – Kleingruppe

**Tiago Nagy**

In unserem virtuellen Klassenzimmer trifftst 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 Allez-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 trifftst 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.



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



© vhs-FN

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 978-3-19-249599-1), 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

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

NA2402

NEU: Italienisch A1

- von Anfang an
- Kleingruppe in der Mittagspause

**Rossella Lapomarda**

Willkommen zu unserem Italienischkurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vor-

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!

Italienisch

Niveau A1



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



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 Mittagspausetermine dauern jeweils 60 Minuten, in denen wir mit viel Freude und voller Konzentration spürbare Fortschritte machen werden.

Lehrwerk:

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

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



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



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 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 wohl fühlen. 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 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 Mittagspausetermine 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

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 verstehen. Unsere erfahrene Kursleiterin begleitet dich auf deinem Sprachlernweg und sorgt dafür, dass du dich

BUCHHANDLUNG CAFÉ - ERLESENES

In unserem Häfler Wohnzimmer geht es um den Genuss: gastfreudlich, 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 verstehen. 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 verstehen zu können. Der Kurs bietet eine interaktive Lernumgebung, die dir hilft, deine Sprachfähigkeiten kontinuierlich zu verbessern.

Kontaktdaten: E-Mail-Adresse und Mobilnummer

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

Daher bitten wir bei der Anmeldung um diese Kontaktdaten.



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

NA2432

Italienisch A2.2

– Grundstufe 7
– Kleingruppe am Vormittag
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



**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

i Stornierung: Rücktritt vom Kurs

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

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

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

**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 verstehen 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 Ruttloff 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 verstehen 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

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

**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 Gelernnte. 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!



„Der Grund, warum Vögel fliegen können und wir nicht, ist der, dass sie voller Zuversicht sind und wer zuversichtlich ist, dem wachsen Flügel.“

J.M. Barrie,
schottischer Schriftsteller und Dramatiker,
Schöpfer von Peter Pan

**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 tieferen Einblick 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 Ruttloff 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

i 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 Ruttloff de Pedro**

In diesem weiterführenden Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der spanischen Sprache wirst du durch regelmäßige Wortschatzarbeit und fundierte Grammatikvermittlung immer sicherer in der Kommunikation. Die gut strukturierten 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 12
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

i Kleingruppenkurse mit Staffelpreisen

Die Fortführung von Sprachkursen muss nicht an der vorgegebenen Mindestteilnehmerzahl scheitern. Selbst Sprachkurse mit 4 Teilnehmenden können stattfinden. Leider ist dies nicht ganz ohne Aufpreis möglich – aber der hält sich im Rahmen und ist leicht berechenbar!

Die ausgeschriebene Kursgebühr braucht lediglich, wie angegeben, multipliziert werden:

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

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

Niveau B1**NA2641****Spanisch A2.2/B1.1****– Grundstufe 9****Ana Ruttloff de Pedro**

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

Lehrwerk:

Con gusto nuevo 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 Ruttloff de Pedro

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

**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

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)

**Dozentenporträt****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.





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 Verste-

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

Arabisch

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

Fatima 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

Fatima 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		



vhs business: Firmenseminare – exklusiv für Ihr Unternehmen



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

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

Ihr Ziel kann sein:

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

Was Sie von uns erwarten können:

- individuelle Zielklärung und passgenaue Lerninhalte
- praxisrelevante und lebendige Wissensvermittlung
- Beratung und Betreuung von A-Z
- garantierter 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 stil sicher

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 Teilnahme. 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

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



Weiterbildungsberatung
trägerneutral
kostenfrei
wohnortnah und digital
bildung-bringt-weiter.de



Jetzt anmelden: www.vhs-fn.de oder T. 07541 203-53434

49

48

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: 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

- 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:** 1-20NA3051
Schlüssel zum Wieder-einstieg – 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.

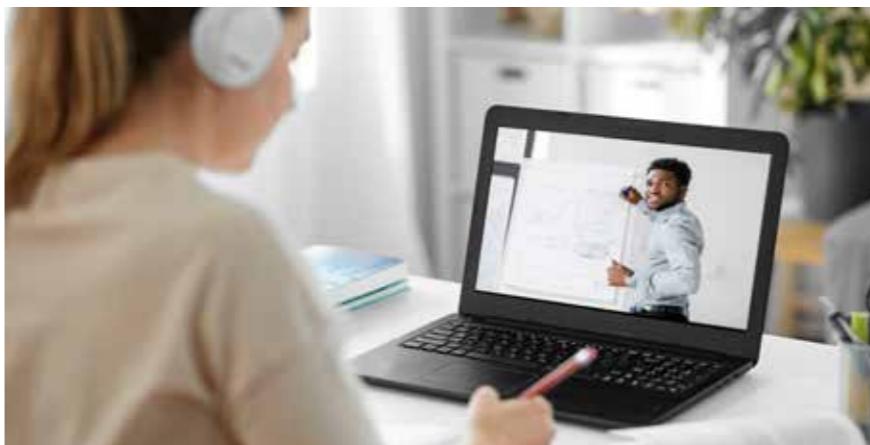
Ihr Gewinn: Mehr Selbstvertrauen, ein überzeugendes Auftreten – und das gute Gefühl, Ihren beruflichen Neustart souverän zu meistern.

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:** 4-5NA3034
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: Wesenzug statt Schwäche
- Eigene Stärken erkennen und einsetzen
- Strategien für Small Talk, Redebeiträge und schwierige Gespräche

**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 Siepeit unter siepeit@vhsfn.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:** 1-20NA3102
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**



i Xpert Business Bundesweit anerkannte Abschlüsse: hochwertig, flexibel, passgenau



Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft – und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prü-

fung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Prüfungstermin für alle Module in Präsenz: Sa., 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

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

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 entwickeln 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 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.

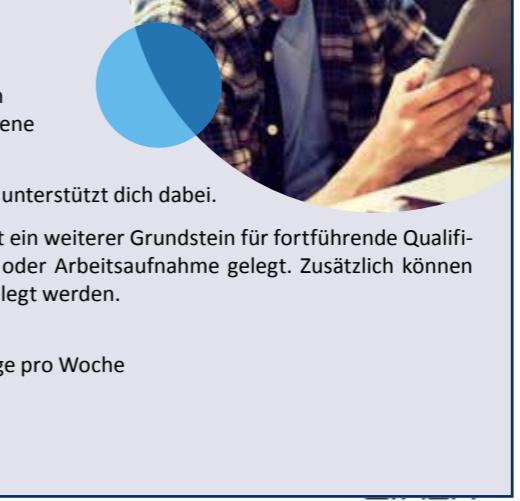
Termin: Mo. und Mi., 09.03.26, 18:30-20:30 Uhr

montags und mittwochs (59 UE)

Ort: Online

Kosten: 410,00 €

Belegung: 1-20



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

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.

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.



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

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

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

Mobile Endgeräte und Apps



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,



Dozenten- porträt



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 Kursteilnehmenden 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+.

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 Radfahren mit Navigation

Harald Belz

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

Während des Kurses lernen wir: eigene Touren erstellen, lesen von Wegearten, Oberflächen und dem Höhenprofil, Touren 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](http://www.facebook.com/vhsfriedrichshafen)



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



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

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., 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, Zellinhalte markieren, kopieren, verschieben und löschen, Zahlenformate, Arbeiten mit Zellbezügen, die Funktionen SUMME, MITTELWERT, ANZAHL, ANZAHL2, MIN und MAX, sortieren und filtern, suchen und ersetzen, Drucklayout und Ausdruck. -> siehe Web
Zugangsvoraussetzungen: Grundkenntnisse

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

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





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

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

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)

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 Login-daten + 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

(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 Login-daten + 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

(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 Login-daten + 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

(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 Login-daten + 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

(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 Login-daten + 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

(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 Login-daten + 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

(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 Login-daten + 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

(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 Login-daten + 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

(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 Login-daten + 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-R



Versand von Programmheften

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

Computersprechstunde

NA3718

Computersprechstunde für Seniorinnen und Senioren: Persönliche Beratung rund um PC, Tablet und Smartphone

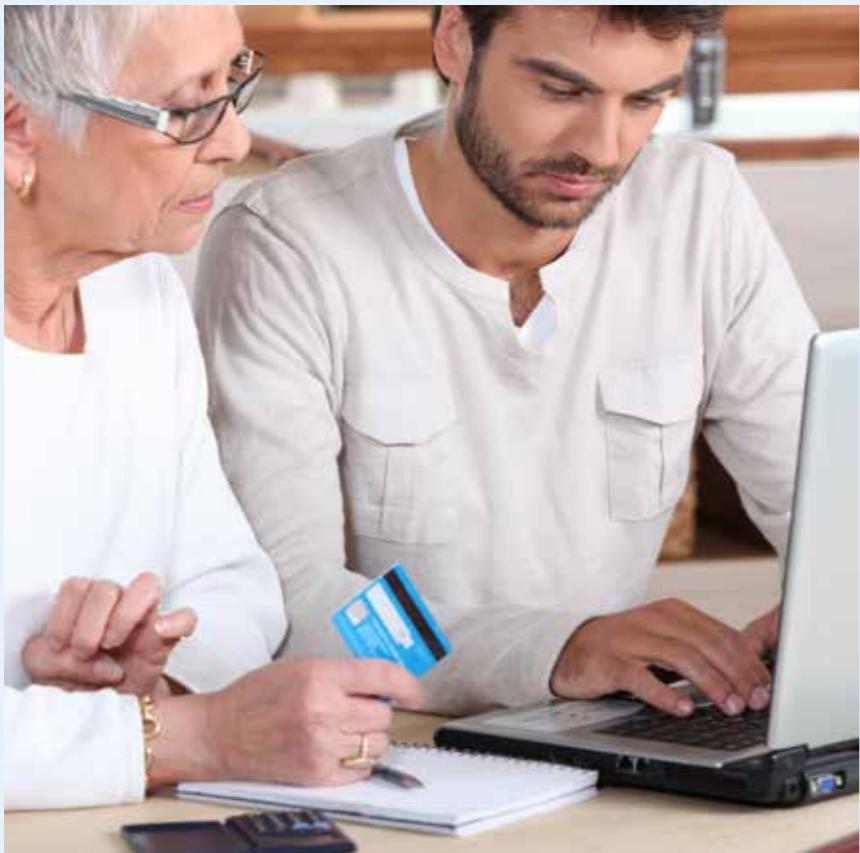
Harald Belz

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.

Zugangsvoraussetzung: 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 Trepptenhäuser 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

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

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 monar-

ischen 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

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, tollen Akbar gelang eine Koexistenz mit der hinduistischen Kultur und gegenseitige Be-

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

Die 20.Jh. ist auch im Bereich der Festkultur

eine Zeit des Umbruchs. Bis zum 1.Weltkrieg

finden wir im vorwiegend noch monar-

ischen 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

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

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

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

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

NA4107A
Die Prozess der Veränderung und die Kunst des Sockenstrickens

Klaus Wendler

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

Gemeinsam die Vielfalt feiern

Am 13. Juli wird es wieder bunt im Charlottenhof.

Von 10 bis 14 Uhr feiern wir das Fest der Vielfalt.

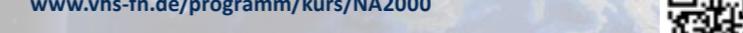
Von Glücksrad über Kinderschminken, zu traditionellen Tänzen, landestypischen Liedern und speziellen Leckereien ist alles dabei.

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



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**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 ‚Wonen‘ der Haremzbäder 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

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 tauchten 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., 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 Amboen 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 Glaubensvergängniswürdigkeit dienstbar gemacht: die Kanzelstütze als Moses, Elias, Engel; die Kanzeltreppe mit den 4 Evangelisten und 4 Kirchenwätern, der Kanzelkorb als Schiff, Wal des Jonas, Erdkugel, der Schalldeckel mit Johannes d.T., Paulus, Gerichtsengel. Und einige flämische Kanzeln sind gar als Paradieslandschaften mit Palmen gestaltet.

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

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 sogenannte Vögel, etwa der Phönix in China, der Simurgh im persischen Raum, der Garuda des Vishnu im Hinduismus.

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

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, Stillleben 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



© Jeannette Dubielzig

**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 entspannter Atmosphäre und unter Gleichgesinnten lernst du die Techniken der Aquarellmalerei kennen. Du erhältst außerdem Einblicke in wichtige Grundlagen wie Bildaufbau, Perspektive und Tonwertgestaltung. Schritt für Schritt entwickelst du dein eigenes Ausdrucksvermögen – ganz ohne Druck, aber mit viel Freude am Malen.

Bitte mitbringen: siehe Web
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**

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. NA4206
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



**NA4207
Intuitives Malen und Scribbeln
zum Thema Frieden**

Petra Steinhauer, 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 unserer Gegnerin 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: 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.

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.

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 Zuschniden, 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 näbst 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

**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 Hobbymaler, 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.



Künstlerbedarf & Bastelartikel

Grossmann

Fritz Grossmann KG | Unterraderach
Tannenburgstr. 19 | 88048 Friedrichshafen
T 07541 6035-0 | grossmann-fn.de



**NA4233
Nähwerkstatt – Kurs 1**

Silvia Schiliro

Du nähst 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 näh 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: 113,40 €

ermäßiger Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 5-6



**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, Wäschesprenbler, 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

**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



**NA4245
Keramikwerkstatt**

Stefanie Thoma

Wir tauchen gemeinsam in die Welt der Keramik ein und entdecken die vielseitigen Gestaltungsmöglichkeiten des Werkstoffes 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

**NA4240
Mandu-Bag**

Emi Heditstück-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

**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 Töpfers 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 Vorgespräch 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

**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 schärft. 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

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



© Elke Weiss

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: 64,60 €

Belegung: 6-10

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 wandeln. 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

„Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man etwas Schönes bauen.“

Quelle unbekannt





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

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

NA4308

Produktfotografie – Dinge ins richtige Licht rücken



Jarmila Schär, Fotografin

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

NA4307

Tierfotografie – Hunde & Co. perfekt in Szene gesetzt



Jarmila Schär, Fotografin

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 fotografiest. 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



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

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 Computermaus.

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

NA4309

Abstrakte Fotografie – Kunst mit der Kamera



Jarmila Schär, Fotografin

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, Licherketten 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

NA4502

Gitarre: Liedbegleitung Fortgeschritten

Thomas Budsa, Musiker und Gitarrlehrer

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

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

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 Computermaus.

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, Tagungsraum 1 (2. OG)

Kosten: 137,60 €

Belegung: 5-8

NA4503

Gitarre: Freies Spiel

Thomas Budsa, Musiker und Gitarrlehrer

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 Klavierspiels legen.

Teilnehmer ohne eigenes Keyboard haben die Möglichkeit, bei der Kursleiterin ein Instrument gegen Gebühr auszuleihen. Das Leihinstrument steht Ihnen dann auch zu Hause 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, müssen 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

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

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 / Hair-stylist / 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 / Hair-stylist / 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 Frische 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 Weingueter 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 Wein-Kultur 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 zweieinhalbständige 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 herausschneiden? 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.



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.)

ermäßiger Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 4-6

NA4809

Sushi-Kurs für Kinder (8 – 12 Jahre)



Emi Hedstück-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

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 Patissière 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

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 verstum-



NA4812

La dolce lingua – Italienisch lernen beim Pasta-Abend

Rossella Lapomarda, Lisa Rosalba

Gnocchi, Tagliatelle ... hmm, 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 Sauen zubereitet – begleitet von einem lebendigen Italienischkurs, der auch für Anfänger bestens geeignet ist. Sie üben die richtige Aussprache, typi-

sche 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

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 kulinärischer 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.



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

NA4815

Türkischer Kochkurs – Eine kulinarische Reise durch Anatolien

Hatice Öz Kurt

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 Sütläg. 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: 66,40 €, 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

NA4816

Orientalische Küche

Sara Mateus, Köchin

Tauche ein in die faszinierende Welt der orientalischen Aromen! Die Vielfalt verschiedener Kulturen und das gemeinsame Miteinander sind die Seele einer guten Küche – und genau das möchten wir bei diesem Kurs erleben. Beim Kochen ist es besonders wichtig, den Gerichten Zeit zu geben, damit sich alle Zutaten und Gewürze harmonisch verbinden und ihre volle Geschmackskraft entfalten. Gemeinsam entdecken wir die Geheimnisse der orientalischen Kochkunst, lassen unserer Kreativität freien Lauf und bereiten köstliche Gerichte zu, die wir anschließend gemeinsam genießen.

Bitte bring deine 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

NA4819

Indischer Kochkurs vegetarisch

Litty Chirayil

Entdecken Sie die unvergleichlichen Aromen eines vegetarischen Menüs! Wir bereiten einfache indische vegetarische Rezepte zu,

Bei Kochkursen aufgepasst:

Bei Kochkursen ist eine Abmeldung in kürzerer Frist als 4 Werkstage 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.

nander 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



mit Linsen und verschiedenen Gemüsen, und dazu Reis, Fladenbrot und einen Nachttisch.

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-Keppler

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 Sojaproducte und natürlich Reis. Unterschiedlich sind Zubereitungen und die Verwendung von 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 mitkönnen oder einfach nur genießen möchten, Sie werden auf jeden Fall Spaß haben!

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 mitkönnen 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, inklusive18,00 € für Lebensmittel und Getränke

Hinweis: Anmeldung bzw. Stornierung nur

bis 8 Werktagen vor Kurstermin möglich, da Lebensmittel vorbestellt werden müssen!

Belegung: 8-12

NA4821

Bangkok – Tokio – Peking

Eine kulinarische Visite in drei Asiatischen Ländern

Xiaohong Li-Keppler

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, inklusive18,00 € für Lebensmittel und Getränke

Hinweis: Anmeldung bzw. Stornierung nur bis 8 Werktagen vor Kurstermin möglich, da Lebensmittel vorbestellt werden müssen!

Belegung: 8-12

NA4822

Shanghai – Peking – Bangkok

Eine kulinarische Visite in drei Asiatischen Ländern

Xiaohong Li-Keppler

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, inklusive18,00 € für Lebensmittel und Getränke

Hinweis: Anmeldung bzw. Stornierung nur bis 8 Werktagen 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](http://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
(ca. 15,00 €)

Belegung: 8-12

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
(ca. 15,00 €)

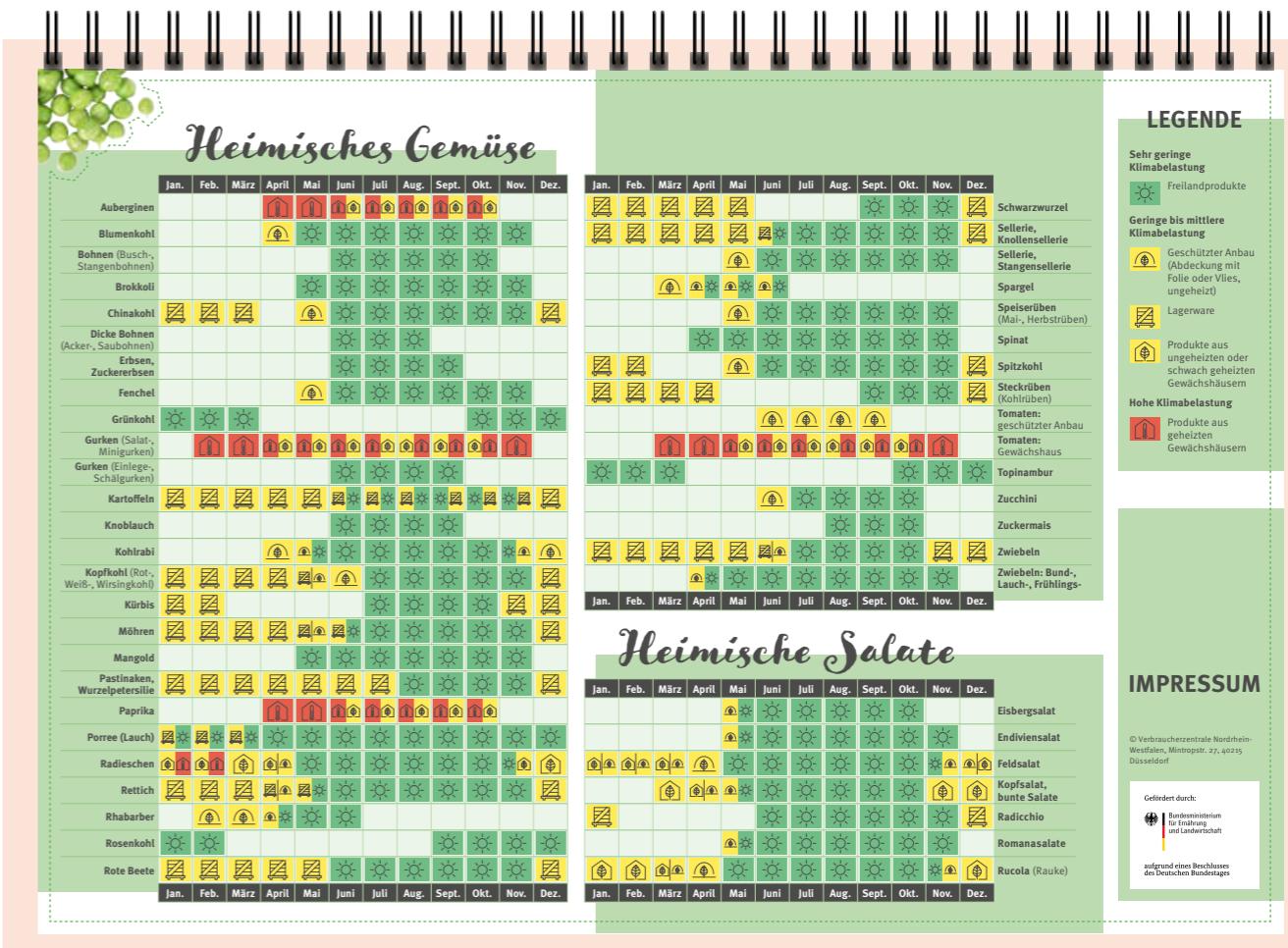
Belegung: 8-12

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 Vietnames 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. 12,00 € / Abend)

Belegung: 8-12

i 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

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 Wohlbefinden fördern sollen.

Die Dozentin stammt aus Sri Lanka und ist mit den authentischen Kräutern und Gewürze 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

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.

Eine Gewürzreise: Die Aromen Sri Lankas entdecken

Lalani Wallagoda, Hotelfachfrau

Begeben Sie sich auf eine kulinarische Reise voller Farben, Düfte und intensiver Aromen! In diesem Kochkurs tauchen Sie in die faszi-

nierende 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

Eine Initiative von 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 Mitternachtssuppe, 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 Restbehälter 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, peppen 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 Restbehälter 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

i Bei Kochkursen aufgepasst:

Bei Kochkursen ist eine Abmeldung in kürzerer Frist als 4 Werkstage 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, Kräuteressig, Sirup als Grundlage für Erfrischungsgetränke, und Würzsalz her und einfache Zubereitungen für das Wohlbefinden.

Eine Veranstaltung im Rahmen der Landesinitiative „Baden-Württemberg zu Tisch“

Bitte eine Schürze und Restbehälter 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



© Jürgen Autenrieth

NEU Bitte eine Schürze und Restbehälter 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

NEU Kochen mit Tofu und Tempeh

Friederike Heß-Böhnen, 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, Restbehälter, 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

NEU 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 Ge- nuss – herhaft, süß und rundum geling si- cher!

Dieser Kurs baut auf „Glutenfrei backen leicht gemacht-Grundlagenkurs“ auf, kann aber auch unabhängig davon besucht wer-



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 einen entspannter, 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 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: 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 selbst- gemacht



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 beeindrucken 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 Eclairs

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., 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

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: 40,00 €, inkl. Lebensmittelkosten (10,00 €)
Belegung: 8-12

Besuchte 2020 den Kurs
„g.e.t. Nordic Walking“



Die Volkshochschule
Wir sorgen für Gesundheit.

#zukunftsort_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, Stressabbauen, 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



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, naturelle Peelingen, 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 erlernen, stärken 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

Workshop nach Liebscher & Bracht – Rückenschmerzen

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

dung 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 Handgrettinger, Fachärztin Dermatologie

Moderator:

Dr. med. Germar Büngener, Facharzt für Allgemeinmedizin, Vorsitzender der Kreisärzteschaft Bodensee

Die Veranstaltungsreihe „Arzt-Patienten-Forum – Gesundheit im Gespräch“ veranstalten die Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW) und der VHS-Landesverband seit über 15 Jahren gemeinsam. Derzeit bieten viele Volkshoch-



Jetzt anmelden: www.vhs-fn.de oder T. 07541 203-53434



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

schulen in ganz Baden-Württemberg ein Programm, in dem niedergelassene Ärzten 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



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

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

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!

Inhalte:

- Was sind gesunde Fette und warum sind sie wichtig?



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

NA5173R

Resilienz – Emotionale Intelligenz



– Emotionen verstehen und gelassen regulieren

Attila Wett, Deeskalations- und Resilienz-trainer, 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

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 gönnen 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-Weltrei-se 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.



**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

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 Schlaforschung: 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.

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

**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

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

i Versand von Programmheften

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

NA5193R

Gefühle.klar doch

– Männer zeigen Stärke mit Gelassenheit

**Attila Wett, Deeskalations- und Resilienz-trainer, 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: 9-15

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

i 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

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 Ruhephasen 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 gesunden 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

i Für alle Kurse gilt:

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

Entspannung

NA5210

Entspannung mit Genuss**Marion Stigl, 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.sinnesreisen-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!



i 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, 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



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 Kinesiologie

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 Kinesiologie

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 Kinesiologie

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 langsam, 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, 19:45-21:15 Uhr

10 Abende (20 UE)

Ort: Hotel Gerbe, Hirschlatter Str. 14, 88048 Friedrichshafen

Kosten: 136,00 €

Belegung: 8-12

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, Hirschlatter 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

NA5227
Qi Gong für Fortgeschrittene
im Yoga Haus Hotel Gerbe

Rüdiger Breustedt, Psychologische Beratung, Gesundheitscoaching

Erlerne fortgeschritten Übungen des sogenannten bewegten Qi Gongs. Diese kannst du anschließend selbst überall und ohne Aufwand im Alltag durchführen. Die langsam, 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 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



i 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 verschiedene 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.

Mit Vorkenntnissen

NA5240

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, 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 dehnst 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 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

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

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

Wiebke Müller

In einer Welt, die immer schneller wird, ist es wichtig, bewusst Momente der Entschleunigung zu finden. Abend-Yoga bietet dir die perfekte Gelegenheit, zur Ruhe zu kommen und den Stress des Tages hinter dir zu lassen. In diesem Kurs geht es nicht um Leistung, sondern um Achtsamkeit und Entspannung. Durch sanfte Bewegungen, tiefe Atmung und Meditation findest du zurück zu deinem inneren Gleichgewicht. Auch 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 abschließen-de Entspannung und bei Bedarf ein Kissen als Kopfunterlage mit.

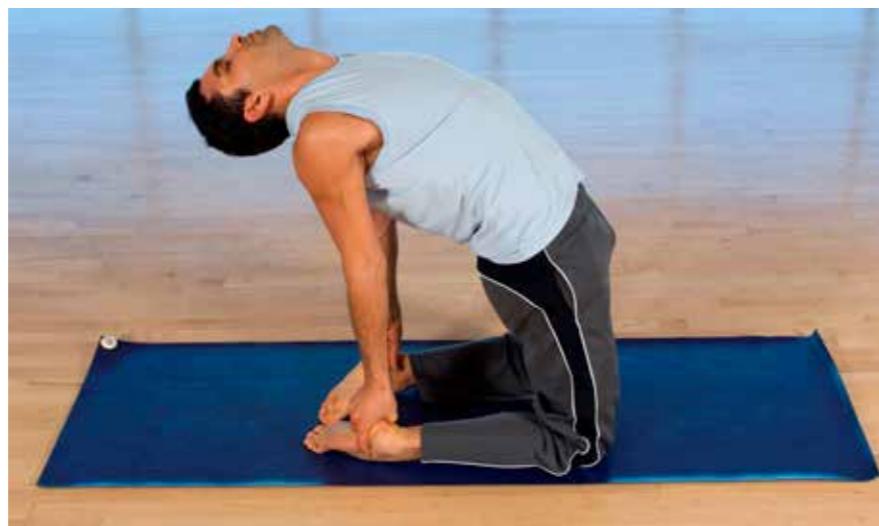
Termin: Di., 24.02.26, 19:45-21:00 Uhr

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

löst. Es vertieft den Atem und stärkt Ausgelenkigkeit, 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 dir eine kuschelige, warme Decke und ggf. Socken, sowie eine Nackenrolle/kleines Kissen 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

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

NA5259

Yoga-Nidra

– Die Kunst der tiefen Entspannung

Sandra Kircher, zert. Coach und Trainer, Hypnosecoach

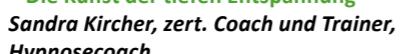


Yoga Nidra bzw. NSDR (non sleep deep rest) ist eine der wirkungsvollsten Entspannungs-techniken, die auch von erfahrenen Yogis und Yogiinis ausgeübt wird. Die Reise nach innen wird systematisch angeleitet, so dass dieser Kurs für alle Levels geeignet ist. Diese Übung, die sich auf körperlicher, mentaler 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

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

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

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 die Kontaktdata-

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 Hözl, Yoga- und Mediationslehrerin

Gönnt 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 Fortgeschrittenen geeignet. Nach jeder Stunde kommst 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

NA5301

Pilates – in Schnetzenhausen

Cornelia Fink, Pilates-Trainerin

Möchtest du in Ruhe und ohne Hektik deine Muskeln rund um die Wirbelsäule stärken und deine Körperwahrnehmung schulen? Dann ist Pilates genau das Richtige für dich. In diesem Kurs lernst du, die Übungen mit gezielter Konzentration und bewusster Atemung 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 Schnetzenhausen

Kosten: 66,70 €

Belegung: 10-14

NA5302

Pilates am Morgen

Raphaela 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**

Raphaela 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

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

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 erhöhest und deine Körperhaltung verbessert. 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)

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 förderst auch dein allgemeines Wohlbefinden. Entdecke die perfekte Mischung aus Kräf-

igung 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 Dobslaw, Physiotherapeutin, BodyBalancePilates-Instruktor

BodyBalancePilates® ist eine erweiterte Übungsmethode, die auf dem Gleichgewicht von Geist und Körper basiert. Mit gezielten Übungen werden viele Muskelgruppen gleichzeitig trainiert, wodurch der Körper straffer und definierter wird. Deine Haltung verbessert sich spürbar, und durch die Kombination von Stabilisation, Koordination und Wahrnehmungsschulung erreichst du ein verbessertes Muskelgleichgewicht. Diese Methode ist ideal bei Rückenschmerzen, Haltungsschwächen und präventiv gegen Sportverletzungen. Sie eignet sich auch zur Unterstützung bei stressbedingten Krankheiten.

Termin: Mi., 25.02.26, 10:15-11:15 Uhr

15 Vormittage (20 UE)

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

Kosten: 118,00 €

Belegung: 8-15

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

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

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, Lizensierte Trainerin für Zumba Fitness, Zumba Gold, Zumba Kids

Tanzen, Schwitzen, Spaß haben! Entdecke die Welt des Zumba Fitness und bringe Schwung in dein Workout! Unser energiegeladener Kurs kombiniert mitreißende lateinamerikanische Rhythmen mit effektiven Fitnessbewegungen, um deinen Körper zu stärken und deine Ausdauer zu verbessern. Komm vorbei und lass dich von unserer 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, Rückenschulleiterin 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

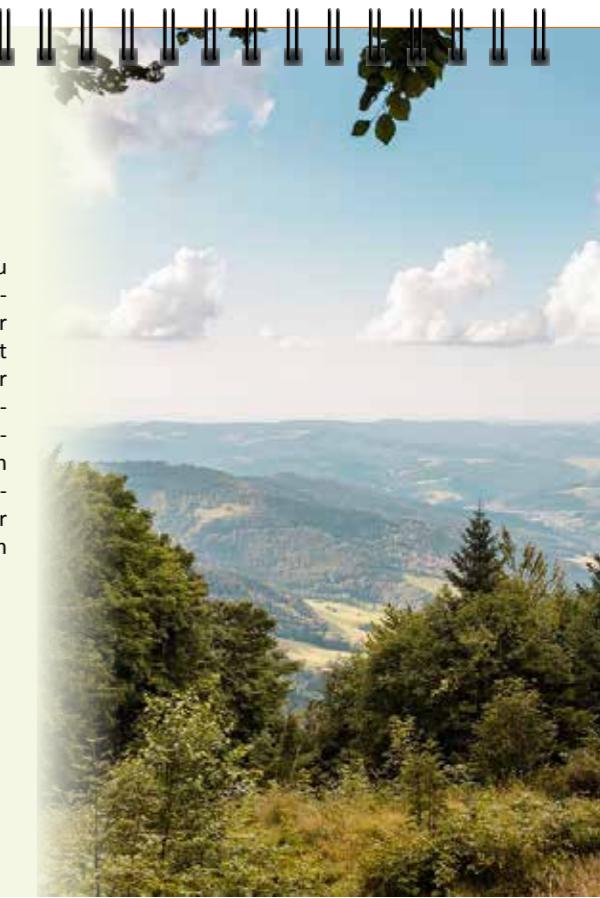
3 Termine (24 UE), Wochenendseminar

Ort: Schönwald 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-Kreislaufunktion, 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

i 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.

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

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 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

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: 8-15

i 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



Dozenten-portrait

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 wohl fühlen, 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.

Mit zu bringen: 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

- 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 Kniestöcker

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

**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 Tzon, 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.

NA5372

**NEU: Selbstverteidigung –
Nein zu Gewalt!****Markus Vogel, stellvertr. Wing Tzon Ausbilder**

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

Rückenkurse

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 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 Entspannungsfähigkeit kennen. 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 lizenziert 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 müssen 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

i TIPP: Dozentenportrait auf Seite 91



des Wassers reduziert das Körpergewicht, dadurch werden besonders die Wirbelsäule und die Gelenke entlastet. Der Wasserwiderstand bremst schnelle Bewegungsabläufe, somit wird die gesamte Muskulatur deines Stütz- und Bewegungsapparats schonend, aber gezielt gekräftigt. Abwechslungsreiche Übungselemente stärken dein Herz-Kreislaufsystem, verbessern deine Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit und schulen den Gleichgewichtssinn. Förderung durch Krankenkassen möglich.

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

i TIPP: Dozentenportrait auf Seite 91

i WASSERTEMPERATUR

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 Gymnastiklehrerin

Mit wohltuenden Bewegungsübungen im tiefen Wasser lernst du im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordinations- und Entspannungsübungen kennen. Der Auftrieb

NA5424 **Kräftigende Aqua-Gymnastik**

Karim Regreg, Sportwissenschaftler, zertifizierter und lizenziert 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



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 Wasserumfeld, 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.

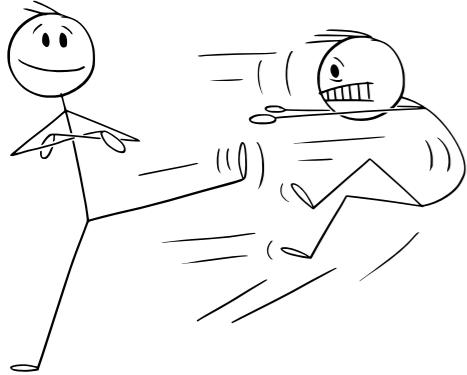
Seine Trainingsstunden waren immer mehr als Bewegung – sie waren Begegnung und

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 Kniestützen

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

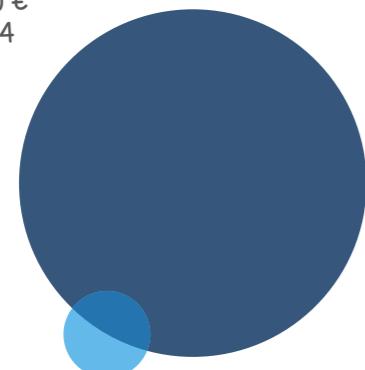
NA5371: Fr., 17.04.26, 17:15-18:15 Uhr

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 Hettstück-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 Misosuppe 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 Rhythmus erziehen, mit Musik und Bewegung fördern für Mädchen und Jungen (3-7 Jahre) Birgitta Eisele, Erzieherin

Rhythmus 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 schieflaufen 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

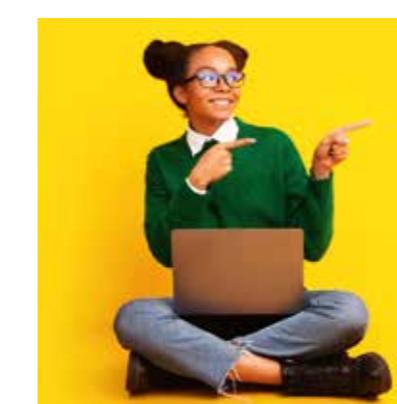
Termin: Do., 16.04.26, 14:00-17:45 Uhr

1 Termin (5 UE)

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

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

Belegung: 4-5



Die ausführlichen Kursbeschreibungen und weitere Kurse findest du hier:

[https://www.vhs-fn.de/programm/
fuer-besondere-interessen/
die-junge-vhs](https://www.vhs-fn.de/programm/fuer-besondere-interessen/die-junge-vhs)



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



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 Kraftigungsprogramm

25.02.2026 / 09:00-10:30 > NA5343

Sturzprophylaxe

27.02.2026 / 11:25-12:10 > NA5344

Rückenfit 75 plus – Rückenstärigung

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

Streuobstwiesen – 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 Mogulreich – 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 Wettkauf 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 Halbdachen 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 Livesream für alle Sinne

11.03.2026 / 19:30-21:00 > NA1106

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 Weiternadelisten entgegengenommen werden. Auch telefonische Anmeldungen und Anmeldungen über Weiternadelisten 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 Kontoadzug.

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 Werktagen vor der Veranstaltung schriftlich gegenüber der vhs erfolgen, so weit 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 Werkstage nicht möglich. Bei Nichtteilnahme müssen auch die Kosten für Lebensmittel bezahlt werden!

Widerrufsbelehrung

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.

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.

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 Prüfungsinststitute 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 Landesmitterkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs-FN die angegebenen Kontaktarten 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. Speicherung und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahren 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
Kraillensaldenstr. 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 Schmotziger 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

BANSBACH-GMBH.DE



EUROPE DIRECT

Ihre Brücke zu Europa

Treffen Sie uns

Fragen Sie uns

Reden Sie mit

Wir freuen uns
auf Sie!

Wir beantworten
Ihre Fragen rund
um EU-Themen.

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
europe@friedrichshafen.de
wwws.vhs-fn.de/service/ed

