



Wissen & Orientierung

Sprachschule

Weiterbildung Beruf

Kultur & Gestalten

Gesundheitszentrum



Informationen

Ansprechpartner im Servicebüro

Andrea Graf-Hess
T: 203 3403 / graf-hess@vhs-fn.de

Christine Härle
T: 203 3401 / haerle@vhs-fn.de

Marixa Jehle
T: 203 3401 / jehle@vhs-fn.de

Karin Lehmann
T: 203 3401 / lehmann@vhs-fn.de

Doris Meissner
T: 203 3434 / meissner@vhs-fn.de

Perdita Müller
T: 203 3402 / mueller@vhs-fn.de

Ariane Siepelt
T: 203 3400 / siepelt@vhs-fn.de

vhs-Leitung

Niko Nimmerrichter, Dipl.-Verw.Wiss.
T: 203 3434 / nimmerrichter@vhs-fn.de

Fachbereichsleitung

Gesellschaft, Politik, Persönlichkeit und Beruf, Weinseminare
Fachbereichsleitung
Niko Nimmerrichter
T: 203 3434 / nimmerrichter@vhs-fn.de

vhs-Sprachschule (Deutsch), Naturkunde
Fachbereichsleitung und Einstufungsberatung
Taisa Maurer
T: 203 3411 / maurer@vhs-fn.de

vhs-Sprachschule (Fremdsprachen)
Fachbereichsleitung und Einstufungsberatung
Rosa Faneli
T: 203 3408 / faneli@vhs-fn.de

Weiterbildung Beruf
Fachbereichsleitung EDV, Internet, kaufm. Grundlagen, Lehrgänge, stellv. vhs-Leitung
Dieter Walter, Wirtschaftswiss.
T: 203 3409 / walter@vhs-fn.de

Kultur und Gestalten

Fachbereichsleitung
Christoph Frisch
T: 203 3405 / frisch@vhs-fn.de

vhs-Gesundheitszentrum, Pädagogik, Psychologie, Tanz
Fachbereichsleitung
Dorothea Siegle, M.A. Sportpädagogin
T: 203 3406 / siegle@vhs-fn.de

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

Öffentlichkeitsarbeit, Kommunikation
Silke Weiser
T: 203 3410 / weiser@vhs-fn.de

Verwaltungsleitung

Perdita Müller
T: 203 3402 / mueller@vhs-fn.de

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

vhs-Öffnungszeiten

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

Bankverbindung

Sparkasse Bodensee
IBAN: DE88 69050001 0020 1050 94
BIC: SOLADES1KNZ

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

Wintersemester 2019/2020

Mo., 16.09.19 bis Fr., 31.01.20

Ferien und unterrichtsfreie Tage

Tag der dt. Einheit:
Do., 03.10.19 – So., 06.10.19

Herbstferien:
Sa., 26.10.19 – So., 03.11.19

Weihnachtsferien:
Sa., 21.12.19 – Mo., 06.01.20

Anmeldung

Sie können sich anmelden:

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

Anmeldungen werden nicht bestätigt. Die vhs informiert Sie bei Änderungen, Überbelegung oder Absage der Kurse. Ausführliche Geschäftsbedingungen s. S. 107

Kontakt und Impressum

vhs Friedrichshafen
Charlottenstr. 12/2, 88045 Friedrichshafen
T: 07541/203 3434, F: 07541/203 3435
info@vhs-fn.de, www.vhs-fn.de

Satz & Gestaltung
L. Sauter Design & Piktogram.eu

Druck
Druckhaus Müller, Langenargen

Vorwort



Sehr geehrte Mitbürgerinnen und Mitbürger, liebe Besucher der städtischen vhs Friedrichshafen,

„Lebenslanglich lernen“ – für mich ist das kein Strafmaß, sondern eine Chance, die uns Menschen eigentlich bis zum letzten Tag begleitet. Lernen geschieht durch Erleben, Nachahmen, Ausprobieren. Ganz wesentliche Unterstützung bietet Ihnen dazu die vhs Friedrichshafen mit ihrem neuen Angebot von Kursen, Seminaren und Vorträgen aus fünf zeitgemäßen Fachbereichen. Dank der Zeppelin-Stiftung kann das hochwertige Programm für Sie zu erschwinglichen Preisen angeboten werden.

Mit der genannten Vielfalt passt das Angebot von über 1600 Veranstaltungen pro Jahr einfach auch gut zu dem bunten und vielfältigen Leben in Friedrichshafen: Zu den Menschen in ihrem Alltag, zu dem hochtechnisierten Wirtschaftsstandort, dem Freizeitleben am Bodensee, zu Kultur und Sport und zu den Traditionen und Festen.

Wie wichtig Weiterbildung für den Beruf ist, dürfte inzwischen allgemein bekannt sein. Zahlreiche kaufmännische Qualifikationen wie Finanzbuchführung oder Controlling sind im vhs-Angebot vorhanden und werden teilweise auch „online“ angeboten. Ergänzt

werden diese Veranstaltungen durch gezielte Sprachkurse und Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung. Eine Besonderheit sind die Qualifizierungsangebote für Ehrenamtliche in der Integrationsarbeit.

Unsere Lebenswelt wird immer komplexer: Das gilt nicht nur für das Arbeitsleben, sondern auch für die gesellschaftlichen Entwicklungen. Wissen bedeutet dabei eine Orientierungshilfe und zu Themen wie „Darknet“, „Verschwörungstheorien“ und „Umgang mit Stammtischparolen“ können engagierte Bürgerinnen und Bürger in diesem Semester sachlich fundierte Impulse erhalten. „Wertschätzende Kommunikation“ mag zwar nur ein einzelnes Seminar in diesem Semester sein, aber eben diese Wertschätzung kommt meines Erachtens gegenwärtig zu kurz. Daher möchte ich auf dieses Seminar ganz besonders hinweisen.

Nahezu 40 verschiedene Entspannungskurse sind im aktuellen Programm zu finden – ein Indiz für die Suche nach Ruhe in unserer hektischen Zeit? Möglichkeiten, etwas für Gesundheit und Wohlbefinden zu tun, gibt es darüber hinaus noch eine ganze Reihe: Vom Arztvortrag

bis zur schweißtreibenden Bewegung reicht die Palette. Schließlich ist hier auch gleich das Kochkursangebot „gesund und lecker“ zu nennen.

Wer nicht unbedingt an Topf und Herd seine Kreativität entfalten will, kann das bei der vhs Friedrichshafen auch mit Zeichenstift und Pinsel in der Hand. Aber nicht nur das: Goldschmieden, Bildhauerei und Wolle spinnen sind weitere Themen. Der Fotografie wird bei der Kreativabteilung der vhs Friedrichshafen besonders großer Stellenwert eingeräumt.

Gern lade ich Sie ein, das reichhaltige Angebot unserer vhs zu entdecken. Dank der Kompetenz von rund 250 Kursleitenden, dem engagierten vhs-Team und der bedeutsamen Förderung durch die Zeppelin-Stiftung lässt auch das neue Programm wohl kaum Wünsche offen.

Ihr

Andreas Brand
Oberbürgermeister

Inhalt

Wissen und Orientierung 3

Gesellschaft	3	Angebote für Paare	9	Angebote für Kinder	12
vhs-Ratgeber	6	Angebote für Frauen	10	Länder- und Heimatkunde	12
Pädagogik	7	Frauenwirtschaftstage	10		
Persönlichkeit + Beruf	7	Philosophie	11		

Sprachenschule 13

Die Sprachenschule stellt sich vor	13	Vorbereitung Cambridge-Prüfungen	23	Italienisch	27
Deutsch als Fremdsprache	14	Englisch für den Beruf und Schule	23	Russisch	29
Integrationskurse	19	Französisch	24	Spanisch	30
Englisch	20	Französisch für die Schule	26	Andere Fremdsprachen	32

Weiterbildung Beruf 35

Firmenseminare	35	Informations-/Kommunikationstechnik	46	Webseitenerstellung	57
Lehrgänge	36	ECDL / Wiedereinstieg in den Beruf	47	Heimnetzwerke	58
Kaufmännische Grundlagen	37	PC-Einsteiger	49	Digitale Fotografie / Bildbearbeitung	58
Xpert Business Onlinekurse	38	Einführungskurse 60plus	49	Video	60
Geschäftskorrespondenz	41	Betriebssysteme	50	Tablets & Smartphones	60
Förderung und Beratung	41	Datensicherung	51	Tastaturschreiben	61
Englisch für den Beruf	42	Microsoft-Office 2016	52		
Paukkurse Mathematik, Englisch, Französisch	44	Internet	54		
		WEB 02 & Soziale Netzwerke	55		

Kultur und Gestalten 62

Kunstgeschichte	62	Handwerkliches Gestalten	70	Weinseminare	80
Künstlerisches Gestalten	64	Häkel- und Nähkurse für Kinder und Jugendliche	71	Kochen	81
Angebote für Jugendliche	64	Fotografie, vhs-Forum Fotografie	71	vhs-Gourmet – die Premiumreihe	81
Kalligrafie	64	Musik	75	Internationale Spezialitäten	83
Zeichnen und Malen	64	Literatur / Schreibwerkstatt	76	Vegetarische / vegane Küche	85
Aquarell / Öl / Acryl / Pastell	65	Beauty und Outfit	77	Basiswissen Kochen / Backen	86
Intuitives Malen	68	vhs Tanztreff	78	Kochen für Kinder und Jugendliche	87
Schmuckherstellung	68	Ballett	78		
Stricken / Häkeln / Filzen	68				

Gesundheitszentrum 88

Gesundheit aktuell	88	Meditation	91	Ausgleichsgymnastik / Rückhalt	97
Rundum gesund für Sie und Ihn	88	T'ai Chi Ch'uan	92	Rückenfit / Knie aktiv / Beckenboden	99
Aikido	90	Yoga	92	Nordic Walking	100
Entspannung	90	Bewegung	95	Aqua-Fitness	100
Für jede Frau und jeden Mann	90	Fitness- und Kondition	95	Fit und gesund im Hallenbad	101

Allgemein 102

Veranstaltungsorte	102	Schichtarbeitende	106	Weiterbildungseinrichtungen	106
Anmeldung	103	Ferien vhs	106	Allgemeine Geschäftsbedingungen	107
Für spezielle Interessen	105	vhs unterwegs	106	Widerrufsbelehrung	107
Die junge vhs	105	Vorträge	106	Datenschutzerklärung	108
Frauen vhs	105	Ausstellungen	106		
Senioren vhs	105	Einbürgerungstest	108		

Wissen und Orientierung

Gesellschaft

GB1101 Von den Kelten bis zur Moderne – Geschichte der „Regio-Bodensee“ im Überblick

Dr. Hartmut Semmler
Der Bodenseeraum kann auf eine bewegte Geschichte zurückblicken. Schon zur Zeit der Kelten war der Bodensee wichtiger verbindender Kulturraum. Römer und später die Alemannen haben hier nachhaltige Spuren hinterlassen. Das Gebiet war im Mittelalter und in der frühen Neuzeit eine zentrale Drehscheibe für den Wirtschaftsaustausch und für Heereszüge. Bedeutende Klöster wie die Reichenau oder St. Gallen schrieben ebenso Geschichte wie das Bistum Konstanz. Das Konzil von Konstanz 1414 bis 1418 als letztes epochales Ereignis in der Raumschaft ist Reflex dieser abendländischen Bedeutung. Parallel konnten Städtebünde rund um den Bodensee bis zum Ende des 15. Jh. eigenständige Regionalpolitik betreiben.

Seitdem gibt es kulturell und politisch Verbindendes rund um den See, das nie abgerissen ist. Auch in den Zeiten des Nationalismus hat es ein „Regio“-Bewusstsein gegeben, sei es im Bereich des Tourismus oder der Gestaltung von Wirtschaftsräumen. Das Seminar zeichnet die farbige Geschichte des Bodenseeraumes im Überblick nach und stellt die historisch wichtigen Schauplätze anschaulich vor.

Beginn: Di., 07.01.20, 19:00-21:15 Uhr
2 Abende (6 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: 27,60 €
Belegung: 8-15

GB1102

Krieg und Frieden – Wie sicher ist die Welt?

Matthias Hofmann M. A., Historiker, Orientalist und Medienwiss.
Sicherheitspolitische Herausforderungen und Perspektiven im 21. Jahrhundert
Wie können Frieden und Sicherheit in Zukunft gewährleistet werden? Bewaffnete Konflikte, Stellvertreterkriege, knapper werdende Ressourcen und Klimawandel fordern die Weltgemeinschaft in besonderer Weise heraus. Zudem ist der Sicherheitsbegriff seit dem Ende des Ost-West-Konflikts vielschichtiger und komplexer geworden und eine Welt ohne gewaltsame Auseinandersetzungen scheint nach wie vor unvorstellbar.

Beginn: Di., 19.11.19, 20:00-21:30 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag
(ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 €
Belegung: 6-50

GB1103

40 Jahre Politischer Islam – das Jahr 1979 und seine Folgen

Dr. Oliver Piecha
Vom Jahr 1979 und den Geschehnissen im Nahen und Mittleren Osten sind im Rückblick höchst folgenreiche Entwicklungen ausgegangen: Das Jahr begann mit der Revolution im Iran und endete mit der Invasion der Sowjetunion in Afghanistan. Aber damals auch scheinbar nachrangige Ereignisse wie die Machtübernahme Saddam Husseins oder die Besetzung der Großen Moschee in Mekka hatten ihre fulminanten Auswirkungen. Der Nahe und Mittlere Osten ist mit diesen Ereignissen zur beständigsten Krisenregion der Welt mutiert und es kam zur weltweiten Ausbreitung verschiedener Strömungen des Politischen Islams. Seit Jahren sind „Islam“, „Koran“ oder „Sharia“ Dauerthemen in bundesdeutschen Talkshows – ohne „1979“ wäre es nicht dazu gekommen. Jedoch ist das Erbe des Jahres 1979 langsam aufgebraucht; mit einer neuen Generation im Nahen Osten verliert der Politische Islam deutlich an Dynamik. Was also hat das Jahr 1979 mit dem Nahen Osten und mit uns gemacht – und was hat das mit unseren Ängsten und unserem gesellschaftlichen Zusammenhalt zu tun?

Beginn: Di., 01.10.19, 20:00-21:30 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag
(ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 €
Belegung: 6-50

Beginn: Di., 08.10.19, 20:00-21:30 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag
(ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 €
Belegung: 5-50

GB1104

Die vielen Gesichter des Darknets – Drogen, Waffen und politische Utopien in der digitalen Unterwelt

Stefan Mey, Freier Journalist, Buchautor
Im „Darknet“ verorten die einen die Freiheit und die Utopien, die das Internet einst versprach. Andere sehen dort alles Schlechte im Menschen verwirklicht. Und tatsächlich gibt es beide Seiten der digitalen Unterwelt. Verschiedene Medien wie die Washington Post, der Guardian oder die deutsche Tageszeitung taz haben im Darknet abhörsichere Postfächer für Whistleblower installiert. Auch linke IT-Kollektive und Menschenrechtsgruppen haben das Darknet für sich entdeckt. Es werden aber auch digitale sowie realweltliche Waffen verkauft, und zum Leidwesen vieler Technologie-Aktivisten kursieren noch viel üblere Inhalte. In versteckten Darknet-Foren ist Kinderpornografie unterwegs.

Zur Zeit ist das Darknet vor allem eine große Einkaufsmeile für illegale Party-, Entspannungs- und Aufputschdrogen. Sie werden auf hoch professionellen Marktplätzen gehandelt, die die E-Commerce-Mechanismen von Amazon, Otto.de oder Zalando imitieren. Diese auf den ersten Blick verstörende Parallelökonomie bewerten Suchtforscher trotz aller Risiken überraschend differenziert. Wir schauen uns die unterschiedlichen Gesichter des Darknets an. Auf einer Reise ins Ungewisse erfahren Sie, wie das zur Zeit bekannteste Darknet funktioniert, wer die dahinter stehende Anonymisierungstechnologie Tor finanziert und was die Wissenschaft über die digitale Unterwelt weiß. Sie werden erfahren, was sich dort an spannenden und an problematischen Inhalten abspielt. Am Ende werden wir diskutieren, inwiefern die digitale Unterwelt als Gegenmodell zum heutigen Internet mit seiner umfassenden Überwachbarkeit taugt und ob sich dort nicht eines Tages vielleicht sogar ein besseres und freieres Internet der Zukunft entwickeln könnte. Denn, so lautet die These des Referenten: das Internet in seinem heutigen Zustand ist mindestens so besorgniserregend wie das Darknet.

Beginn: Di., 01.10.19, 20:00-21:30 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag
(ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 €
Belegung: 6-50

Bodenseebibliothek im Stadtarchiv

Katharinenstr. 55
88045 Friedrichshafen

Telefon: 07541 / 209 – 153
Fax: 07541 / 203 – 8 88 42

bodenseebibliothek@friedrichshafen.de
www.bodenseebibliothek.de

Öffnungszeiten:

Montag	geschlossen
Dienstag	9-12 und 13-17 Uhr
Mittwoch	9-12 und 13-17 Uhr
Donnerstag	9-12 und 13-18 Uhr
Freitag	9-12 Uhr

Service:

Ausleihe, Beratung, Lesebereich, Kopierer

Sie finden bei uns:

- 39 000 Medien zu allen Sachthemen des Bodenseeraums
- Wissenschaftliche Literatur zu Geschichte, Kultur und Natur
- Zeitschriften
- Vereinsschriften, Karten, Bildbände

Recherche:

Regionalkatalog Konstanz
<http://swb.bsz-bw.de/DB=2.203/>
und
Online-Katalog Medienhaus am See
<http://medienkatalog.friedrichshafen.de>



GB1106

Verschörungstheorien – oder was kann ich denn noch glauben?

Fabian Erhardt M. A.

Nicht ohne Grund wird die Gegenwart als „postfaktisches Zeitalter“ bezeichnet: Im Umgang mit Information herrschen immense Unsicherheiten. Die Unterschiede zwischen Tatsachen und ihrer Konstruktion, zwischen Ereignissen und ihrer Inszenierung, verschimmen zunehmend: Welche Quellen sind sicher? Wer arbeitet wahrheitsorientiert, wer ideologisch?

Welche Interessen stecken hinter welcher Perspektive? In einer solchen kulturellen Atmosphäre gedeihen so genannte „Verschwörungstheorien“, alternative Erzählungen zu offiziellen Darstellungen von Sachverhalten und Geschehnissen, besonders gut. An sich ein altbekanntes und historisch vielfach bezeugtes Phänomen, hat die Digitalisierung der Verbreitung und Rezeption von Verschwörungstheorien auf beispiellose Weise Voranschub geleistet.

Das Seminar konzentriert sich auf drei Dimensionen von Verschwörungstheorien: 1) ihre Psychodynamik, 2) ihre kulturelle Funktion sowie 3) ihre argumentativen Strategien. Im Zentrum steht dabei das Anliegen, so zentrale Begriffe wie „Fakt“, „Tatsache“, „Sachverhalt“, „Konstruktion“, „Inszenierung“ und „Wahrheit“ gemeinsam zu reflektieren und zu prüfen, um die Möglichkeiten des Vertrauens in Information, aber genauso die Notwendigkeiten des Misstrauens in Information auszuloten.

Beginn: Sa., 09.11.19, 10:00-15:00 Uhr

1 Termin (6 UE)

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

Kosten: 14,70 €

Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 8-15

GB1108

Basics zum Bodensee – zwischen Idyll und Sorgenkind

Ulrich Müller, Minister a. D., Minister a. D.

Wer kann schon – auch als Einheimischer – von sich behaupten, dass er den Bodensee richtig kennt? Schöne Plätzchen, sicher ein paar Daten zu Größe und Ausdehnung – aber dann? Dieser Vortrag des ehemaligen Umweltministers von Baden-Württemberg vermittelt einen kompakten Überblick über dieses „System Alpensee“. Besonders spannend sind die Zusammenhänge, die Ulrich Müller aufzeigt. Was haben beispielsweise Wassertemperatur, Biomassemenge und Klimawandel miteinander zu tun? Oder haben Sie eine Vorstellung von der Nahrungskette im Wasser; (bekannt ist hier allenfalls der menschliche Felchen-Genießer als Schlussglied). Besonders spannend zu erfahren ist, wie Institutionen aus Politik und Wissenschaft aller Anrainerländer sich proaktiv um die Erhaltung der Wasserqualität und des Zustandes des Ökosystems Bodensee intensiv kümmern.

Der richtige Vortrag für all jene, die von Nutzern zu Freunden des Bodensees werden wollen.

Praktische Anschauung bietet der Besuch beim Seenforschungsinstitut in Langenargen am 18.10., für den Sie sich aber extra anmelden müssen (vgl. GB1109)

Beginn: Di., 15.10.19, 20:00-21:30 Uhr

1 Abend (2 UE), Vortrag

(ohne Voranmeldung, Abendkasse)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 6,00 €

Belegung: 6-50



© Adpic

GB1109

vhs FN vor Ort: Besuch Institut für Seenforschung, Langenargen

Dr. Harald Hetzenauer

Bereits der Vortrag von Ulrich Müller, Minister a. D., am 15.10.2019 verdeutlicht die Komplexität des „Systems Bodensee“. Dieses zu erforschen, Feststellungen zu bewerten und Veränderungen frühzeitig zu erkennen, ist u. a. Aufgabe des Institutes in Langenargen, welches auf Einladung des Freundeskreises des Institutes besucht wird.

Während gegen Mitte des 20. Jahrhunderts die Überdüngung des Sees ein zentrales Thema war, sind es heute beispielsweise eingeschleppte Tierarten, Auswirkungen des Klimawandels sowie Wechselwirkungen zwischen Land und Wasser in der Flachwasserzone.

Forschungsarbeiten werden exemplarisch vor Ort, in Laboratorien und ggf. auf dem Forschungsschiff, erläutert.

Da die Teilnehmerzahl strikt begrenzt ist, ist eine schriftliche Anmeldung unbedingt erforderlich. Treffpunkt ist beim Institut für Seenforschung, Argenweg 50/1 in Langenargen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung, Mindestalter: 16 Jahre.

Beginn: Fr., 18.10.19, 15:30-17:30 Uhr

1 Termin (2,67 UE), Exkursion

Ort: Seenforschungsinstitut Langenargen

Kosten: 8,00 €

Belegung: 8-18



Verschenken Sie Kurse aus dem Angebot der vhs Friedrichshafen. Geschenkgutscheine erhalten Sie im Servicebüro.

GA1123

Altes Gärtnerwissen wiederentdeckt

Karin Seuster

In vielen modernen ökologischen Anbauprinzipien steht als oberstes Prinzip die Förderung eines natürlichen Gleichgewichts. Was hinter organischer Düngung, biologischem Pflanzenschutz und gezielter Pflanzgemeinschaft steckt, erfahren Sie in diesem Kurs. Anhand zahlreicher saisonaler und mehrjähriger Gemüse-, Kräuter und Salatarten wird erläutert, wie gesunde Pflanzen ertragreich und ohne Einsatz von Kunstdünger und Pestiziden boden- und ressourcenschonend kultiviert werden können.

Beginn: Sa., 07.09.19, 16:00-18:00 Uhr

1 Termin (2,67 UE)

Ort: Schauhausgarten im Zeppelindorf, König-Wilhelmplatz 12,

88045 Friedrichshafen

Kosten: 22,50 €, incl. Kostproben

Belegung: 8-15

Stadtarchiv Friedrichshafen

Katharinenstraße 55
88045 Friedrichshafen
Telefon: 07541 / 209 - 150
Fax: 07541 / 203 - 88842
E-mail: stadtarchiv@friedrichshafen.de

Öffnungszeiten:

Dienstag	9-12 und 13-17 Uhr
Donnerstag	9-12 und 13-18 Uhr

bzw. nach vorheriger Anmeldung.

Sie finden bei uns:

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

Ausstellungsraum Museale Sammlung

Öffnungszeiten:

Dienstag, Mittwoch	9-12 und 13-17 Uhr
Donnerstag	9-12 und 13-18 Uhr
Freitag	9-12 Uhr

bzw. nach vorheriger Anmeldung.

Weitere Informationen zum Stadtarchiv:
www.stadtarchiv-fn.de

Euregio-Seminar

GB1110

EUREGIO-Seminar: Württembergische Königinnen in Friedrichshafen

Dr. Eberhard Fritz, Archivar

In Friedrichshafen erinnern nicht nur Straßennamen und das Karl-Olga-Haus an eine Reihe von württembergischen Königinnen. Durch Wohltätigkeit und Engagement für die Bevölkerung wurden sie zu Persönlichkeiten von historischer Bedeutung für die Stadt und natürlich für das damalige Königreich. Was es mit Regentinnen-Namen wie Olga, Charlotte oder Katharina auf sich hat, verdeutlicht der Referent, Archivar des Hauses Württemberg, an diesem Abend. Damit wird auch das Leben des 19. Jahrhunderts in Stadt und Region greifbar und mit einigen Zahlen und Daten untermauert.

Ein kurzweiliger Vortrag für alle historisch Interessierten und auch für Neubürger in der Region, die eine wichtige Phase der Geschichte Friedrichshafens kennen lernen wollen.

Beginn: Di., 05.11.19, 20:00-21:30 Uhr

1 Abend (2 UE), Vortrag

(ohne Voranmeldung, Abendkasse)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 6,00 €

Belegung: 5-60

GB1111

Wie kommt Friedrichshafen zu seinen Drummlins? Eine Reise in die erdgeschichtliche Vergangenheit

Dr. Andreas Bader

Kaum ein Landschaftstyp dürfte einen vergleichbaren Reiz entwickeln wie die sogenannten Drumlinlandschaften rings um den Bodensee. Zahlreiche längliche, stromlinienförmige Hügel scharen sich hier aneinander, häufig leicht gegeneinander versetzt und fächerförmig angeordnet. Sie sind unter anderem zwischen Gehrenberg und Friedrichshafen besonders schön ausgebildet. Ihr Name leitet sich aus dem Irischen ab (droimnín = kleiner Rücken, Höhenrücken). Wie aber sind diese Formen entstanden?

Auf einer Reise in die erdgeschichtliche Vergangenheit wird Andreas Schwab diese Frage beantworten und dabei deutlich machen, welche vielfältigen Spuren die Gletscher und ihre Schmelzwässer in unserer Landschaft hinterlassen haben – ein Beitrag zu einem vertieften Verständnis unserer Naturlandschaft. Eintritt frei. Voranmeldung erwünscht unter: T: 07541 209153 oder bodenseebibliothek@friedrichshafen.de

Beginn: Mo., 23.09.19, 19:00-20:30 Uhr

1 Abend

Ort: Bodenseebibliothek im Stadtarchiv,

Katharinenstr. 55

Belegung: 5-60

GB1105

Stammischparolen gekonnt kontern

Silke Weigang M. A., Trainerin und Coach
„Die nehmen uns alles weg!“, „Wer will die schon hier haben!“, „Die sind doch alle kriminell!“ ...

Wer kennt sie nicht, die fremdenfeindlichen Killerphrasen und Parolen, die vorzugsweise an Stammtischen, manchmal am Arbeitsplatz und sogar im Freundeskreis und in der eigenen Familie geäußert werden? Doch was ist ihnen entgegenzusetzen? Wieso fallen uns die besten Argumente meistens erst hinterher ein?

Wir lernen:

- Die Blockade erkennen und überwinden.
- Aus sicherer Distanz flexibel agieren.
- Die Motive des „Angreifers“ verstehen und schlagfertige Techniken gezielt und souverän einzusetzen.

Wir sammeln zu Ihren konkreten Beispielen gute Entgegnungen, üben Redefähigkeit und stärken unsere Selbstsicherheit. Der wertschätzende Humor kommt dabei nicht zu kurz, sondern kann uns sogar eine neue Art der Begegnung mit unseren „Gegnern“ ermöglichen.

Schriftliche Anmeldung bis spätestens 11.11.19 erforderlich.

Beginn: Fr., 22.11.19, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 12,80 €

Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 8-12

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

Medienhaus am See

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

Karlstraße 42
88045 Friedrichshafen
Tel. 07541 203-3500
www.medienhaus-am-see.de

MEDIEN

FRIEDRICHSHAFEN
Seeblick mit Weitsicht

GB1112 Imperia-Abend mit den Verein „Amici di Imperia“

Josef Büchelmeier, Oberbürgermeister a. D. Schwärmen auch Sie vom Land „wo die Zitronen blühen“? Kennen Sie Ligurien und die kulinarischen Qualitäten dieser Region, die bei der Bewegung „Slow food“ Pate stand? Die Region ist geprägt von den Taggiasca-Oliven und der Blumen-Riviera, vom Meer und den Bergen, die gleich von der Küste steil aufsteigen. Imperia ist die Provinzhauptstadt (ca. 50.000 EW) und seit 2014 mit Friedrichshafen partnerschaftlich verbunden. In der Geschichte hat Imperia verschiedene Rollen gehabt. Die heutige Stadt war einst als Porto Maurizio und Oneglia in wechselnden Rollen mit Genua und dem Piemont bzw. Savoyen verbunden. Der berühmte Admiral Andrea Doria stammte aus Oneglia. 1923 wurden beide Städte unter dem Namen Imperia zu einer Stadt vereinigt. Bei dem abwechslungsreichen Abend geht es um Information, Kulinarisches und Aktuelles. Film und Bilder machen die Region anschaulich. Italienische Texte und Literatur sollen das Bild dieser Region abrunden. Und natürlich kommen Menschen zu Wort (D/It.), die diese Region und Stadt kennen und lieben.

Beginn: Di., 12.11.19, 19:30-21:30 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag
(ohne Voranmeldung, Abendkasse)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 €
Belegung: 6-50



ULI SCHUH®
Büro- und Kommunikationszentrum

Kreuzäcker 4
88214 Ravensburg-Mariatal
☎ 0751 / 7 69 13-0
✉ info@uli-schuh.de

www.uli-schuh.de

vhs-Ratgeber

GB1113 Richtig vorsorgen: Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung, Testament

Andreas Kuschel, Rechtsanwalt
Wenn man sicher sein will, dass im „Falle eines Falles“ so gehandelt wird, wie es dem eigenen Willen entspricht, sind rechtzeitig verbindliche Regelungen zu treffen. Damit kann verhindert werden, dass gerichtlich ein „wildfremder“ Betreuer bestellt wird, wenn man nicht mehr in der Lage ist, seine Dinge selbst zu regeln.
Wesentliche Schritte dazu sind die Erstellung einer Vorsorgevollmacht, aber auch einer Patientenverfügung sowie Regelungen für den Fall des eigenen Todes etwa durch ein Testament.
Unklar ist jedoch häufig, welche formalen Voraussetzungen für solche Dokumente gegeben sein müssen, welche Regelungen damit getroffen werden können und welche Konsequenzen sie haben.
Solche Fragen und Zusammenhänge werden in diesem Kompaktseminar besprochen und erläutert. Es besteht auch die Möglichkeit, unter Anleitung eine eigene Vorsorgevollmacht zu erstellen.

Das Seminar kann und darf jedoch nicht eine juristische Einzelfallberatung ersetzen.
Beginn: Do., 21.11.19, 18:00-21:00 Uhr
1 Termin (4 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 22,00 €
Belegung: 8-15

GB1114 Wie geht eigentlich Bauen? – Bauherrenseminar kompakt

Prof. Bernd Heilig, Dipl.-Ing., vereid. Bausachverst.
Haben Sie ein Grundstück? Ist Ihre geplante Bebauung zulässig? Haben Sie genügend Geld? Wollen Sie selbst bauen oder bauen lassen? Nur einige Fragen, die sich vor der Verwirklichung des Traums der eigenen Immobilie stellen. Ein Grundstück zu erwerben und hierauf ein eigenes Haus zu bauen bzw. bauen zu lassen ist eine Aufgabe, die viele von uns nur einmal im Leben schultern. Wer keine Enttäuschungen erleben will, sollte sich gut informiert ins Abenteuer Eigenheimbau stürzen. Je mehr Sie als Bauherr wissen, worauf es ankommt und was zu beachten ist, desto eher vermeiden Sie Versäumnisse und Fehlentwicklungen während der Erstellung Ihres Hauses. Vor diesem Hintergrund will das Seminar in kompakter und kurzweiliger Form vorbereiten und angehenden Bauherren in Anlehnung an den chronologischen Bauablauf Hilfestellung leisten. Der Referent blickt auf 30 Jahre Erfahrung in der Baubranche zurück, ist Dipl.-Bauing. und Gastprofessor an der Hochschule Biberach im Fachbereich BWL (Bau und Immobilien).

Beginn: Di., 14.01.20, 18:00-21:00 Uhr
Do., 16.01.20, 18:00-21:00 Uhr
2 Abende (8 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 49,00 €
Belegung: 8-15

GB1115 Workshop Sketchnoting – lebendige visuelle Notizen erstellen

Dr. Ina Lockau-Vogel
Sketchnoting ist eine sehr einfache und effektive Methode, um Inhalte zu visualisieren. Sie kann für Protokolle, (Reise-)Tagebucheinträge, Unterrichtsmitschriften, die Strukturierung von Lerninhalten und viele andere Arten von Aufzeichnungen genutzt werden. Im Workshop lernen Sie die Basics der Bildsprache kennen und anwenden: Einfache Symbole, Figuren, graphische Elemente, Schriften, Farben und Layouts.
Und übrigens: Man muss nicht gut zeichnen können, um Sketchnotes zu erstellen. Sie werden überrascht sein, wie einfach es geht und wieviel Spaß es macht!

Bitte mitbringen: Schreibblock, Fineliner dokumentenecht, Filzstift hellgrau, Bleistift HB, Radiergummi, Filzstifte oder Buntstifte

Beginn: Fr., 29.11.19, 18:00-21:00 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 32,00 €
Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich
Belegung: 8-12

GB1116 Moderne Umgangsformen für Beruf und Alltag

Holger Grossmann, Trainer, Coach
Wir beklagen immer wieder, dass der Umgang miteinander immer rauer wird, dass die Umgangsformen nicht mehr beachtet werden. Stimmt das? Und wenn ja, woran liegt das? Und, wie sieht es mit Ihren Umgangsformen aus? In Sachen Etikette bleibt die Zeit nicht stehen. Was früher als gutes Benehmen galt, muss heute nicht unbedingt mehr richtig sein. Die veränderten Arbeits- und Lebensbedingungen spiegeln sich in den gesellschaftlichen Regeln wieder.
In diesem Workshop können Sie auf lockere und zeitgemäße Art Ihr Wissen um die neuen Spielregeln, auch im internationalen Kontext, auf den neusten Stand bringen. Und: gutes Benehmen bedeutet nicht, dass ich Umgangsformen sklavisch befolge. Vielmehr haben gute Umgangsformen viel mit Werten und Flexibilität zu tun.

Methoden: Kurzreferat, moderierte Gruppendiskussion, Gruppenübungen, Fallstudien, Filmsequenzen
Beginn: Fr., 11.10.19, 18:00-21:00 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 32,80 €
Belegung: 8-12

GB1117 Veranstaltungen erfolgreich planen und durchführen mit aktuellen Methoden des Projektmanagements

Moritz Colmant
Möchten Sie neue Impulse erhalten um Ihre Veranstaltungen mit aktuellen Projektmanagementmethoden effizient zu organisieren? Dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig! Dieses Seminar zeichnet sich durch die direkte Anwendung der vorgestellten Projektmanagementmethoden aus.
Sie lernen wie Sie Ihre Veranstaltung bereits in einem frühen Planungsstadium allen Beteiligten schmackhaft machen. Komplexe Planungsschritte werden übersichtlich dargestellt und aufgezeigt, wie Arbeitspakete den Ressourcen entsprechend geschnürt werden, sodass Stress erst gar nicht aufkommt. Theorieteil und Praxisanteile wechseln sich ab, sodass jeder Teilnehmende am Ende des Seminars erkennen kann in welcher Projektphase er sich befindet und Impulse erhalten hat um Risiken zu erkennen, Stakeholder gut einzubinden und einen Projekt- und Zeitplan realistisch aufzusetzen.

Schwerpunkte
• Delegation und Motivation: So „verkaufen“ Sie Ihr Projekt intern und extern!
• Mindmapping zur übersichtlichen Projektdarstellung
• Verantwortungsdiffusion – wer hat hier eigentlich den Hut auf?
• Transparente Ressourcen- und Zeitplanung
• Checklisten zur Veranstaltungsplanung
• Wissenstransfer in Teams – so geht's!

Beginn: Mi., 27.11.19, 09:00-17:00 Uhr
1 Termin (9 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 153,00 €
Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich
Belegung: 8-16



© Adpic

GB1118Q Frauen, die nach Deutschland geflüchtet sind – ihre Anliegen, Herausforderungen und speziellen Lebenswelten

Prof. (FH) Doris Böhler, M. A., Hochschullehrerin für Soziale Arbeit
In diesem interaktiven Vortrag liegt der Fokus auf einer Situationsbeschreibung der geflüchteten Frauen in Deutschland.
• Was ist über diese Gruppe bekannt?
• Wie ist ihre Situation im Asylverfahren?
• Werden geschlechterspezifische Fluchtgründe besonders berücksichtigt?
• Welchen Gefahren sind flüchtende Frauen vor, während und nach der Flucht ausgesetzt?

Neben der Beschreibung wird auch auf die Unterstützungsmöglichkeiten durch das Umfeld eingegangen. Dabei spielen Besonderheiten wie geschlechtsspezifische Abhängigkeiten und mögliche Verfolgungsaspekte, die im Privaten stattfinden, eine wichtige Rolle. Im Austausch wird gemeinsam überlegt, welche Informationen aus den Studien über geflüchtete Frauen konkret für die Unterstützung und Begleitung dieser besonders vulnerablen Gruppe im Alltag hilfreich sein können.

Beginn: Mi., 25.09.19, 18:00-21:00 Uhr
1 Termin (4 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Belegung: 4-16

Pädagogik

Persönlichkeit + Beruf

GB1203 Sei authentisch, nicht nett – den eigenen Standpunkt ehrlich vertreten

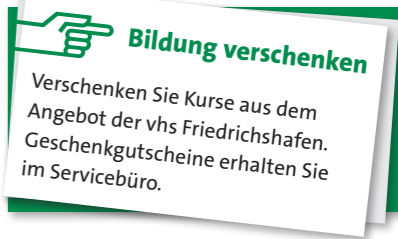
Edith Albertz, Kommunikationstrainerin und Mediatorin
Wie oft tun wir Dinge, die wir nicht wirklich tun wollen? Hören zu, obwohl uns das Gespräch langweilt, sagen „Ja“ und meinen „Nein“?
In diesem Seminar geht es darum, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen und wichtig zu nehmen. Was hält mich davon ab, für mich einzustehen und auch mal Nein zu sagen? Wie kann ich meinen Standpunkt so vertreten, dass ich bekomme, was ich will? Üben Sie einen achtsamen Umgang mit sich selbst und lernen Sie, Ihre Wünsche und Bedürfnisse klar zu erkennen und verständlich zu formulieren. Auf Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg.

Beginn: Sa., 07.12.19, 09:00-16:00 Uhr
1 Termin (8 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 65,60 €
Belegung: 8-12

Ehrenamtsbonus

- Stammtischparolen gekonnt kontern
22.11.2019 / 18:00-21:00 > GB1105
- Verschwörungstheorien
09.11.2019 / 10:00-15:00 > GB1106
- Workshop Sketchnoting – lebendige visuelle Notizen erstellen
29.11.2019 / 18:00-21:00 > GB1115
- Was macht (Flucht-)Migration mit Männlichkeiten?
20.09.2019 / 18:00-20:00 > GB1116QE
- Veranstaltungen erfolgreich planen und durchführen
27.11.2019 / 09:00-17:00 > GB1117
- Zusammenarbeit mit geflüchteten Männern. Ressourcenorientierte Ansätze und Fragen
21.09.2019 / 09:00-12:00 > GB1117QE
- Frauen, die nach Deutschland geflüchtet sind – ihre Anliegen
25.09.2019 / 18:00-21:00 > GB1118QE
- Englisch Grundstufe 1
17.09.2019 / 17:30-19:00 > GB2201
- Arabisch Grundstufe 1 Kleingruppe
17.09.2019 / 18:00-19:30 > GB2701
- Computer-Einführungskurs „60plus“
27.09.2019 / 09:30-11:45 > GB3709M
- Computer-Auffrischkurs „60plus“
09.01.2020 / 09:30-11:45 > GB3710M
- Richtige und effektive Datensicherung für kleine und mittlere Unternehmen
16.01.2020 / 18:30-21:30 > GB3718M
- Word 2016 Grundlagen
05.11.2019 / 18:00-21:30 > GB3719M
- Excel 2016 Grundlagen
07.10.2019 / 18:00-21:30 > GB3721M
- PowerPoint 2016 Grundlagen
07.10.2019 / 18:30-21:30 > GB3724M
- Wie erstelle und veröffentliche ich einen eigenen Internet-Auftritt?
16.11.2019 / 09:00-16:00 > GB3741M
- Digitale Bildbearbeitung mit GIMP Grundkurs
13.01.2020 / 18:30-21:30 > GB3744M

Info zum Ehrenamtsbonus
siehe Kurs GB3127





© Adpic



Kritik und Anregungen

Mich interessieren Kurse zu folgenden Themen:

.....

.....

.....

.....

Meine Kritik, meine Anregungen:

.....

.....

.....

.....

Name, Tel., E-Mail (nur wenn Sie informiert werden möchten):

.....

.....

.....

GB1204

Vom Streit zum Dialog Schnuppervormittag zum Umgang mit schwierigen Situationen

Edith Albertz, Kommunikationstrainerin und Mediatorin
Wie gehe ich mit Konflikten um, ohne zu explodieren oder zu verstummen? Wie äußere ich Kritik, ohne den anderen zu verletzen? Wie bleibe ich mit meinem Gegenüber in Verbindung, auch wenn ich mich ärgere? In dieser kompakten Einführung lernen Sie mit der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg eine Methode und Haltung kennen, die es ermöglicht, ohne Vorwürfen oder Schuldzuweisungen zu kommunizieren und leichter gemeinsame Lösungen zu finden.

**Beginn: Sa., 28.09.19, 09:00-13:00 Uhr
1 Termin (4 UE)**

**Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 32,80 €
Belegung: 8-14**

GB1205

Überzeugend reden – Grundkurs praktische Rhetorik

Günter Erdmann
Dieses Training in praktischer Rhetorik richtet sich an alle, die für die unterschiedlichsten Situationen des Alltags wirksam reden lernen wollen.

Inhalte:

- Warum wirken offensichtlich manche Menschen überzeugender als andere?
- Wie kann ich meine Anliegen verständlicher „überbringen“?
- Wie steigere ich meine Überzeugungskraft?
- Übungen zu Körpersprache und Aussprache
- Aufbau von Kurzreden und Übung von Diskussionssituationen

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Fortschritte werden mit Video-Aufzeichnungen festgehalten.

**Beginn: Mo., 23.09.19, 19:00-21:15 Uhr
5 Abende (15 UE)**

**Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 112,50 €
Belegung: 8-12**

GB1206

Erfolgreicher kommunizieren – mit Ihrer Stimme begeistern! Ein Atem-, Stimm- und Kommunikationstraining

- Elisabeth-Maria Wachutka, Opernsängerin**
- möchten Sie ihren ureigenen Atem (wieder-)entdecken?
 - möchten Sie mit geschulter Atmung ein stabileres Körperempfinden erlangen und ihre Selbstsicherheit erhöhen?
 - möchten Sie einfach den richtigen Ton für eine überzeugende Kommunikation finden?
 - möchten Sie lernen, bei Vorträgen sich und ihre Botschaft überzeugend zu präsentieren?
 - möchten Sie zu ihrem eigenen Charisma / eigener Authentizität finden?
 - möchten Sie durch ihren eigenen Atem jederzeit Ruhe und Gelassenheit herbeiführen können und ihre eigenen Ressourcen (wieder-) entdecken?

Dann besuchen Sie dieses Atem-, Stimm- und Kommunikationstraining. Dieses Angebot richtet sich an alle, die lernen möchten, aus einer inneren Balance heraus mit ihrer Stimme zu überzeugen. Die Dozentin Elisabeth-Maria Wachutka ist ausgebildete Opern- und Konzertsängerin und zertifizierte Atemtherapeutin. Mehr Informationen im Internet unter www.atem-bodensee-oberschwaben.de.

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

**Beginn: Fr., 17.01.20, 16:00-21:15 Uhr
Sa., 18.01.20, 09:30-17:30 Uhr**

**2 Termine (16 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 110,80 €, inkl. Kopien
Belegung: 5-10**

GB1219

Wertschätzende Kommunikation Gefühle verstehen – Probleme bewältigen im Beruf und privat Teil 1 Wertschätzender Selbstaussdruck

Monika Löhle
Die Art, wie wir miteinander reden, bildet das Energiezentrum unserer Lebensqualität. Wer Wert auf ein gutes Miteinander legt, ist in diesem Seminar richtig. In Teil 1 lernen Sie der Spirale der Unstimmigkeiten zu entkommen. Dabei hilft uns die Methode der wertschätzenden Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Wir können damit unsere innere Haltung sichtbar machen. Das Frappierende ist, mit welcher kleinen Änderungen wir Verständnis und Harmonie schaffen können. Der heutige Basiskurs legt die Grundlage dazu.

**Beginn: Sa., 12.10.19, 09:00-16:00 Uhr
1 Termin (8,67 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 65,00 €
Belegung: 8-12**

GB1219A

Wertschätzende Kommunikation Gefühle verstehen – Probleme bewältigen im Beruf und privat Teil 2 Verständnisvolles Zuhören

Monika Löhle
In Teil 2 üben wir eine Art des Zuhörens, mit der wir auf Kritik und Vorwürfe ruhig und gelassen reagieren können. Plötzlich entdecken wir die Gefühle, Werte und Bitten des Anderen. Dadurch schaffen wir mehr Verständnis füreinander und ein reibungsloseres Miteinander. Verschiedene Übungen vermitteln uns Training und befreiende Aha-Erlebnisse.

**Beginn: Sa., 09.11.19, 09:00-16:00 Uhr
1 Termin (8,67 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 65,00 €
Belegung: 8-12**

GB1219B

Wertschätzende Kommunikation Gefühle verstehen – Probleme bewältigen im Beruf und privat Teil 3 Die Kraft der Selbstempathie

Monika Löhle
In Teil 3 beschäftigen wir uns mit unserer Innensicht und schaffen mehr innere Klarheit. Sagen Sie „Ja“ zu bitten, obwohl Ihre Akkus leer sind? Kennen Sie Ärger- und Schuldgefühle? Beuten Sie sich selbst aus? Wir können nur aus der Fülle geben, wenn wir über genügend eigene Ressourcen verfügen und in Balance sind. Wenn wir mit uns selbst achtsam umgehen und auf unsere eigenen Bedürfnisse achten, können wir unsere Energiequellen auffüllen und die Kraft der Selbstempathie erleben.

**Beginn: Sa., 30.11.19, 09:00-16:00 Uhr
1 Termin (8,67 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 65,00 €
Belegung: 8-12**

GB1220

Selbsthypnose

Monika Sommerer
Jeder Mensch trägt die Fähigkeiten in sich, unerwünschte Gewohnheiten oder unerwünschtes Verhalten zu ändern, Angst zu überwinden, Stress abzubauen oder sogar Schmerz zu kontrollieren. Alles, was grundsätzlich möglich ist, jedoch per Verstand oder Wille nicht ganz erreichbar ist, kann mit Hilfe von gezielter Selbsthypnose gefördert werden. Sie möchten, die eigenen Fähigkeiten steigern und ausbauen, indem man die Kraft des eigenen Unterbewusstseins dem Bewusstsein zur Verfügung stellt, dann bietet dieses Seminar eine faszinierende und effektive Möglichkeit. Die Seminarleiterin Mag. Monika H. Sommerer ist Klinische und Gesundheitspsychologin und arbeitet erfolgreich als Klinische Hypnotherapeutin mit den Techniken der Hypnose in eigener Praxis in Bregenz/Österreich. Die

Teilnehmer lernen im Seminar, wie man selbst in Trance gehen kann und mit welchen Suggestionen und inneren Bildern eigene Veränderungswünsche unterstützt werden können, indem man sich die Kraft des eigenen Unterbewusstseins erschließt. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie für die Trancearbeit eine Decke und ein Kissen mit.

**Beginn: Sa., 12.10.19, 09:00-18:00 Uhr
1 Termin (11,33 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 100,80 €
Belegung: 8-12**

GB1221

Leichter Lernen mit Hirn, Humor und Herz

Martina Harling, LernCoach, LernTrainer
Wir alle lernen täglich ... in den unterschiedlichsten Bereichen. Nur wissen Sie auch, wie Lernen funktioniert? Wie gelingt Lernen leichter?

In diesem Workshop bekommen Sie eine Gebrauchsanleitung für das Gehirn. Der Workshop ist für jeden geeignet, der sich mit dem Thema Lernen auseinandersetzen muss. Das sind z. B. Eltern von schulpflichtigen Kindern ebenso wie Auszubildende, die sich neuen Stoff aneignen müssen. Sie erfahren, wie Sie gehirngerechtere Lern-, welche Methoden und Techniken es gibt, Dinge besser zu behalten und unter welchen Voraussetzungen das Gehirn aufnahmefähig ist.

Die Trainerin Martina Harling ist LernCoach und LernTrainer. Mehr Informationen im Internet unter www.lernraum-am-see.de.

**Beginn: Sa., 09.11.19, 10:00-16:00 Uhr
1 Termin (6,67 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 54,70 €
Belegung: 6-20**



GB1222

Ein Tag zur Stärkung meiner Resilienzfähigkeit. Besser gewappnet durchs Leben gehen.

Karina Gütges, Trainerin und Coach
Wollten Sie schon lange sich mit Ihrer eigenen Wahrnehmung für Ihre persönlichen Stressfaktoren beschäftigen, diese schulen und Ihre grundsätzliche Resilienzfähigkeit verbessern? In diesem Nachhaltigkeitstraining erfahren Sie Stärkung und lernen Sie, wie Sie selbst aktiv gegensteuern können, um erst gar nicht

in eine Burnout Spirale hineinzugeraten bzw. frühzeitig wieder aussteigen können. Wollen Sie also frühzeitig Ihre persönlichen Burnout Prophylaxe kennen lernen?

„Sie erfahren in der Tagesveranstaltung wie die 7 Resilienzfaktoren zur Stärkung ihrer Widerstandskräfte beitragen. Danach erstellen Sie Ihr persönliches Resilienzprofil und identifizieren Ihre eigenen Stressoren. Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen geben Ihnen erste Impulse zum Thema Selbstfürsorge. Abschließend lernen Sie, wie Sie gezielt einzelne Resilienzfaktoren stärken können.“

**Beginn: Sa., 12.10.19, 10:00-18:00 Uhr
1 Termin (9,78 UE)**

**Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 120,00 €
Belegung: 11-18**

Angebote für Paare

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

GB1225

„EHE es zu spät ist.“ PAARCOACHING für reifere Paare

**Hilde D. Schiffer, Personal & Business Coach,
Volker F. Schmidt, Personal- & Businesscoach**

„Es gibt also drei Wahrheiten: Meine Wahrheit, Deine Wahrheit, und die Wahrheit“ Dieser Abend ist für Paare,

- die wieder miteinander ins Gespräch kommen wollen.
- die einen Ausweg suchen aus einem gleichgültigen „nebeneinander herleben“.
- die sich auf dem gemeinsamen Lebensweg emotional aus dem Blick verloren haben.
- deren Sprachlosigkeit sich auch in einer unerfüllten Sexualität widerspiegelt.
- Die Teilnehmer können folgendes aus dem Abend für sich mitnehmen:
- Die 5 Stufen der Paarbeziehung verstehen
- Erkennen: Wo stehen wir gerade?
- Übung zur Verbesserung der Paarbeziehung
- Frage- und Antwortrunde

Die Referenten:

Hilde D. Schiffer und Volker F. Schmidt arbeiten gemeinsam als Coaches für Paarbeziehungen. Als Ehepaar und Eltern haben sie selbst die verschiedenen Stufen einer Beziehung durchlebt. Sie bringen Erfahrungen und Tipps aus über 25 Jahren Berufspraxis in den Abend.

**Beginn: Di., 01.10.19, 18:00-21:00 Uhr
1 Abend (4 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)
Kosten: 34,00 €
Belegung: 8-20**

Angebote für Frauen

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

GB1226 Wenn die Liebe vergeht ...

Heidelinde Notter, Diplompädagogin, Psychotherapeutin, Aterlierleiterin für Ausdrucksmalen

Die Trennung vom Partner ist gewöhnlich mit ungeahnten seelischen Belastungen verbunden, die sich aus der neuen Situation ergeben. Zweifel, Unsicherheiten und Hoffnungslosigkeit sind häufige Begleiter in dieser schwierigen Lebensphase. Es ist eine äußerst herausfordernde Zeit, die Neuorientierung verlangt. Alltagsstrukturen, Zukunftspläne und Träume sind zerbrochen und brauchen eine neue Ordnung. Neben Informationen über den üblichen Verlauf von Trennungsphasen, können Erfahrungsaustausch und gestalterischer Ausdruck beim „Ausdrucksmalen“ helfen, Kraft zu schöpfen, sich wieder mehr zuzutrauen. Beim Ausdrucksmalen gibt es keinen Leistungsdruck und es braucht keine künstlerischen Fertigkeiten oder Erfahrungen. Im geschützten Raum dieses Kurses braucht es lediglich ein bisschen Neugier, etwas eventuell Neues auszuprobieren. Sie werden dabei von einer erfahrenen Fachkraft achtsam begleitet.

Beginn: Sa., 12.10.19, 10:00-14:00 Uhr
1 Termin (5,33 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 45,30 €
Belegung: 8-14

Kontaktdaten Mobilnummer

Schon gewusst?
Die vhs FN und die Kursleitenden möchten Sie bei Kursänderung oder -absagen rechtzeitig informieren können. Das geschieht am besten per SMS, E-Mail oder Mobiltelefon. Daher bitten wir bei der Anmeldung um diese Kontaktdaten.

Frauenwirtschaftstage

GB1230 Aufaktveranstaltung zu den Frauenwirtschaftstagen 2019 YouTube – mein Einstieg in die Selbständigkeit

Sissi Kandziora, Influencerin, Medien Designerin & Autorin

In diesem Vortrag geht es nicht nur um das kreative Potential der Videoplattform. Sissi Kandziora teilt ihre ganz persönlichen Tipps für die Gründungsphase und den typischen Arbeitsalltag als YouTuberin. Außerdem geht sie darauf ein, wie sie daraus ihr eigenes Business aufbauen konnte. Sie erfahren, wie man als Influencerin Geld mit Social Media verdienen kann, welche weiteren Möglichkeiten sich daraus ergeben und wie man unverwechselbar wird, um sich auf dem Markt eine eigene Nische aufzubauen. Anschließend Stehempfang – Austausch – Vernetzung. www.typischsissi.de & www.leuchtquelle.de

Anmeldung über: Kontaktstelle Frau und Beruf Ravensburg - Bodensee-Oberschwaben c/o WiR - Wirtschafts- und Innovationsförderungsgesellschaft
Landkreis Ravensburg mbH, Parkstraße 40, 88212 Ravensburg, T: 0751 / 359 06-63
E-Mail: katja.enke@frauundberuf-rv.de
Internet: www.frauundberuf-rv.de

Beginn: Mi., 16.10.19, 17:30-20:00 Uhr
1 Abend (1,33 UE)
Ort: kup. Ravensburg, Parkstr. 40, 88212 Ravensburg
Kosten: Eintritt frei

GB1231 Frauenwirtschaftstage 2019 Würden Sie mit dem Tennisschläger zum Fußballspielen gehen oder einen Elfmeter im Handball fordern?

Carmen Kremer, systematische Coach und Prozessberaterin – Beauftragte für Chancengleichheit

Nein, natürlich käme keine von Ihnen auf eine solche absurde Idee, oder? ?
Bei den „Spielen“ um die Macht sieht dies meist ganz anders aus. Die Spielregeln sind vielen Frauen leider nicht so geläufig, wie den Männern. Die Zahl der „mächtigen Frauen“ nimmt langsam etwas zu. Dennoch scheint Macht für viele Frauen immer noch etwas Unklares – ja Unfassbares zu sein. In unserem Workshop erforschen wir die Machtspiele und das eigene Verhältnis dazu wollen wir klären: um mächtiger zu sein, bewusster und effektiver etwas zu bewegen. Wir werden den Blick schärfen um machtvoller zu werden. Wie funktioniert Macht? Was sind die Methoden und Machtspiele, wer spielt sie wie und wie möchte ich selber spielen? Wo liegt die Macht – offiziell und inoffiziell? Wie erkenne ich die geheimen und ungeschriebenen Regeln der Macht? Welche Möglichkeiten gibt es, meine Macht zu vergrößern? Lassen Sie den Tennisschläger zu Hause, wenn Sie Fußballspielen wollen! Im Workshop werden Sie Gelegenheiten haben, Ihre eigenen und individuellen Herausforderungen zu erkennen und Möglichkeiten zu erarbeiten, wie Sie sich effektiver am „Spiel“ beteiligen können. Spielen macht Spaß – also lassen Sie uns Spaß an den Machtspielen haben!
Der Anmeldeschluss für alle Veranstaltungen ist der 06.10.19. Kinderbetreuung auf Anfrage.
Veranstalterin: Veronika Wäscher-Göggerle, Frauen- und Familienbeauftragte, Landratsamt Bodenseekreis
Anmeldung: VHS Friedrichshafen, Charlottenstr. 12/2, 88045 Friedrichshafen, T: 07541 20 33 400, siegle@vhs-fn.de

Beginn: Fr., 18.10.19, 09:00-16:30 Uhr
1 Termin (8,67 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 80,00 €
Belegung: 5-10

GB1232 Frauenwirtschaftstage 2019 Ärger beginnt mit „Ä“ wie „Ändern“

Hilde D. Schiffer, Personal & Business Coach

Wenn es Ihnen wie den meisten Menschen geht, dann vergeht kein Tag, ohne dass Sie sich über Ihre Mitmenschen oder sich selbst geärgert haben.
Was die Viren für Ihren Computer, ist der Ärger für Ihr Gehirn. Eine Stunde Ärger kostet Sie mehr Energie als acht Stunden intensiver Arbeit. Ärgerlich am Ärger ist, dass man sich selbst schadet, ohne etwas an dem zu ändern, worüber man sich ärgert. Wenn wir uns ärgern, dann können wir kaum einen klaren Gedanken fassen. Unser Körper befindet sich in Aufruhr. Wenn wir aus Angst vor der negativen Reaktion anderer unseren Ärger unterdrücken und ihn in uns hineinfressen, dann reagiert unser Körper vielleicht mit Herzschmerzen, Magenbeschwerden und Kopfschmerzen. Verbessern Sie Ihre Lebensqualität im Beruf und privat. Darum: Installieren Sie ein Antiärger-Programm und verbessern Sie dadurch die Kommunikation mit sich selbst und Ihrer Umwelt für mehr Wohlbefinden und Erfolg.
Der Anmeldeschluss für alle Veranstaltungen ist der 10.10.19. Kinderbetreuung auf Anfrage.
Veranstalterin: Veronika Wäscher-Göggerle, Frauen- und Familienbeauftragte, Landratsamt Bodenseekreis
Anmeldung: VHS Friedrichshafen, Charlottenstr. 12/2, 88045 Friedrichshafen, T: 07541 20 33 400, siegle@vhs-fn.de

Beginn: Sa., 19.10.19, 09:00-16:30 Uhr
1 Termin (8,67 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 80,00 €
Belegung: 5-10

Bildungszeitangebote

- Erfolgreicher kommunizieren – mit Ihrer Stimme begeistern!
17.01.2020 / 16:00-17:30 > GB1206
- Ein Tag zur Stärkung meiner Resilienz-fähigkeit. Besser gewappnet durchs Leben
12.10.2019 / 10:00-18:00 > GB1222
- Frauenwirtschaftstage 2019
Macht Workshop
18.10.2019 / 09:00-16:30 > GB1231
- Frauenwirtschaftstage 2019
Ärger beginnt mit „Ä“ wie „Ändern“
19.10.2019 / 09:00-16:30 > GB1232
- Frauenwirtschaftstage 2019
Digitales Selbstmarketing für Frauen
19.10.2019 / 09:00-16:30 > GB1233

Info zu Bildungszeitangeboten siehe Kurs GB3128

GB1233 Frauenwirtschaftstage 2019 Digitales Selbstmarketing für Frauen Youtuben – Podcasten – was ist richtig für mich?

Martina Kuhlmann, Qualitätstrainerin digitale Kompetenzen und Sicherheit

Medientraining für Digitale Medien, meine Persönlichkeit sichtbar machen, finanzielle Stolperstellen entlarven?
Welche Chancen bietet Ihnen dieses digitale Personal Branding?
Personal Branding hilft dabei, die eigenen Botschaften, Ideen, Gedanken und Visionen zu teilen. Jede hat damit die Chance, sich selbst zu verwirklichen und in ihrem Bereich eine Bekanntheit zu erlangen. Das Ziel ist es, die eigene Person sichtbar zu machen: Eine „Personal Brand“ wird interessant für Ihre eigene Firma, Geschäftspartner*Innen und Arbeitgeber*Innen.
Lassen Sie sich in diesem 1-Tages Workshop in die digitale Welt mitnehmen und erkennen Sie wo Ihre Stärken sind, oder bauen Sie Ihren weiteren erfolgreichen Weg im digitalen Bereich für Ihre Zukunft aus.
Der Anmeldeschluss für alle Veranstaltungen ist der 06.10.19. Kinderbetreuung auf Anfrage.
Veranstalterin: Veronika Wäscher-Göggerle, Frauen- und Familienbeauftragte, Landratsamt Bodenseekreis
Anmeldung: vhs Friedrichshafen, Charlottenstr. 12/2, 88045 Friedrichshafen, T: 07541 20 33 400, siegle@vhs-fn.de

Beginn: Sa., 19.10.19, 09:00-16:30 Uhr
1 Termin (8,67 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: 80,00 €
Belegung: 5-10

GB1235 Schwarzer Feminismus: von Rosa Parks bis #Sayhername und #Metoo – auch in Deutschland?

Jamie Schearer-Udeh

Wenn zum Geschlecht die Hautfarbe dazu kommt: Die USA haben eine lange Tradition von afro-amerikanischen Frauen, die gleichermaßen gegen Rassismus und für Feminismus kämpfen. Rosa Parks, die in den 50er Jahren ihren Platz im Bus nicht für einen weißen Mann frei machen wollte, war nicht alleine – und der Kampf ist lange nicht zu Ende. 2012 waren es drei schwarze Frauen, die #BlackLivesMatter initiiert haben, woraus drei Jahre später die Bewegung #Sayhername hervorging. Diese Kampagnen haben auch in Deutschland eine breitere Öffentlichkeit für die Zusammenhänge von Sexismus und Rassismus sensibilisiert. Deutschland ist ein Einwanderungsland, d. h. Rassismus ist in Deutschland ebenso strukturell verankert, wie in jeder anderen Gesellschaft. Diese Strukturen zu durchschauen und kritisch mit dem „Weiß-Sein“ umzugehen, ist der erste Schritt gegen Rassismus. Es folgen: Handlungsoptionen – und auch da lässt sich

einiges vom Schwarzen Feminismus lernen. Mit: Jamie Schearer-Udeh, Initiative Schwarzer Menschen in Deutschland, European Network of People of African Descent ENPAD

Beginn: Di., 19.11.19, 18:00-21:30 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: Eintritt frei
Belegung: 8-12

GB1236 Strahlend Aussehen Schön sein und sich schön fühlen

Iris Brändle, Gesundheits- und Mentalcoach

Oft sieht man Bilder von früher und denkt, wenn ich so aussehen würde wäre ich zufrieden. Die Wahrheit ist, dass man auch damals nicht wirklich mit dem Aussehen einverstanden war. Damit uns das nicht mehr passiert, sehen wir uns die Hintergründe an, um uns jetzt gleich oder bald schöner zu fühlen. Mit kinesiologischen Tests und Bewusstseinsübungen erreichen wir, dass wir mehr zu uns selbst JA sagen. Mit diesem JA können sich unter Umständen Tore öffnen, wie zum Beispiel die passenden Kleider zu finden, die Pfunde purzeln zu lassen, die passenden Freunde anzuziehen und oder oder die Wirkung auf das andere Geschlecht zu erhöhen. Durch die Selbstanahme ergibt sich vieles nahezu automatisch.
Bitte Getränk und etwas zum Schreiben mitbringen.

Beginn: Do., 17.10.19, 19:00-21:30 Uhr
1 Abend (2,67 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 14,70 €
Belegung: 8-12

Philosophie

GB1240 Club der Denker – Philosophische Texte verständlich gemacht

Dr. Hartmut Semmler, Dr. Friederike Lutz

Sie interessieren sich für Philosophie, haben Lust am Denken und wollen neue Impulse erhalten, zu denen Sie sich mit anderen austauschen können. Da bietet sich diese lockere Runde im historischen Ambiente des Schulmuseums Friedrichshafen an. Die Referenten werden ein aktuelles populärphilosophisches Werk vorstellen, angereichert mit philosophiegeschichtlichen Anmerkungen. Der Club der Denker ist eine Kooperation vhs Friedrichshafen und Schulmuseum. Anmeldung über die vhs Friedrichshafen, info@vhs-fn.de oder T: 07541 203-3434.

Beginn: Fr., 11.10.19, 18:30-21:30 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: Schulmuseum, Friedrichstraße 14, 88045 Friedrichshafen
Kosten: 12,80 €
Belegung: 8-16

Gewachsen aus den Wurzeln unserer Tradition stehen wir immer noch - und heute erst recht - für unsere Werte Kompetenz. Vertrauen. Zuverlässigkeit. Sicherheit.



bei Frey versichert
... gut versichert

... unser Versprechen, auf das Sie sich seit 1927 verlassen dürfen.

Werden Sie Teil unseres Familienunternehmens und bewerben Sie sich bei uns.

Sprachenschule

... an Ihren Bedürfnissen orientiert

Es gibt viele Gründe, eine Fremdsprache zu lernen. Ob Sie die Sprache beruflich brauchen, typische Reisesituationen meistern möchten oder die Begegnung mit Land und Leuten suchen – wir haben das passende Angebot.

... anwendungsorientiert

Eine Fremdsprache lernt man in der Praxis. Kommunikation steht somit im Mittelpunkt des Unterrichts. Sie hören die Sprache durch den Kursleiter, die anderen Lerner und Medien. Sie sprechen die Fremdsprache, zuerst in einfachen Übungen, dann in Rollenspielen und Gesprächen. Die Unterrichtenden schaffen einen Rahmen, der die Realität im Land der Zielsprache simuliert und somit der spontanen Anwendung der zu lernenden Sprache entgegenkommt.

... zielgerichtet in entspannter Atmosphäre

Keine Angst im Umgang mit der Fremdsprache. Ziel des Unterrichts ist weniger Perfektion als vielmehr Kommunikation – und da

sind auch mal Fehler erlaubt. Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter verlangen nichts Unmögliches. Sie arbeiten intensiv, aber auch behutsam und immer mit dem Blick fürs Ganze.

... international und interkulturell

Die vhs-Sprachenschule bietet ein breites Spektrum an Fremdsprachen. Die Unterrichtenden sind methodisch-didaktisch geschult, vielfach sind sie Muttersprachlerinnen und Muttersprachler und vertreten Mentalität und Kultur ihres Landes wie es lebendiger nicht sein könnte. In unseren Kursen können wir daher neben der Sprache auch Landeskunde sowie das Wissen um kulturell bedingte Unterschiede in Lebensart und Verhaltensweise der Menschen vermitteln.

... eröffnet neue Horizonte

Das Erlernen einer Fremdsprache birgt viele Überraschungsmomente. Sie werden Unterschiede und Ähnlichkeiten zur eigenen Sprache und Kultur feststellen. Auf Reisen kom-

men Sie weiter und haben dank der Sprache Gelegenheit, Menschen anderer Länder kennenzulernen. Neue Horizonte eröffnet das Sprachenlernen natürlich auch für Ausbildung und Beruf. Mit der zunehmenden Internationalisierung der Arbeitswelt ist Sprachenlernen eine lohnende Investition für die Zukunft.

... mit System auf der Grundlage des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) Europa wächst zusammen. Private und berufliche Kontakte über die Grenzen hinweg nehmen zu und fremdsprachliche Kompetenz wird immer wichtiger. Vor diesem Hintergrund hat der Europarat den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen erarbeitet.

Mit dem GER hat der Europarat eine einheitliche Grundlage für das Lehren und Lernen von Fremdsprachen sowie die Beschreibung und Beurteilung von fremdsprachlicher Kompetenz geschaffen.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen in der vhs-Sprachenschule

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme können Sie am Ende der Stufe Folgendes:				International anerkannte Abschlussprüfungen:	Sprachverwendung
Hören	Sprechen	Lesen	Schreiben		
ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen	sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen	jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen	anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken	<ul style="list-style-type: none"> Goethe Institut: Kleines Deutsches Sprachdiplom (KDS) Universität Cambridge: Certificate of Proficiency 	C2 kompetent
Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen	sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken	komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen	sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben	<ul style="list-style-type: none"> Goethe Institut: C1 – Prüfung Universität Cambridge: Certificate in Advanced English, BEC Higher 	C1 kompetent
im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird	sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen	detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben	<ul style="list-style-type: none"> Goethe Institut: B2 – Prüfung Universität Cambridge: First Certificate, BEC Vantage Telc B2 – Prüfung 	B2 selbständig
das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird	in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen	persönliche Briefe schreiben	<ul style="list-style-type: none"> Telc Zertifikatsprüfungen in Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch, Russisch Universität Cambridge: BEC Preliminary 	B1 selbständig
einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen	kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen	kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen	kurze Notizen und Mitteilungen abfassen	<ul style="list-style-type: none"> Telc Start 2: Prüfungen in Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch, Russisch 	A2 elementar
einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen	sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen	einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten	einfache Standardformulare, z. B. im Hotel ausfüllen	<ul style="list-style-type: none"> Telc Start 1: Prüfungen in Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch 	A1 elementar

GB1241 Club der Denker – Philosophische Texte verständlich gemacht

Dr. Hartmut Semmler, Dr. Friederike Lutz
Inhalte siehe Kurs GB1240

Beginn: Fr., 17.01.20, 18:30-21:30 Uhr
1 Abend (4 UE)

Ort: Schulmuseum, Friedrichstraße 14, 88045 Friedrichshafen

Kosten: 12,80 €

Belegung: 8-16

Angebote für Kinder

GB1260 Mit Rhythmik erziehen mit Musik und Bewegung fördern für Mädchen und Jungen, 3–7 Jahre

Birgitta Eisele, Erzieherin
Rhythmik ermöglicht eine ganzheitliche Erziehung Ihres Kindes in körperlicher, geistiger und seelischer Hinsicht. Ihr Kind lernt sich durch soziale Übungen mitzuteilen, in Kontakt mit anderen Kindern zu kommen und seinen Gefühlen Ausdruck zu geben. Durch Fantasie fördernde Übungen und unter dem Einsatz verschiedener Rhythmusinstrumente wie Klanghölzer, Rasseln, Trommeln, und Materialien wie Chiffontücher, Bänder, Luftballons, lernen die Kinder sich kreativ und rhythmisch zu bewegen und damit zu gestalten. Körperbewusstsein und Selbstvertrauen werden gefördert. Im Spiel mit rhythmischen Instrumenten erleben sie Begriffe wie schnell und langsam, laut und leise, sowie hohe und tiefe Töne und den Rhythmus verschiedener Wörter und Namen. Das Reagieren auf verschiedene akustische und visuelle Signale fördert gezielt die Konzentration des Kindes, eine Fähigkeit, die besonders wichtig auch in Bezug auf die Schule ist.

Bei Fragen können Sie sich gerne an Frau Eisele persönlich wenden. T: 07546/494.

Beginn: Do., 17.10.19, 14:45-15:30 Uhr
8 Nachmittage (8 UE)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 40,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 6-8

Länder- und Heimatkunde

GB1401 Der Blick ins Nichts Das erste Bild eines Schwarzen Lochs

Dr. Wolfgang Hartmann
Das sogenannte erste Bild eines „Schwarzen Lochs“ aus dem Zentrum des Virgo-Galaxienhaufens wird zurecht als ein Triumph der Wissenschaft gefeiert. Am 10. April 2019 wurden die ersten hochauflösenden Aufnahmen des aktiven Kerns der Galaxie M87 der Öffentlichkeit vorgestellt. Diese Bilder sind das vorläufige Endergebnis einer 2 Jahre langen Auswertung und Analyse komplexer Bildverarbeitungs-Algorithmen. An diesem „Event Horizon Telescope“ Projekt (EHT) waren insgesamt acht Radioteleskop-Anlagen auf der Erde beteiligt. Diese Teleskope wurden so ausgewählt und geschaltet, dass eine Radiowellen-Basislänge von ca. 11.000 km entstand. Mit der „Very Long Baseline Interferometry“ (VLBI) kann auf Grund der sehr langen Wellenlängen eine hohe Auflösung kosmischer Objekte erreicht werden, darunter auch die Umgebungen Schwarzer Löcher. Innerhalb dieses Vortrages werden die technischen und astro-physikalischen Zusammenhänge dieses Projekts vorgestellt. Außerdem werden die physikalischen Grundlagen eines Schwarzen Lochs erläutert.

Beginn: Di., 26.11.19, 20:00-21:30 Uhr

1 Abend (2 UE), Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 8,00 €

GB1402 Astrophysik – Grundlagenkurs 2

Dr. Wolfgang Hartmann
Der Kurs führt leicht verständlich in anschaulichen Erklärungen und Bildern in die Grundlagen der Astronomie und Astrophysik ein. Unter anderem werden auch die neuesten Bilder von Raumsonden, Hubble-Space-Telescope (HST) und dem ESO Very-Large-Telescope (VLT) gezeigt. Er wendet sich an alle interessierten Laien, Amateure und Profis, insbesondere auch an Schüler und Jugendliche und setzt keine Physik- oder Mathematikkenntnisse voraus.

Themen:

1. Kosmologie
 2. Allgemeine Relativitätstheorie
 3. Hubble-Konstante, Rotverschiebung
 4. Der Urknall
 5. Entstehung der Galaxien
 6. Quasare, Aktive Kerne von Galaxien
 7. Entwicklung der Galaxien
 8. Die Milchstraße
 9. Sternentwicklung
 10. Die Supernova 1987 A
 11. Neutrinos, Neutronensterne, Pulsare
 12. Schwarze Löcher
- Der Grundlagenkurs 1 vom letzten Semester ist keine Voraussetzung für diesen Kurs, da an jedem Abend ein abgeschlossenes Themengebiet behandelt wird.

Beginn: Do., 10.10.19, 20:00-21:30 Uhr

12 Abende (24 UE)

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

Kosten: 84,00 €

Belegung: 9-16

GB1403 Rohstoffe in Oberschwaben

Dr. Elmar Schöllhorn
Bergbau in Oberschwaben? Nun – nicht im engeren Sinne, aber es gibt dort durchaus wertvolle Rohstoffe. An erster Stelle stehen Sand und Kies - Material, das von den Gletschern aus den Alpen während der Eiszeit in den Bodenseeraum und Oberschwaben transportiert wurde. Die Bedeutung von Kies und Sand in der Bauindustrie werden offensichtlich, wenn man das von Kiesgruben durchlöcherter Oberschwaben von oben sieht. Weiterhin fallen die ausgedehnten Mooregebiete auf. Sie lieferten früher den Brennstoff Torf. Das „Moor“ wird heute noch zu Heilzwecken in den Kurbädern verwendet. Die in der Tertiärzeit mit der Bildung der Alpen entstandenen Molassesedimente, enthalten ebenfalls Rohstoffvorkommen, wenn auch bei uns nur in geringem Umfang. So gibt es durchaus Erdgas und Kohlevorkommen. Als Folge der Ölkrise in den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts wurde nach Erdöl und Erdgas gesucht. Dabei wurden allerdings weniger Öl und Gas, aber dafür wichtige Einblicke in den Untergrund Oberschwabens gewonnen. Schließlich betrachten wir noch ein weiteres Kuriosum: das Vorkommen von Waschgold in den Bächen der Adelegg an der Grenze zwischen Bayern und Baden Württemberg.

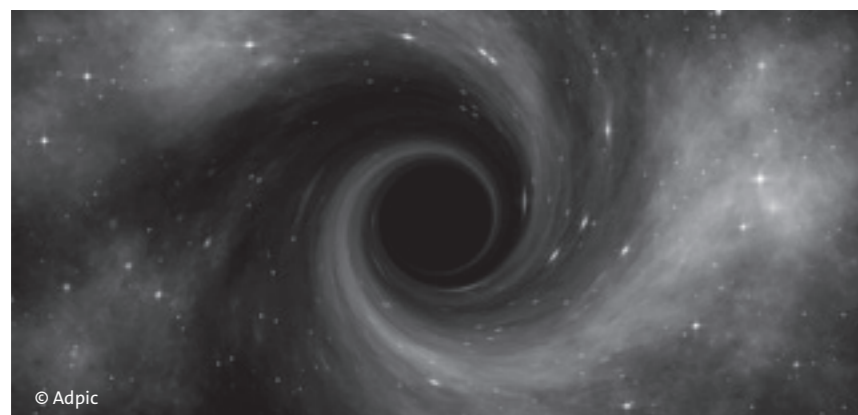
Beginn: Di., 17.09.19, 19:15-20:45 Uhr

6 Abende (12 UE)

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

Kosten: 49,20 €

Belegung: 9-16



© Adpic

Deutsch als Fremdsprache

Niveau A1

GB2101 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 1

Bettina Pönisch
Schritte plus neu 1, Lektion 1
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Beginn: Do., 19.09.19, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

GB2102 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 1 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

Sibel Kazankaya
Schritte plus neu 1, Lektion 1
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse, die in einer kleinen Gruppe von 7–14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.
Beginn: Mi., 18.09.19, 19:30-21:00 Uhr
14 Abende, mittwochs u. donnerstags (28 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.390
Kosten: 100,80 €
Belegung: 7-16

GB2103 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 1 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

Sibel Kazankaya
Schritte plus neu 1, Lektion 4
Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7–14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.
Beginn: Do., 14.11.19, 19:30-21:00 Uhr
14 Abende, mittwochs u. donnerstags (28 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.390
Kosten: 100,80 €
Belegung: 7-16

GB2104 Deutsch für Zwischeneinsteiger Grundstufe 1 Intensiver Kleingruppenkurs

Sabina Delic Mesic
Schritte plus neu 1, Lektion 1
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse, die in einer kleinen Gruppe von 7–14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.
Beginn: Di., 5.11.19, 19:30-21:00 Uhr
20 Abende, dienstags u. donnerstags (40 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.010
Kosten: 144,00 €
Belegung: 7-13

GB2105 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 2 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

Sibel Kazankaya
Schritte plus neu 1, Lektion 4
Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7–14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.
Beginn: Di., 17.09.19, 18:00-19:30 Uhr
14 Termine, montags und dienstags (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E 22.52
Kosten: 100,80 €
Belegung: 8-16

GB2106 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 2 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

Sibel Kazankaya
Schritte plus neu 1, Lektion 9
Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7–14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.
Beginn: Di., 19.11.19, 18:00-19:30 Uhr
14 Termine, montags und dienstags (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E 22.52
Kosten: 100,80 €
Belegung: 8-16

Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 2 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

Katarzyna Romansky
Schritte plus neu 2, Lektion 1
Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7–14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.
Beginn: Mo., 16.09.19, 19:30-21:00 Uhr
14 Abende, montags u. donnerstags (28 UE), bitte beachten: donnerstags findet der Kurs im KMG, Zimmer 01.380 statt.
Ort: GZG, Zi. EZ 1.49
Kosten: 100,80 €
Belegung: 7-16

GB2108 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 2 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

Katarzyna Romansky
Schritte plus neu 2, Lektion 4
Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7–14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.
Beginn: Mo., 18.11.19, 19:30-21:00 Uhr
14 Abende, montags u. donnerstags (28 UE), bitte beachten: donnerstags findet der Kurs im KMG, Zimmer 01.380 statt.
Ort: GZG, Zi. EZ 1.49
Kosten: 100,80 €
Belegung: 7-16

GB2109 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 3 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

Katarzyna Romansky
Schritte plus neu 2, Lektion 12
Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7–14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.
Beginn: Fr., 20.09.19, 18:00-20:15 Uhr
8 Abende (24 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Kosten: 86,40 €
Belegung: 7-14

GB2110 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 3 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

Katarzyna Romansky
Schritte plus neu 3, Lektion 3
Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7–14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.
Beginn: Fr., 29.11.19, 18:00-20:15 Uhr
7 Abende (21 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Kosten: 75,60 €
Belegung: 7-14

Die vhsAPP ist aktiv!
iPhone- und Android-Nutzer können über die vhsAPP Details zu den Kursen der vhs FN abrufen und online Kurse buchen. Die vhsAPP kann noch mehr: Sprachkenntnisse testen und mit einem interaktiven Lernbegleiter vertiefen.
Weitere Infos dazu finden Sie unter www.die-vhs-app.de.

GB2111 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 3 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

Sibel Kazankaya
Schritte plus neu 2, Lektion 12
Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7–14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.
Beginn: Mo., 16.09.19, 19:30-21:00 Uhr
14 Termine, montags und dienstags (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E 22.52
Kosten: 100,80 €
Belegung: 7-14

GB2112 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 3 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

Sibel Kazankaya
Schritte plus neu 2, Lektion 14
Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7–14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.
Beginn: Mo., 11.11.19, 19:30-21:00 Uhr
14 Termine, montags und dienstags (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E 22.52
Kosten: 100,80 €
Belegung: 7-14

Niveau A2

GB2132 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 4 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

Nadine Bergmann
Schritte plus neu 3, Lektion 1
Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7–14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.
Beginn: Mo., 16.09.19, 19:30-21:00 Uhr
14 Termine, montags und mittwochs (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D 21.34
Kosten: 102,80 €, inkl. Kopien
Belegung: 7-14

GB2133 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 3 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

Nadine Bergmann
Schritte plus neu 3, Lektion 3
Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7–14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.
Beginn: Mo., 11.11.19, 19:30-21:00 Uhr
14 Termine, montags und mittwochs (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D 21.34
Kosten: 102,80 €, inkl. Kopien
Belegung: 7-14

GB2134 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 4 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

Angela Hirschel
Schritte plus neu 3, Lektion 5
Für Anfänger mit Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7–14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.
Beginn: Mo., 16.09.19, 18:00-19:30 Uhr
14 Termine, montags und dienstags (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D 21.34
Kosten: 100,80 €
Belegung: 7-14

GB2135 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 4 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

Angela Hirschel
Schritte plus neu 3, Lektion 7
Für Anfänger mit Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7–14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.
Beginn: Mo., 11.11.19, 18:00-19:30 Uhr
14 Termine, montags und dienstags (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D 21.34
Kosten: 100,80 €
Belegung: 7-14

Kleingruppenkurse

Sprachkurse auch für kleine und kleinste Gruppen! Die Fortführung von Sprachkursen muss nicht an der vorgegebenen Mindestteilnehmerzahl scheitern. Selbst Sprachkurse mit 4 Teilnehmern können stattfinden. Leider ist dies nicht ganz ohne Aufpreis möglich – aber der hält sich im Rahmen und ist leicht berechenbar! Die ausgeschriebene Kursgebühr braucht lediglich, wie angegeben, multipliziert werden:
• bei 8 Teilnehmern x 1,15
• bei 7 Teilnehmern x 1,3
• bei 6 Teilnehmern x 1,5
• bei 5 Teilnehmern x 1,8
• bei 4 Teilnehmern x 2,25
Beispiel: Kursgebühr nach Programmheft 96,00 € und Teilnehmerzahl 7. Das bedeutet 96,00 € x 1,3 = 124,80 € pro Person. Für die Festlegung des endgültigen Betrages ist die Anzahl der Anmeldungen maßgebend, die der vhs unmittelbar nach dem zweiten Kurstermin vorliegen.

Premium Line

- Wenn Sie sich für einen Kurs mit dem Label entscheiden, haben Sie Gelegenheit, die Sprache intensiver als in Standardkursen, d. h. mit mehr als zwei UE/Woche zu lernen.
- Lernen heißt, Wörter und Strukturen anwenden. Je häufiger Sie deren Anwendung üben, desto besser prägen sie sich ein.
- Sie sollten eine hohe Lernbereitschaft mitbringen, die Kurstermine regelmäßig besuchen und Zeit (ca. 1 Stunde/Woche) für häusliche Arbeit einplanen.
- So kann im Interesse aller zielgerichtet mit dem Blick nach vorne gearbeitet werden. Wiederholungen und Übungen sind gut und sinnvoll, sollten jedoch im Sinne des Vorankommens nicht überstrapaziert werden.
- Es erwartet Sie eine kleine Lerngruppe, wodurch Lernintensität und Lernerfolg zusätzlich gesteigert werden.
- Alles hat seinen Preis – aber immer gemäß dem Vorsatz, ein gutes Preis-/Leistungsverhältnis zu wahren.

Sprachberatung

Sprachkurse tagsüber – erst informieren – dann anmelden!
Neben den Einstufungsveranstaltungen in Deutsch sowie den Online-Einstufungstests bietet die vhs tagsüber die Möglichkeit der Sprachenberatung.
Bitte vereinbaren Sie einen Termin:
T: (07541) 203 34 34.

Rücktritt

Der Rücktritt von einem Sprachkurs muss schriftlich und spätestens vor dem zweiten Kurstermin erfolgen. Ansonsten müssen die Kursentgelte bezahlt werden.
Bei Kursen, die 3 Termine und weniger haben, muss 7 Tage vor dem Veranstaltungstermin storniert werden.



Abitur

auf dem zweiten Bildungsweg am **Kolping-Kolleg** tagsüber mit elternunabhängigem und darlehensfreiem BAföG oder am **Abendgymnasium** im Abendunterricht

Fachhochschulreife

am **Berufskolleg** in einem Jahr tagsüber, oder abends in zwei Jahren

Kolping-Bildungszentrum

Gartenstraße 16
88212 Ravensburg
Telefon 0751 560159-20
www.kolping-bildungszentrum-rv.de



Niveau B1

GB2140 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 6 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

Sabina Delic Mesic
Schritte plus 5, Lektion 1
Für fortgeschrittene Anfänger, die in einer kleinen Gruppe von 7–14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Di., 17.09.19, 18:00-19:30 Uhr
14 Termine, dienstags u. donnerstags (28 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.050
Kosten: 100,80 €
Belegung: 7-14

GB2141 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 6 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

Sabina Delic Mesic
Schritte plus 5, Lektion 4
Für fortgeschrittene Anfänger, die in einer kleinen Gruppe von 7–14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Di., 19.11.19, 18:00-19:30 Uhr
14 Termine, dienstags u. donnerstags (28 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.050
Kosten: 100,80 €
Belegung: 7-14

GB2142 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 7 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

Sabina Delic Mesic
Schritte plus 6, Lektion 8
Für fortgeschrittene Lerner, die in einer kleinen Gruppe von 7–14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Mo., 16.09.19, 18:30-20:45 Uhr
14 Termine, montags und mittwochs (42 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z1.51
Kosten: 151,20 €
Belegung: 7-14

GB2143 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 7 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

Sabina Delic Mesic
Schritte plus 6, Lektion 11
Für fortgeschrittene Lerner, die in einer kleinen Gruppe von 7–14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Mo., 11.11.19, 18:30-20:45 Uhr
14 Termine, montags und mittwochs (42 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z1.51
Kosten: 151,20 €
Belegung: 7-14

GB2144 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 7 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

Traude Bartenbach
Schritte plus 6, Lektion 8
Für fortgeschrittene Lerner, die in einer kleinen Gruppe von 7–14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Mo., 16.09.19, 18:30-20:00 Uhr
14 Termine, montags und mittwochs (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z0.47
Kosten: 100,80 €
Belegung: 7-15

GB2145 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 7 Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

Traude Bartenbach
Schritte plus 6, Lektion 11
Für fortgeschrittene Lerner, die in einer kleinen Gruppe von 7–14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Beginn: Mo., 11.11.19, 18:30-20:00 Uhr
14 Termine, montags und mittwochs (28 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z0.47
Kosten: 100,80 €
Belegung: 7-15

GB2146 Vorbereitung auf den Deutshtest für Zuwanderer (DTZ)

Taisa Maurer M.A.
Der Deutshtest für Zuwanderer ist ein anerkannter Nachweis deutscher Sprachkenntnisse. Er bescheinigt dem Prüfungskandidaten das A2- oder B1-Niveau. Letzteres ist Voraussetzung für die Einbürgerung. Dieser Kurs bereitet an Hand vergleichbarer Aufgaben auf die schriftliche und mündliche Prüfung vor. Ein Teil der Aufgaben wird in häuslicher Arbeit erledigt und im Unterricht besprochen. Die Termine des Kurses sind unten aufgeführt.

Prüfungstermine: 25.10.19 oder 26.10.19
Anmeldeschluss: 19.09.19

Beginn: Mi., 18.09.19, 18:00-20:15 Uhr
Mi., 25.09.19, 18:00-20:15 Uhr
Mi., 02.10.19, 18:00-20:15 Uhr
Mi., 09.10.19, 18:00-20:15 Uhr
Mi., 16.10.19, 18:00-20:15 Uhr
Mi., 23.10.19, 18:00-20:15 Uhr
6 Abende (18 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 79,80 €, inkl. Kopien
Belegung: 8-15

GB2147 Vorbereitung auf den Deutshtest für Zuwanderer (DTZ)

Taisa Maurer M.A.
Der Deutshtest für Zuwanderer ist ein anerkannter Nachweis deutscher Sprachkenntnisse. Er bescheinigt dem Prüfungskandidaten das A2- oder B1-Niveau. Letzteres ist Voraussetzung für die Einbürgerung. Dieser Kurs bereitet an Hand vergleichbarer Aufgaben auf die schriftliche und mündliche Prüfung vor. Ein Teil der Aufgaben wird in häuslicher Arbeit erledigt und im Unterricht besprochen. Die Termine des Kurses sind unten aufgeführt.

Prüfungstermine: 06.12.19 oder 07.12.19
Anmeldeschluss: 31.10.19

Beginn: Mi., 06.11.19, 18:00-20:15 Uhr
Mi., 13.11.19, 18:00-20:15 Uhr
Mi., 20.11.19, 18:00-20:15 Uhr
Mi., 27.11.19, 18:00-20:15 Uhr
Mi., 04.12.19, 18:00-20:15 Uhr
5 Abende (15 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 67,50 €, inkl. Kopien
Belegung: 8-15

GB2150 Einbürgerungstest

Keine Onlineanmeldung oder schriftliche Anmeldung möglich!
Die Anmeldeformulare zum Test können Sie nur persönlich im Servicebüro der vhs ausfüllen. Dabei müssen Sie einen Zahlungsnachweis über die Kostenpauschale von 25 € (bar einzahlen bei der Stadtkasse oder überweisen auf das Konto der Stadtkasse) vorlegen oder der vhs Friedrichshafen eine Abbuchungsermächtigung erteilen. Als Vorbereitung kann einer der Orientierungskurse belegt werden. Zur Anmeldung bitte Pass mitbringen.

Mi., 11.12.2019, 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: Mi., 13.11.2019, 12:00 Uhr

Beginn: Mi., 11.12.19, 16:00-17:00 Uhr
1 Termin (1,33 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 25,00 €
Belegung: 5-30

Niveau B1+

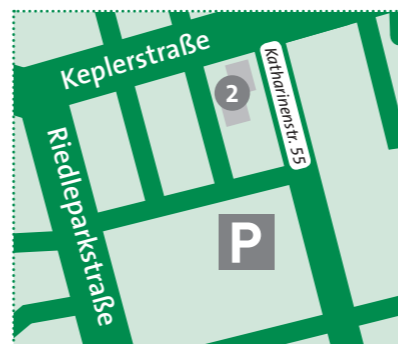
GB2156 Deutsch Mittelstufe 1 Abendkurs

Lana Barth
Mittelpunkt neu B1+, Lektion 3
Sie haben B1-Niveau, der Sprung zu B2 ist jedoch groß! Dieser Kurs baut eine Brücke! Er wiederholt, korrigiert und festigt Wortschatz und Strukturen bis B1-Niveau, so dass Sie ein solides Sprungbrett haben, um auf B2 zu kommen.

Beginn: Di., 17.09.19, 17:45-20:00 Uhr
15 Abende (45 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 144,00 €
Belegung: 9-16

Neuer Veranstaltungsort

vhs FN K55 Max-Grünbeck-Haus, Katharinenstr. 55



> Lageplan Nr. 2
Neuer Veranstaltungsort der vhs Friedrichshafen im Max-Grünbeck-Haus, Katharinenstr. 55, bei Stadtarchiv und Bodenseebibliothek.

Niveau B2

GB2160 Deutsch für den Beruf B1+/B2 Michael Sieg

Im Beruf neu (Hueber-Verlag), Lektion 1
Der Kurs wendet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen in Deutsch auf der Niveaustufe B1+/B2, die ihre Sprachkenntnisse berufsorientiert ausbauen möchten. Der Kurs geht in seiner Themenauswahl auf typische Berufssituationen ein: über Unternehmen, Arbeitsplätze und Aufgaben sprechen, wirtschaftliche Entwicklungen beschreiben, Formalitäten und Regelungen, Telefonieren, Angebote, Bestellungen und Lieferbedingungen, Konfliktstrategien etc. neue Teilnehmer sind willkommen.

Beginn: Di., 17.09.19, 18:00-19:30 Uhr
13 Abende (26 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 112,20 €, inkl. Teilnahmebescheinigung
Belegung: 9-16

GB2161 Deutsch Mittelstufe 2 Vormittagskurs 2mal/Woche Teil 1

Traude Bartenbach
Berliner Platz 4, Lektion 1
Beginn: Mi., 18.09.19, 08:30-11:45 Uhr
11 Vormittage, mittwochs und donnerstags (44 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)
Kosten: 149,60 €
Belegung: 9-16

GB2162 Deutsch Mittelstufe 2 Vormittagskurs 2mal/Woche Teil 2

Traude Bartenbach
Berliner Platz 4, Lektion 5
Beginn: Mi., 06.11.19, 08:30-11:45 Uhr
14 Vormittage, mittwochs und donnerstags (56 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)
Kosten: 190,40 €
Belegung: 9-16

GB2163 Deutsch Mittelstufe 2 Vormittagskurs 2mal/Woche Teil 3

Traude Bartenbach
Berliner Platz 4, Lektion 9
Beginn: Mi., 08.01.20, 08:30-11:45 Uhr
8 Vormittage, mittwochs und donnerstags (32 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)
Kosten: 108,80 €
Belegung: 9-16



GB2164 Deutsch Mittelstufe 2, Teil 1 Abendkurs

Bettina Pönisch
Berliner Platz 4, Lektion 7
Beginn: Mo., 16.09.2019, 18:00-19:30 Uhr
montags und mittwochs (24 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.35
Kosten: 81,60 €
Belegung: 9-16

GB2165 Deutsch Mittelstufe 2, Teil 2 Abendkurs

Bettina Pönisch
Berliner Platz 4, Lektion 10
Beginn: Mo., 04.11.2019, 18:00-19:30 Uhr
montags und mittwochs (24 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.35
Kosten: 81,60 €
Belegung: 9-16

GB2166 Deutsch Mittelstufe 2 Wiederholung Teil 1

Traude Bartenbach
Berliner Platz 4, Lektion 1
Beginn: Mo., 16.09.19, 08:30-11:45 Uhr
7 Vormittage (28 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)
Kosten: 95,20 €
Belegung: 9-16

GB2167 Deutsch Mittelstufe 2 Wiederholung Teil 2

Traude Bartenbach
Berliner Platz 4, Lektion 3
Beginn: Mo., 11.11.19, 08:30-11:45 Uhr
6 Vormittage (24 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)
Kosten: 81,60 €
Belegung: 9-16

GB2168 Vorbereitung auf die telc B2 Prüfung Kleingruppenkurs am Abend

Michael Sieg
Deutschkenntnisse auf B2-Niveau sind der Schlüssel zur gesellschaftlichen Teilhabe. Sie ermöglichen das Erlernen oder Ausüben eines Ausbildungsberufs, die Teilnahme am politischen, gesellschaftlichen und kulturellen Leben, die Vertiefung sozialer Beziehungen. Wenn Sie diesen Kenntnisstand durch ein Zertifikat nachweisen können, haben Sie einen Qualifikationsnachweis, der Ihnen auf dem in- und ausländischen Arbeitsmarkt Vorteile bringt. Ferner ist es Voraussetzung für die Anerkennung von im Ausland erworbenen Berufsabschlüssen. Dieser Kurs bereitet an Hand von Beispieltests auf die B2-Prüfung von Telc vor. Trainiert werden die verschiedenen Fertigkeiten, die in der Prüfung verlangt werden. Je nach Bedarf kommen auch gezielte Übungen zur Festigung der Grammatik, des Wortschatzes und der Ausdrucksfähigkeit zum Tragen.

Prüfungstermin (schriftlich und mündlich):
15.11.19

Anmeldeschluss: 27.09.2019

Beginn: Di., 17.09.19, 19:30-21:00 Uhr
7 Abende (14 UE)

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

Kosten: 70,40 €, inkl. Kopien

Belegung: 7-14

GB2169 Vorbereitung auf die telc B2 Prüfung Kleingruppenkurs am Abend

Michael Sieg
Deutschkenntnisse auf B2-Niveau sind der Schlüssel zur gesellschaftlichen Teilhabe. Sie ermöglichen das Erlernen oder Ausüben eines Ausbildungsberufs, die Teilnahme am politischen, gesellschaftlichen und kulturellen Leben, die Vertiefung sozialer Beziehungen. Wenn Sie diesen Kenntnisstand durch ein Zertifikat nachweisen können, haben Sie einen Qualifikationsnachweis, der Ihnen auf dem in- und ausländischen Arbeitsmarkt Vorteile bringt. Ferner ist es Voraussetzung für die Anerkennung von im Ausland erworbenen Berufsabschlüssen. Dieser Kurs bereitet an Hand von Beispieltests auf die B2-Prüfung von Telc vor. Trainiert werden die verschiedenen Fertigkeiten, die in der Prüfung verlangt werden. Je nach Bedarf kommen auch gezielte Übungen zur Festigung der Grammatik, des Wortschatzes und der Ausdrucksfähigkeit zum Tragen.

Prüfungstermin (schriftlich und mündlich):
21.02.20

Anmeldeschluss: 08.01.2020

Beginn: Di., 07.01.20, 18:00-20:15 Uhr
7 Abende (21 UE)

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

Kosten: 102,60 €, inkl. Kopien

Belegung: 7-14

Niveau C1

GB2180 Wiederholung und Festigung der Grammatik auf C1/C2-Niveau Intensivkurs am Vormittag, Teil 1

Cordula Hofstätter
Übungsgrammatik für die Oberstufe / Hueber Verlag
Der Kurs wendet sich an Teilnehmende mit weit fortgeschrittenen Kenntnissen in der deutschen Sprache (Niveaustufe C1). Dabei liegt der Schwerpunkt auf der Übung und Vertiefung ausgewählter Bereiche der deutschen Grammatik, die erfahrungsgemäß besondere Schwierigkeiten bereiten. Grundlage des Kurses bildet das Buch „Übungsgrammatik für die Oberstufe“ aus dem Hueber Verlag.

Beginn: Di., 17.09.19, 08:30-11:00 Uhr

11 Vormittage,

dienstags und donnerstags (33 UE)

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

Kosten: 122,10 €

Belegung: 9-16

Prüfungsvorbereitende Kurse und Prüfungen

Die Sprachenschule der vhs Friedrichshafen bietet folgende prüfungsvorbereitende Kurse an:

- Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ) A2/B1
- Telc, B2
- Goethe-Zertifikat, C1
- Cambridge Business English Certificates, B1-C1

Informationen zu den Vorbereitungskursen finden Sie unter der jeweiligen Fremdsprache.

Folgende Prüfung kann an der vhs FN abgelegt werden:

- Einbürgerungstest: 11.12.19
Anmeldeschluss: 13.11.19 / 12:00 Uhr

Bitte beachten Sie, dass es für alle Prüfungen einen Anmeldeschluss ca. 6 Wochen vor dem Prüfungstermin gibt.

GB2181 Wiederholung und Festigung der Grammatik auf C1/C2-Niveau Intensivkurs am Vormittag, Teil 2

Cordula Hofstätter
Übungsgrammatik für die Oberstufe / Hueber Verlag

Beginn: Di., 05.11.19, 08:30-11:00 Uhr

14 Vormittage,

dienstags und donnerstags (42 UE)

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

Kosten: 155,40 €

Belegung: 9-16

GB2182 Wiederholung und Festigung der Grammatik auf C1/C2-Niveau Intensivkurs am Vormittag, Teil 3

Cordula Hofstätter
Übungsgrammatik für die Oberstufe / Hueber Verlag

Beginn: Di., 07.01.20, 08:30-11:00 Uhr

8 Vormittage,

dienstags und donnerstags (24 UE)

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

Kosten: 88,80 €

Belegung: 9-16

GB2183 Deutsch Mittelstufe 3 Vormittagskurs

Cordula Hofstätter
Mittelpunkt C1, Lektion 1

Beginn: Mi., 18.09.19, 08:30-10:00 Uhr

15 Termine (30 UE)

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

Kosten: 111,00 €

Belegung: 9-16

GB2184 Deutsch Mittelstufe 3 Abendkurs

Michael Sieg
Mittelpunkt C1, Lektion 1

Beginn: Do., 19.09.19, 18:00-19:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 111,00 €

Belegung: 9-16

GB2185 Deutsch Mittelstufe 4 Abendkurs

Bettina Gericke
Mittelpunkt C1, Lektion 10

Beginn: Di., 17.09.19, 18:00-19:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 111,00 €

Belegung: 9-16

GB2186 Deutsch Mittelstufe 4 Abendkurs

Bettina Gericke
Mittelpunkt C1, Lektion 10

Beginn: Di., 17.09.19, 19:40-21:10 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 111,00 €

Belegung: 9-16

Niveau C2

GB2196 Vorbereitung auf das Goethe-Zertifikat C2

Dr. Bettina Kumpfert-Moore

Erkundungen C2

Das Goethe-Zertifikat C2 ist die anspruchsvollste Prüfung des Goethe-Instituts, die fundierte Kenntnisse der deutschen Sprache sowie das Wissen und Verstehen gesellschaftlicher und kultureller Zusammenhänge verlangt. Inhaber des Zertifikats können es weltweit als Beleg ihrer nahezu muttersprachlichen Deutschkenntnisse verwenden. Es hat internationalen Bekanntheitsgrad und wird weltweit von Arbeitgebern sehr geschätzt. Die schriftliche Prüfung besteht aus Aufgaben zum Leseverstehen, zum Hörverstehen und zum Schreiben.

Ein Schwerpunkt der mündlichen Prüfung liegt auf der Vorbereitung eines Vortragsthemas.

Teilnehmer des Kurses verpflichten sich nicht für die Anmeldung zur Prüfung. Der Kurs ist auch offen für alle, die ihre guten sprachlichen Fertigkeiten verfeinern und mehr Gewandtheit im mündlichen und schriftlichen Ausdruck erlangen möchten.

Beginn: Mo., 16.09.19, 18:00-19:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 126,00 €

Belegung: 9-16

Integrationskurse

GB2800 Integrationskurs allgemein

Michael Sieg, Dorota Walczynska-Vogel,
Angela Hirschel

Modul 1: 16.09.19 – 22.10.19

Modul 2: 23.10.19 – 03.12.19

Modul 3: 04.12.19 – 23.01.20

Modul 4: 24.01.20 – 09.03.20

Beginn: Mo., 16.09.19, 08:30-11:45 Uhr

175 Vormittage (700 UE)

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

Belegung: 12-22

GB2801 Integrationskurs allgemein, Wiederholung

Carmen Wicker-Fuß, Bettina Gericke,
Sabina Delic Mesic

Modul 4: 16.09.19 – 22.10.19

Modul 5: 23.10.19 – 03.12.19

Modul 6: 04.12.19 – 23.01.20

Beginn: Mo., 16.09.19, 08:30-11:45 Uhr

75 Vormittage

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

Belegung: 12-22

GB2802 Integrationskurs allgemein, Nachmittag

Antoaneta Smilevska, Michael Sieg

Modul 1: 16.09.19 – 22.10.19

Modul 2: 23.10.19 – 03.12.19

Modul 3: 04.12.19 – 23.01.20

Modul 4: 24.01.20 – 09.03.20

Beginn: Mo., 16.09.19, 14:00-17:15 Uhr

175 Nachmittage (700 UE)

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

Belegung: 12-22

GB2803 Integrationskurs allgemein

Isolde Kunzmann-Landolt,
Helene Isberner, Lana Barth

Modul 5: 16.09.19 – 21.10.19

Modul 6: 22.10.19 – 02.12.19

Beginn: Mo., 16.09.19, 08:30-11:45 Uhr

25 Vormittage (100 UE)

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

Belegung: 12-22

GB2803 Orientierungskurs

Isolde Kunzmann-Landolt,
Helene Isberner, Lana Barth

Der Orientierungskurs ist der abschließende Teil des Integrationskurses und vermittelt Grundkenntnisse über den deutschen Staat. Wesentliche Themen sind die deutsche Rechtsordnung, Geschichte, Kultur und Werte. Der Kurs wird mit dem Test „Leben in Deutschland“ abgeschlossen.

Der Test „Leben in Deutschland“ (LiD):

23.01.20, Anmeldeschluss: 09.12.19

Beginn: Di., 03.12.19, 08:30-11:45 Uhr

25 Vormittage (100 UE)

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

Belegung: 12-23

Neuer Veranstaltungsort

vhs FN K55
Max-Grünbeck-Haus,
Katharinenstr. 55



> Lageplan Nr. 2

Neuer Veranstaltungsort der vhs Friedrichshafen im Max-Grünbeck-Haus, Katharinenstr. 55, bei Stadtarchiv und Bodenseebibliothek.

Antoaneta Smilevska

Der jungen Dozentin, geb. in Mazedonien, macht es viel Freude, Sprache zu vermitteln. Sie unterrichtet mit Leidenschaft und das Spüren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihrer Kurse im DaZ – Bereich, Integrationskurse und Klassen von Jugendlichen mit Migrationshintergrund.

„Als junge Studentin merkte ich schon, wie wichtig die Sprache für unser Leben ist. Insbesondere wenn wir in ein anderes Land kommen, dessen Sprache uns völlig fremd ist. Genau diese Erfahrung hat mich so geprägt, dass ich Fremdsprachen studierte, um diese später anderen Menschen beizubringen. Es macht mich glücklich und stolz zu sehen, wie sich meine Kursteilnehmer innerhalb kürzester Zeit sprachlich entwickeln und mir persönlich bereitet der Kontakt zu Menschen verschiedener Kulturen aus aller Welt sehr große Freude.“



GB2830 Integrationskurs am Abend, Teilzeit

Tatiana Aselborn, Martina Angele

Modul 5: 16.09.19 – 19.11.19

Modul 6: 21.11.19 – 03.02.20

Beginn: Mo., 16.09.19, 18:15-21:30 Uhr

montags, dienstags u. donnerstags (100 UE)

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

Belegung: 12-23

GB2832 Integrationskurs mit Alphabetisierung am Vormittag

Isolde Kunzmann-Landolt, Michael Sieg,
Helene Isberner

Modul 8: 16.09.19 – 21.10.19

Modul 9: 22.10.19 – 02.12.19

Orientierungskurs: 03.12.19 – 22.01.20

Beginn: Mo., 16.09.19, 08:30-11:45 Uhr

25 (100 UE)

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

Belegung: 12-16

Keine Online-anmeldung möglich!

Anmeldung und Beratung nur persönlich im Servicebüro der vhs Friedrichshafen möglich.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin:
T: 07541/203 3434.

Berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFöV)

GB2840 Berufsbezogenes Deutsch B2 (DeuFöV)

Vormittagskurs, 5mal/Woche
Bettina Gericke, Carmen Wicker-Fuß
Prüfungstermin (schriftlich und mündlich): 21.02.20
Anmeldeschluss: 16.12.2019
Beginn: Mo., 16.09.19, 08:30-11:45 Uhr
100 Vormittage (400 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)
Belegung: 15-22

Prüfungsvorbereitende Kurse und Prüfungen

Die Sprachenschule der vhs Friedrichshafen bietet folgende prüfungsvorbereitende Kurse an:

- Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ) A2/B1
- Telc, B2
- Goethe-Zertifikat, C1
- Cambridge Business English Certificates, B1-C1

Informationen zu den Vorbereitungskursen finden Sie unter der jeweiligen Fremdsprache.

Folgende Prüfung kann an der vhs FN abgelegt werden:

- Einbürgerungstest: 11.12.19
Anmeldeschluss: 13.11.19 / 12:00 Uhr

Bitte beachten Sie, dass es für alle Prüfungen einen Anmeldeschluss ca. 6 Wochen vor dem Prüfungstermin gibt.

Englisch

GB2200 Online-Einstufungstest Englisch

An der vhs Friedrichshafen wird ein kostenloser Online-Einstufungstest für die Sprache Englisch angeboten. Gehen Sie auf die Internetseite www.vhs-fn.de. Unter dem Menü „Prüfungen“ finden Sie den Link zum Online-Einstufungstest für Englisch.

Der Einstufungstest wird vom Hueber Verlag kostenlos angeboten. Nach dem Test bekommen Sie eine Empfehlung, welches Kursniveau zu Ihnen passt. Haben Sie noch Fragen oder finden Sie den richtigen Kurs im Programmheft nicht, dann rufen Sie gerne an und vereinbaren Sie eine persönliche Beratung. Link zu den Einstufungstests: <https://www.vhs-fn.de/pruefung/online-einstufungstest-fuer-sprachen/>

Onlinetest jederzeit bequem von zu Hause aus möglich.

Niveau A1

GB2201 Englisch Grundstufe 1

Cornelia Ellem
Next A1, aktualisierte Ausgabe, Unit 1
Englisch für Anfänger
Der Wortschatz und die Inhalte des Lehrwerkes werden eingeübt und durch Wiederholungen vertieft. In kleinen Rollenspielen werden die wichtigsten Alltagssituationen eingeübt. Es werden alle Fertigkeiten geübt: Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben. Dennoch steht das Kommunikative im Vordergrund.

Beginn: Di., 17.09.19, 17:30-19:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)
Kosten: 96,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich
Belegung: 9-16

GB2202 Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Cornelia Ellem
Easy English A 1.1, Unit 10
Der Wortschatz und die Inhalte des Lehrwerkes werden eingeübt und durch Wiederholungen vertieft. In kleinen Rollenspielen werden die wichtigsten Alltagssituationen eingeübt. Es werden alle Fertigkeiten geübt: Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben. Dennoch steht das Kommunikative im Vordergrund.

Beginn: Mo., 16.09.19, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

GB2203 Englisch Grundstufe 3

Christina Schepkowski
Next A1, aktualisierte Ausgabe, Unit 5
Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Beginn: Mi., 25.09.19, 20:00-21:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.360
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

GB2204 Englisch Grundstufe 3

Tsvetomira Ivanova
Next A1, aktualisierte Ausgabe, Unit 7
Englisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen.

Beginn: Do., 19.09.19, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 04.360
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

GB2205 Englisch Grundstufe 4

Christina Schepkowski
Next A1, Unit 8

Beginn: Mi., 25.09.19, 18:15-19:45 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.360
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

Niveau A2

GB2220 Englisch Grundstufe 5

Sylvia Reck
Next A2/1, Unit 1

Beginn: Mo., 16.09.19, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

GB2221 Englisch Grundstufe 7

Tsvetomira Ivanova
Next A2/1, Unit 9

Beginn: Mi., 18.09.19, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

GB2222 Englisch Wiederanfänger 2

Next A2/2, Unit 3
Dieser Kurs wiederholt Wortschatz und Grammatik von Anfang an, jedoch schneller und eingebettet in umfassenderen Texten und Dialogen als dies in richtigen Anfängerkursen der Fall ist. Teilnehmer sollten Vorkenntnisse von ca. 4–5 Jahren Englischunterricht mitbringen.

Beginn: Di., 17.09.19, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 02.360
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

Kontaktdaten Mobilnummer

Schon gewusst?
Die vhs FN und die Kursleitenden möchten Sie bei Kursänderung oder -absagen rechtzeitig informieren können. Das geschieht am besten per SMS, E-Mail oder Mobiltelefon. Daher bitten wir bei der Anmeldung um diese Kontaktdaten.



© Adpic

Niveau B1

GB2240 Brush up your Grammar 2 Kleingruppe

Dorothee Turner
You want to communicate in English, but sometimes you are uncertain in using the correct sentence structure. Then join this course! We will refresh important grammar aspects as pronouns, gerund, passive voice, if-clauses and indirect speech combined with diverse and interesting conversation exercises. In this way you will enlarge your speaking skills.

Beginn: Di., 17.09.19, 20:00-21:30 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.34
Kosten: 88,80 €, Zuschuss von 30% bzw. 50% durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 7-12

GB2241 Englisch Mittelstufe 2

Dorothee Turner
Next B1/1, Unit 5

Beginn: Do., 19.09.19, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 04.380
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

GB2243 Englisch für Senioren Konversationskurs

Sylvia Reck
Headway B1/1 und andere Texte für eine einfache Konversation
Sie sind 65plus und haben jetzt Zeit und Lust, Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen bzw. zu vertiefen? Und das in einer Gruppe reizender Seniorinnen und Senioren? Und dazu noch lernerfreundlich am vorgerückten Nachmittag? Dann kommen Sie zu uns! Herzlich willkommen!

Beginn: Mo., 16.09.19, 16:15-17:45 Uhr
15 Nachmittage (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

GB2245 English in the Afternoon

Kim Beck
Next B1/2, Unit 5
We use Next B1/2 as a basis but also have lively conversations based on the topics in the book.
Der Kurs findet alle 2 Wochen nachmittags (15:30–18:30 Uhr) statt und ist offen für alle, denen dieser zeitliche Rhythmus entgegen kommt.

Beginn: Mo., 16.09.19, 15:30-18:30 Uhr
6 Termine (24 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 76,80 €, Zuschuss von 30% bzw. 50% durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 9-16

GB2246 Small Talk in English vormittags

Cornelia Ellem
Join in to have fun. We're going to talk about all kinds of things on the basis of Spotlight magazine.

Beginn: Di., 17.09.19, 08:30-10:00 Uhr
15 Vormittage (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

GB2247 Keep fit in English An English Conversation Course

Gabriele Glocker
There are so many interesting topics to talk about – and there are nice people to meet: Starting from a variety of lead-in tasks we will focus on speaking activities. Of course we will deal with some topic-related vocabulary and useful grammar, too. Come and join us and keep fit in English!

Beginn: Di., 17.09.19, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 98,00 €, inkl. Kopien
Belegung: 9-16

GB2248 English Refresher Course 6

Dorothee Turner
Next B1/2, Unit 6
Teilnehmer sollten Vorkenntnisse von ca. 6–7 Jahren Englischunterricht mitbringen.

Beginn: Mi., 18.09.19, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.35
Kosten: 96,00 €, Zuschuss von 30% bzw. 50% durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 9-16

Niveau B2

GB2260 Willkommen to KEY!

Wilma Menzies Sommer
Key B2/1, Unit 1
Beginn: Mi., 18.09.19, 18:15-19:45 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

GB2263 Englisch für Senioren Mittelstufe 10

Dagmar Baus
In Conversation II, Topic 1/B2 sowie Wiederholung grammatikalischer Themen nach Wunsch.

Beginn: Di., 17.09.19, 10:10-11:40 Uhr
15 Vormittage (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

GB2264 Englisch für Senioren Welcome to Easy Conversation

Dagmar Baus
In Conversation II, Topic 1
Practise and improve your English while talking about various topics of every day life based on 'In Conversation II'.

Beginn: Do., 19.09.19, 10:10-11:40 Uhr
15 Vormittage (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

GB2265 Early Morning – Easy Conversation

Anne Kuypers
In Conversation II, Topic 10
Beginn: Do., 19.09.19, 08:30-10:00 Uhr
15 Termine (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

GB2268 English Conversation in the Morning

Kim Beck

Have you got some free time on Monday morning? Would you like to talk about all kinds of things to all kinds of people? Does your knowledge of English grammar sometimes let you down? Then this is the course for you!

Using articles from Spotlight, newspapers and other sources, we have lively conversations in everyday English, on topics of interest to everyone.

**Beginn: Mo., 16.09.19, 10:00-11:30 Uhr
15 Vormittage (30 UE)**

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-16

GB2269 Morning Conversation

Anne Kuypers

This mixed ability group works with 'The Beacon' magazine which offers short topical texts, idioms, biographies plus examples of authors writing in English, letters from the U.K. touching on holiday experiences at home and abroad and a few grammar exercises. We try to express ourselves in English only and spend about 10–20 mins. per session on key grammar points and vocabulary revision. The magazine will be ordered according to our needs.

**Beginn: Do., 19.09.19, 10:15-11:45 Uhr
15 Vormittage (30 UE)**

Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)

Kosten: 97,80 €, inkl. Kopien

Belegung: 9-16

GB2270 Lively Discussion Group

Ulrike Müller von Kraik

English conversation based on what's going on in the world, both locally and abroad using articles from English and American newspapers and magazines.

**Beginn: Di., 17.09.19, 10:00-11:30 Uhr
15 Vormittage (30 UE)**

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-16

GB2271 Modern Talking for Early Birds

Andrea Veit

- If you want to discuss current topics
- if you want to read varied texts
- if you want to refresh your grammar
- and enlarge your vocabulary
- if you want to learn and laugh – join us!

**Beginn: Mo., 16.09.19, 09:30-11:00 Uhr
15 Vormittage (30 UE)**

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-16

Prüfungsvorbereitende Kurse und Prüfungen

Die Sprachenschule der vhs Friedrichshafen bietet folgende prüfungsvorbereitende Kurse an:

- Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ) A2/B1
- Telc, B2
- Goethe-Zertifikat, C1
- Cambridge Business English Certificates, B1-C1

Informationen zu den Vorbereitungskursen finden Sie unter der jeweiligen Fremdsprache.

Folgende Prüfung kann an der vhs FN abgelegt werden:

- Einbürgerungstest: 11.12.19
Anmeldeschluss: 13.11.19 / 12:00 Uhr

Bitte beachten Sie, dass es für alle Prüfungen einen Anmeldeschluss ca. 6 Wochen vor dem Prüfungstermin gibt.

Cambridge-Prüfungen

GB2272 Cambridge-Prüfungen Einstufungsberatung und Online-Einstufungstest

Wenn Sie sich nicht sicher sind, welche der Prüfungen und der prüfungsvorbereitenden Kurse für Sie in Frage kommen, sollten Sie die Möglichkeit der individuellen Einstufungsberatung nutzen. Mit einem speziell für die Cambridge-Prüfungen konzipierten Test können wir Ihnen eine Empfehlung geben. Für den Test wird ein Kostenbeitrag von 2 € erhoben.

Wir bieten außerdem ein kostenloser Online-Einstufungstest für die Cambridge Prüfungen (BEC). Gehen Sie auf die Internetseite www.vhs-fn.de. Unter dem Menü „Prüfungen“ finden Sie den Link zum Online-Einstufungstest für Business English. Der Einstufungstest wird vom „Cambridge English Language Assessment“ kostenlos angeboten. Nach dem Test bekommen Sie eine Empfehlung, welches Kursniveau zu Ihnen passt. Haben Sie noch Fragen oder finden Sie den richtigen Kurs im Programmheft nicht, dann rufen Sie gerne an und vereinbaren Sie eine persönliche Beratung.

**Bitte vereinbaren Sie einen Beratungstermin:
Fachbereichsleiterin Frau Maurer,
T: 07541 2033411**

GB2273 Cambridge Business English Certificate BEC Preliminary B1 Prüfungsvorbereitung, Teil 1

Marlon Brown

Success with BEC-Preliminary, Unit 1
Der Kurs bereitet in zwei bis drei Semestern auf die BEC Preliminary-Prüfung vor, die erste Stufe der BEC-Suite. Ziel des Kurses ist es, berufliche Tätigkeiten, Arbeitsabläufe, Unternehmen, Produkte und Dienstleistungen auf einfachem Niveau beschreiben zu können. Die Teilnehmenden lernen, sich in Situationen mit ausländischen Geschäftspartnern auszudrücken, sei es am Telefon oder im persönlichen Gespräch. Auch die schriftliche Kommunikation (E-Mails und einfache Geschäftsbriefe) wird abgedeckt. Das Prüfungsniveau ist vergleichbar mit dem Niveau der Mittleren Reife. Teilnehmer sollten Vorkenntnisse von ca. 5–6 Jahren Schulling mitbringen. Die Teilnahme am Kurs verpflichtet nicht zur Prüfungsanmeldung. Weitere Informationen siehe GB2272
Prüfungstermine und Anmeldeschluss siehe www.cambridgeenglish-bw.de

**Beginn: Di., 17.09.19, 19:30-21:00 Uhr
12 Abende (24 UE)**

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

**Kosten: 245,00 €, inkl. Kopien, (inkl. Teilnahmebescheinigung), Zuschuss von 30% bzw. 50% durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 3-6**

GB2274 Cambridge Business English Certificate BEC Vantage B2 Prüfungsvorbereitung, Teil 1

Marlon Brown

Success with BEC-Vantage, Unit 1
This course prepares participants for the BEC Vantage Certificate in two or three semesters. Dealing with job-oriented texts and situations, the topics covered include business tasks, the workplace and company-customer relations, business travel, describing products and services, etc ... General language skills and grammar aspects will be revised. Participants should have intermediate language skills at a level between „Mittlere Reife“ and „Abitur“. Taking the exam is strictly optional. The course is also open to anyone wishing to improve their Business English. Newcomers are welcome – completion of part 1 ist not a precondition for doing part 2. For further information look at GB2272
Prüfungstermine und Anmeldeschluss siehe www.cambridgeenglish-bw.de

**Beginn: Do., 07.11.19, 19:30-21:00 Uhr
10 Abende (20 UE)**

Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)

**Kosten: 203,00 €, (inkl. Teilnahmebescheinigung), Zuschuss von 30% bzw. 50% durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 3-6**



Vorbereitung Cambridge-Prüfungen

Die vhs-Sprachenschule bietet die prüfungsvorbereitenden Kurse für Englischprüfungen der University of Cambridge an. Die Prüfungen können bei einem der 12 Prüfungszentren abgelegt werden.

Weitere Infos dazu stehen im Internet unter www.cambridgeenglish-bw.de. Mit dem Zertifikat belegen die Inhaber, dass sie aktuelle und anwendungsorientierte Englischkenntnisse haben. Die Cambridge-Prüfungen haben weltweit ein sehr gutes Renommee. Bei vielen international arbeitenden Firmen ist die Vorlage eines Cambridge-Zertifikats ein Kriterium bei der Bewerberauswahl. Die allgemeinsprachlichen Prüfungen werden auf drei verschiedenen Niveaus angeboten:

Certificate in Proficiency (CPE)
ist die anspruchsvollste Prüfung der Universität Cambridge, die nahezu muttersprachliche Kenntnisse bescheinigt. Auf der Skala des Europäischen Referenzrahmens hat sie C2-Niveau.

Certificate in Advanced English (CAE)
liegt etwas oberhalb des Abiturniveaus. Auf der Skala des Europäischen Referenzrahmens hat sie C1-Niveau. Die Prüfung beinhaltet auch Themen aus der Arbeitswelt. An vielen Hochschulen in anglophonen Ländern ist die Prüfung als sprachlicher Nachweis für die Aufnahme eines Studiums anerkannt.

First Certificate in English (FCE)
ist die am häufigsten abgelegte Prüfung. Ihr Niveau liegt etwas unterhalb des Abiturs. Auf der Skala des Europäischen Referenzrahmens hat sie B2-Niveau.

Auch bei den berufsorientierten Prüfungen (BEC) gibt es drei verschiedene Niveaus. Die Themen sind bei allen drei Prüfungen ähnlich, mit ansteigendem Niveau werden jedoch immer komplexere Strukturen, ein ausgefeilteres Vokabular, mehr Gewandtheit und Spontanität auch in weniger alltäglichen Situationen am Arbeitsplatz verlangt:

BEC Higher
ist das höchste Niveau der BEC-Suite. Es liegt auf C1-Niveau und verlangt sehr gute Englischkenntnisse.

BEC Vantage
liegt in etwa auf Abiturniveau bzw. B2-Niveau auf der Skala des Europäischen Referenzrahmens.

BEC Preliminary
liegt ungefähr auf dem Niveau der Mittleren Reife. Auf der Skala des Europäischen Referenzrahmens hat die Prüfung B1-Niveau.

CPE

CAE

FCE

BEC Higher

BEC Vantage

BEC Preliminary

Lehrwerk Sprachen

Schon gewusst?

Die in den Kursen angegebenen Lehrwerke können **nicht** im Kurs erworben werden, sondern werden von den Teilnehmenden im Buchhandel besorgt.

Niveau C1

GB2275 Cambridge Business English Certificate BEC Higher C1, Teil 2 Prüfungsvorbereitung, Teil 2

Marlon Brown

Success with BEC-Higher, Unit 1
This course prepares participants for the BEC-Higher examination. The topics dealt with are similar to those of the BEC-Vantage, but require a greater range of linguistic knowledge and skill. Participants will practice how to handle a variety of routine and non-routine professional situations between themselves and work colleagues, and also customers. Some of these include justifying decisions, making and refusing offers, explaining company performance and products, etc. It is not necessary that you have participated in part 1. For further information look at GB2272
Participants are required to have upper-intermediate language skills, or the equivalent Abitur level ability. Prüfungstermine und Anmeldeschluss siehe www.cambridgeesol-bw.de
**Beginn: Do., 07.11.19, 18:00-19:30 Uhr
10 Abende (20 UE)**
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
**Kosten: 203,00 €, (inkl. Teilnahmebescheinigung), Zuschuss von 30% bzw. 50% durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 3-6**

GB2280 English Conversation and More

Andrea Veit

This is a course for learners who want to practice all their English skills, talking and reading as well as a little bit of grammar. In an unstressed atmosphere we will read interesting articles, discuss current topics and we'll also watch topic related videos and enlarge our vocabulary with typical English everyday situations and idioms.

**Beginn: Mi., 18.09.19, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)**

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-16

Englisch für spezielle Anwendungen

Englisch für den Beruf

GB3401 Telephoning (A2/B1) Kompaktes Sprach- training am Samstag

Marlon Brown

Das Telefonieren auf Englisch fällt vielen schwer. Die richtigen Formulierungen helfen Ihnen, sich auf ein englisches Telefonat vorzubereiten. Dieser Kompaktkurs gibt Ihnen die sprachliche Sicherheit, um Telefonate am Arbeitsplatz mit mehr Gelassenheit zu führen. Folgende Situationen werden im Kurs trainiert: Annahme und Verbinden von Gesprächen, Hinterlassen von Nachrichten, Terminvereinbarungen. Lehrmaterial wird im Kurs besprochen. Anmeldeschluss ist 23.09.19

**Beginn: Sa., 28.09.19, 09:00-12:15 Uhr
Sa., 12.10.19, 09:00-12:15 Uhr**

Sa., 19.10.19, 09:00-12:15 Uhr

Sa., 09.11.19, 09:00-12:15 Uhr

4 Termine (16 UE)

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

**Kosten: 95,60 €, inkl. Kopien, inkl. Teilnahmebescheinigung, Zuschuss von 30% bzw. 50% durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 6-10**

GB3402 Englisch für Beruf und Alltag A2 Kleingruppenkurs

Marlon Brown

Market Leader, Elementary
In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, Ihre allgemeinsprachlichen Englischkenntnisse zu wiederholen und in berufsorientierter Richtung auszubauen. Situationen und Themen des Lehrwerks sind der Berufswelt entnommen. Sie stellen den Rahmen, um die Grundlagen der englischen Grammatik, allgemeinsprachlichen Wortschatz und berufsspezifisches Vokabular zu trainieren. Dabei liegt ein Schwerpunkt auf den kommunikativen Fertigkeiten wie telefonieren, writing emails, Produkte beschreiben, Präsentationen, small talk. Der Kurs liegt auf A2-Niveau.

**Beginn: Di., 17.09.19, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)**

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

**Kosten: 112,00 €, inkl. Kopien, Zuschuss von 30% bzw. 50% durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 7-13**

GB3403
**Englisch für Beruf
und Alltag B1
Kleingruppenkurs**

Dorothee Turner
Upper Intermediate

You intend to gain more confidence in using English as a business language, then this course is suitable for you! Embedded in interesting topics and working with material from authentic sources such as 'The Financial Times' you will practise and improve your skills in the fields of telephoning, e-mail writing, giving presentations, participating in discussions and negotiating.

Beginn: Fr., 20.09.19, 18:00-19:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)

Kosten: 111,00 €, Zuschuss von 30% bzw. 50% durch Fachkursförderung möglich

Belegung: 7-12

GB3404
**Business English B1 for Work,
Socializing and Travel
Kompaktes Sprachtraining**

Marlon Brown

Learn and train the English communication skills needed for today's global business world. Emailing, telephoning, and socializing will be instructed by a native trainer with experience and knowledge gained from working with German companies of all sizes and industries. You will improve your grammar, vocabulary, and learn phrases that will help you to write/speak/meet with more confidence.

Anmeldeschluss: 20.09.19

Beginn: Do., 26.09.19, 18:00-19:30 Uhr

Do., 10.10.19, 18:00-19:30 Uhr

Do., 17.10.19, 18:00-19:30 Uhr

Do., 24.10.19, 18:00-19:30 Uhr

4 Termine (8 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)

Kosten: 48,80 €, inkl. Kopien

Belegung: 7-12

GB3405
**Business English B1 for Meetings
and Presentations
Kompaktes Sprachtraining**

Marlon Brown

These intensive sessions cover English for managing meetings with phrases and vocabulary for presentations and grammar review. Speaking-focused training designed to give you the skills and knowledge to use English more confidently.

Anmeldeschluss: 20.09.19

Beginn: Do., 26.09.19, 19:30-21:00 Uhr

Do., 10.10.19, 19:30-21:00 Uhr

Do., 17.10.19, 19:30-21:00 Uhr

Do., 24.10.19, 19:30-21:00 Uhr

4 Termine (8 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)

Kosten: 48,80 €, inkl. Kopien

Belegung: 7-12



Chancen fördern
EUROPÄISCHER SOZIALFONDS
IN BADEN-WÜRTTEMBERG

Fit für die Schule

GB3508
Fit für die EUROKOM-Prüfung
Dagmar Baus

Endspurt EUROKOM – der Kurs bietet kurz vor Torschluss noch eine Übungsmöglichkeit für Kurzsentschlossene. Eng an die Prüfung angelehnt, werden die kommunikativen Fertigkeiten wie Sprechen in Alltagssituationen und Präsentieren eines Themas sowie das Hörverstehen trainiert. Gezielte Übungen unterstützen Sicherheit und Selbstvertrauen in der Fremdsprache. Selbstverständlich haben die Teilnehmenden Gelegenheit, individuelle Fragen und Schwierigkeiten zu klären.

Beginn: Mi., 25.09.19, 15:30-17:00 Uhr

6 Termine (12 UE)

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

Kosten: 48,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 8-12

GB3509



© Adpic

**Coaching Course
Kursstufe Fach Englisch**
Gabriele Glocker

The course may support high-school students from senior classes of both types of high schools (Allgemeinbildendes / Berufliches Gymnasium) The fitness program includes a revision of major topics and critical grammar. Focus is on improving speaking and writing skills so that students can confidently meet the requirements as set by oral or written exams.

Beginn: Di., 24.09.19, 17:00-18:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 108,00 €, inkl. Kopien

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 8-16

Französisch

GB3510
Préparation du Abitur
Julia Maria Grötzinger

Ce cours s'adresse aux élèves qui préparent le Abitur et qui veulent approfondir leur bon niveau (à partir du Niveau B1) de langue française. L'accent est mis sur l'expression orale. On travaillera à partir de la lecture de « L'Hôte » et du film « Intouchables ». D'autres thèmes seront la société multiculturelle et laïque, la Francophonie, les relations franco-allemandes et votre quotidien.

Beginn: Mo., 04.11.19, 16:30-18:00 Uhr

Mo., 11.11.19, 16:30-18:00 Uhr

Mo., 18.11.19, 16:30-18:00 Uhr

Mo., 25.11.19, 16:30-18:00 Uhr

Mo., 02.12.19, 16:30-18:00 Uhr

Mo., 09.12.19, 16:30-18:00 Uhr

Mo., 16.12.19, 16:30-18:00 Uhr

Mo., 13.01.20, 16:30-18:00 Uhr

Mo., 20.01.20, 16:30-18:00 Uhr

Mo., 27.01.20, 16:30-18:00 Uhr

10 Termine (20 UE)

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

Kosten: 73,00 €, inkl. Kopien

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 8-16

Französisch

GB2300
Online-Einstufungstest Französisch

An der vhs Friedrichshafen wird ein kostenloser Online-Einstufungstest für die Sprache Französisch angeboten. Gehen Sie auf die Internetseite www.vhs-fn.de. Unter dem Menü „Prüfungen“ finden Sie den Link zum Online-Einstufungstest für Französisch. Der Einstufungstest wird vom Cornelsen Verlag kostenlos angeboten. Nach dem Test bekommen Sie eine Empfehlung, welches Kursniveau zu Ihnen passt. Haben Sie noch Fragen oder finden Sie den richtigen Kurs im Programmheft nicht, dann rufen Sie gerne an und vereinbaren Sie eine persönliche Beratung.

Link zu den Einstufungstests:

<https://www.vhs-fn.de/pruefung/online-einstufungstest-fuer-sprachen/>

Onlinetest jederzeit bequem von zu Hause aus möglich.

Niveau A1

GB2301
Französisch Grundstufe 1
Gabriele Ziegler

Perspectives Allez-y ! A1, Unité 1

Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Beginn: Mo., 16.09.19, 19:30-21:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-16

GB2302
Französisch Grundstufe 2
Gabriele Ziegler

Perspectives Allez-y ! A1, Unité 5

Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Beginn: Mo., 16.09.19, 18:00-19:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-16

Gabriele Ziegler

„Wer fremde Sprachen nicht kennt, weiß nichts von seiner eigenen“ – dieses Zitat von Johann Wolfgang von Goethe spiegelt wider, warum ich Fremdsprachen liebe. Andere Sprachen ermöglichen mir auch einen Einblick in andere Kulturen, deren Verständnis und damit auch eine andere Sicht auf das Leben.“

Seit über 30 Jahren wendet Gabriele Ziegler ihre verschiedenen Fremdsprachenkenntnisse aktiv an. So hat sie nach dem Abitur und ihrer Ausbildung schon in den unterschiedlichsten Bereichen gearbeitet u. a. auch als Stewardess. Im Vordergrund ihrer Arbeit stand immer der Kontakt zu Menschen. Nach ihrem 4 jährigen, berufs begleitenden Studium zur Betriebswirtin, arbeitet sie seit nunmehr 15 Jahren nach wie vor mit großer Empathie als Personalerin. „Mein Wissen, meine Erfahrungen und Kenntnisse zu teilen, bereiten mir große Freude. Deshalb macht mir das Unterrichten an der Volkshochschule großen Spaß. Insbesondere die französische Sprache und ihr Klang, die französische Nation und ihr Lebensgefühl haben es mir angetan. Diese Begeisterung an andere weiterzugeben – das ist meine Passion. A bientôt“



GB2303
Französisch Grundstufe 3
Tsvetomira Ivanova

Perspectives Allez-y ! A1, Unité 7

Französisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Beginn: Di., 17.09.19, 19:30-21:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z0.45

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-16

GB2304
**Französisch Grundstufe 4
vormittags**
Tsvetomira Ivanova

Perspectives A1, Unité 8

„Selbst auf Französisch ein Gläschen Wein auf einer Terrasse bestellen, endlich wissen, woraus ein cassoulet oder eine bouillabaisse besteht, mit dem Olivenverkäufer auf dem Markt etwas plaudern, mich mit meinen französischen Verwandten oder Freunden unterhalten, das möchte ich!“ Wenn Sie vormittags Zeit haben, und den späten Stunden die frühen zum Lernen vorziehen, können Sie in diesem Kurs ihre ersten Schritte in dieser schönen, melodischen Sprache wagen. Wir heißen Sie in diesem kommunikativen und kreativen Kurs willkommen! Sie sollten Vorkenntnisse von mindestens drei VHS-Kursen haben.

Beginn: Di., 17.09.19, 10:05-11:35 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 98,00 €, inkl. Kopien

Belegung: 9-16

GB2305
**Französisch Grundstufe 5
vormittags**
Tsvetomira Ivanova

Perspectives A1, Unité 10

Wir wollten schon lange Französisch lernen. Im letzten Jahr haben wir den Schritt gewagt, und nach einigen Erfolgserlebnissen lernen wir die Sprache weiter. Wir können jetzt hemmungslos im französischsprachigen Raum etwas im Restaurant bestellen, kurze Unterhaltungen führen, mit Zahlen umgehen ... und so lernen wir in angenehmer Runde weiter. Wir heißen Sie in diesem kommunikativen und kreativen Kurs willkommen; Sie sollten Vorkenntnisse von mind. drei VHS-Kursen haben.

Beginn: Di., 17.09.19, 08:30-10:00 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 98,00 €, inkl. Kopien

Belegung: 9-16

Kleingruppenkurse

Sprachkurse auch für kleine und kleinste Gruppen! Die Fortführung von Sprachkursen muss nicht an der vorgegebenen Mindestteilnehmerzahl scheitern. Selbst Sprachkurse mit 4 Teilnehmern können stattfinden.

Leider ist dies nicht ganz ohne Aufpreis möglich – aber der hält sich im Rahmen und ist leicht berechenbar! Die ausgeschriebene Kursgebühr braucht lediglich, wie angegeben, multipliziert werden:

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

Beispiel: Kursgebühr nach Programmheft 96,00 € und Teilnehmerzahl 7. Das bedeutet 96,00 € x 1,3 = 124,80 € pro Person.

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

Premium Line

- Wenn Sie sich für einen Kurs mit dem Label entscheiden, haben Sie Gelegenheit, die Sprache intensiver als in Standardkursen, d. h. mit mehr als zwei UE/Woche zu lernen.
- Lernen heißt, Wörter und Strukturen anwenden. Je häufiger Sie deren Anwendung üben, desto besser prägen sie sich ein.
- Sie sollten eine hohe Lernbereitschaft mitbringen, die Kurstermine regelmäßig besuchen und Zeit (ca. 1 Stunde/Woche) für häusliche Arbeit einplanen.
- So kann im Interesse aller zielgerichtet mit dem Blick nach vorne gearbeitet werden. Wiederholungen und Übungen sind gut und sinnvoll, sollten jedoch im Sinne des Vorankommens nicht überstrapaziert werden.
- Es erwartet Sie eine kleine Lerngruppe, wodurch Lernintensität und Lernerfolg zusätzlich gesteigert werden.
- Alles hat seinen Preis – aber immer gemäß dem Vorsatz, ein gutes Preis-/Leistungsverhältnis zu wahren.

Sprachberatung

Sprachkurse tagsüber – erst informieren – dann anmelden! Neben den Einstufungsveranstaltungen in Deutsch sowie den Online-Einstufungstests bietet die vhs tagsüber die Möglichkeit der Sprachenberatung. Bitte vereinbaren Sie einen Termin: T: (07541) 203 34 34.

Rücktritt

Der Rücktritt von einem Sprachkurs muss schriftlich und spätestens vor dem zweiten Kurstermin erfolgen. Ansonsten müssen die Kursentgelte bezahlt werden. Bei Kursen, die 3 Termine und weniger haben, muss 7 Tage vor dem Veranstaltungstermin storniert werden.



Niveau A2

GB2320 Französisch Grundstufe 5

Julia Maria Grötzingler
Perspectives Allez-y ! A2, Unité 2
Für Anfänger mit Vorkenntnissen. Alle Fertigkeiten werden vielfältig und kleinschrittig in alltagsnahen Szenarien trainiert.
Beginn: Mo., 16.09.19, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E 22.48
Kosten: 144,00 €
Belegung: 9-16

GB2321 Français en morceaux Wiederholungskurs A2

Tsvetomira Ivanova
Sie haben bereits mehrere Semester an der VHS Französischkurse besucht oder haben ähnliche Vorkenntnisse oder Sie besuchen schon einen Kurs und möchten Ihr Wissen erweitern? Sie haben das Niveau A2 schon erreicht oder sind auf dem Weg dazu? Mit « Français en morceaux » werden Sie in drei Sitzungen Ihren Wortschatz über ein bestimmtes Thema vertiefen und die Kommunikation und Verständnis anhand kleiner Videos und Aufnahmen aktivieren. Der Kurs findet auf Französisch statt. Wenn wir gerade von « morceau » sprechen, fällt Ihnen bestimmt ein: Un « morceau de fromage », ou peut-être « morceau de gâteau » ou encore « morceau de boeuf ». Für dieses Semester lädt sie « Français en morceaux » auf den Markt, in die Bäckerei, in die Metzgerei oder in den Milchladen ein. Wir werden die gebräuchlichen Redewendungen für den Einkauf wiederholen und ergänzen, und u.a. Teilungsartikel und Mengenangaben verfestigen. Alors, en route! Die Arbeitskopien werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt. Anmeldeschluss ist 27.09.19
Beginn: Di., 01.10.19, 18:00-19:30 Uhr
3 Abende (6 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 29,80 €, inkl. Kopien
Belegung: 6-9

GB2322 Französisch Wiederanfänger 2

Gabriele Ziegler
Perspectives Allez-y A2, Unité 9
Sie haben schon mal Französisch gelernt (ca. 2–4 Jahre) und möchten nach längerer Pause Ihre Kenntnisse wieder auf Vordermann bringen. Basierend auf dem Lehrwerk « Perspectives » wiederholen Sie die Grundlagen des Französischen und erarbeiten sich zügig ein solides sprachliches Grundniveau, damit Sie wieder Freude am Sprechen der französischen Sprache finden.
Beginn: Mi., 18.09.19, 18:30-20:00 Uhr
10 Abende (20 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.380
Kosten: 64,00 €
Belegung: 9-16

Niveau B1

GB2340 Französisch Mittelstufe 2

Tsvetomira Ivanova
Perspectives B1, Unité 5
Beginn: Mo., 16.09.19, 19:30-21:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D 21.33
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-12

GB2341 Français le matin L'essentiel c'est de parler français !

Jeannine Barth
Prenons la parole, Unité 4
La lecture de textes faciles nous permettra de parler de thèmes actuels, de réviser quelques difficultés grammaticales et d'enrichir notre vocabulaire.
Beginn: Di., 01.10.19, 08:30-10:00 Uhr
12 Vormittage (24 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1. OG)
Kosten: 76,80 €
Belegung: 9-16

GB2342 Cours de conversation

Marie-Christine Rauner
L'accent est mis sur l'expression orale. Ce cours est pour celles et ceux qui veulent maintenir leur bon niveau de langue française. L'actualité, votre quotidien, vos voyages, vos lectures, nous livrent les thèmes de discussion.
Beginn: Di., 17.09.19, 08:30-10:00 Uhr
15 Vormittage (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 98,00 €, inkl. Kopien
Belegung: 9-16

Niveau B2

GB2360 Cours de conversation

Marie-Christine Rauner
L'accent est mis sur l'expression orale. Ce cours est pour celles et ceux qui veulent maintenir leur bon niveau de langue française. L'actualité, votre quotidien, vos voyages, vos lectures, nous livrent les thèmes de discussion.
Beginn: Di., 17.09.19, 10:00-11:30 Uhr
15 Vormittage (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 98,00 €, inkl. Kopien
Belegung: 9-16

GB2361 Cours de conversation

Marie-Christine Rauner
Dieser Kurs richtet sich an Personen, die Französisch in der Schule gelernt haben aber auch an Schüler, die ihr mündliches Abitur vorbereiten möchten.
Les thèmes de conversation nous sont livrés par l'actualité et par chaque participant. Nous mettons l'accent sur l'emploi de vocabulaire nouveau. Vous avez également la possibilité d'exercer votre expression orale par de courtes présentations si vous le désirez.
Beginn: Mi., 18.09.19, 18:15-19:45 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 65,50 €, inkl. Kopien
Belegung: 9-16

Fit für die Schule

GB3510 Préparation du Abitur

Julia Maria Grötzingler
Ce cours s'adresse aux élèves qui préparent le Abitur et qui veulent approfondir leur bon niveau (à partir du Niveau B1) de langue française. L'accent est mis sur l'expression orale. On travaillera à partir de la lecture de « L'Hôte » et du film « Intouchables ». D'autres thèmes seront la société multiculturelle et laïque, la Francophonie, les relations franco-allemandes et votre quotidien.
Beginn: Mo., 04.11.19, 16:30-18:00 Uhr
Mo., 11.11.19, 16:30-18:00 Uhr
Mo., 18.11.19, 16:30-18:00 Uhr
Mo., 25.11.19, 16:30-18:00 Uhr
Mo., 02.12.19, 16:30-18:00 Uhr
Mo., 09.12.19, 16:30-18:00 Uhr
Mo., 16.12.19, 16:30-18:00 Uhr
Mo., 13.01.20, 16:30-18:00 Uhr
Mo., 20.01.20, 16:30-18:00 Uhr
Mo., 27.01.20, 16:30-18:00 Uhr
10 Termine (20 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Kosten: 73,00 €, inkl. Kopien
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-16

Italienisch

GB2400 Online-Einstufungstest Italienisch

An der vhs Friedrichshafen wird ein kostenloser Online-Einstufungstest für die Sprache Italienisch angeboten. Gehen Sie auf die Internetseite www.vhs-fn.de. Unter dem Menü „Prüfungen“ finden Sie den Link zum Online-Einstufungstest für Italienisch. Der Einstufungstest wird vom Hueber Verlag kostenlos angeboten. Nach dem Test bekommen Sie eine Empfehlung, welches Kursniveau zu Ihnen passt. Haben Sie noch Fragen oder finden Sie den richtigen Kurs im Programmheft nicht, dann rufen Sie gerne an und vereinbaren Sie eine persönliche Beratung.
Link zu den Einstufungstests:
<https://www.vhs-fn.de/pruefung/online-einstufungstest-fuer-sprachen/>
Onlinetest jederzeit bequem von zu Hause aus möglich.

GB2401 Italienischer Abend „Kinder, Küche, Kirche“ von Franca Rame & Dario Fo

Lucia Prestandrea
Es ist ein Monolog aus einer Sammlung verschiedenster Frauen Einzelstücke: Solostücke von und mit Frauen. Grundthematik ist die Rolle der Frau in der Gesellschaft. Sie kämpft mit den Herausforderungen, die mit der Mutterrolle und gesellschaftlichen Erwartungen – im Sinne der „perfekten Frau“ verknüpft sind.
Die SchauspielerIn, SängerIn und Theaterpädagogin Lucia Prestandrea, wird diesen Monolog mit Witz und Leichtigkeit in italienischer Sprache aufführen.
Anschließend, nach kurzem Austausch über das Stück, wird sie einen kleinen Vortrag in deutscher Sprache zum Thema „Italiener auf der Bühne“ halten. Unter diesem Vortragstitel wird sie über das Leben der Autoren des o. g. Stückes Franca Rame und Dario Fo erzählen.
Im Anschluss an den Vortrag erwartet Sie ein italienisches Buffet mit regionaltypischen Spezialitäten, das der Italienische Kulturverein für Sie vorbereitet hat. Für Wein und Gesang ist gesorgt.
Um das Buffet besser kalkulieren zu können, wird um schriftliche Anmeldung bei der vhs bis Dienstag, 15.10.19 gebeten. Bitte beachten Sie unsere Anmeldebedingungen (siehe Geschäftsbedingungen der vhs) bezüglich Bezahlung durch Abbuchung oder Überweisung und schriftlicher Anmeldung. Diese kann entweder per Abgabe des ausgefüllten Anmeldevordrucks oder Onlineanmeldung bzw. mittels E-Mail erfolgen. Keine Abendkasse!

Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Italienischen Kulturverein Friedrichshafen und dem Italienischen Kulturinstitut Stuttgart anlässlich der Woche der italienischen Sprache in der Welt statt.

Beginn: Fr., 18.10.19, 19:00-22:00 Uhr
1 Abend (8 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 14,00 €
Belegung: 10-80

Niveau A1

GB2402 Italienisch Grundstufe 1

Sara Catauro
Nuovo Espresso, Bd. 1, Unità 1
Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Beginn: Mo., 16.09.19, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D 21.36
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

GB2403 Italienisch Wiederanfänger 1

Jeannine Barth
Nuovo Espresso Bd.1, Unità 2
Die italienische Sprache klingt Ihnen vertraut, denn sie bereisen Italien oft und gerne und vielleicht sind Ihnen für das Verständnis auch Kenntnisse aus anderen Sprachen behilflich.
Beginn: Mi., 02.10.19, 18:15-19:45 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Kosten: 76,80 €
Belegung: 9-16

GB2404 Italienisch Grundstufe 1 am Vormittag

Dr. Albina Casoni
Nuovo Espresso, Bd. 1, Unità 4
Italienisch für Anfänger und Wiedereinsteiger mit leichten Vorkenntnissen
Beginn: Do., 19.09.19, 10:45-12:15 Uhr
15 Vormittage (30 UE)
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

GB2405 Italienisch Grundstufe 2

Antonella Matrella
Nuovo Espresso, Bd. 1, Unità 6
Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen Raumänderung!!!
Beginn: Do., 19.09.19, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.360
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

GB2406 Italienisch Grundstufe 2

Daniela Gennari-Maier
Nuovo Espresso, Bd. 1, Unità 6
Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen
Beginn: Do., 19.09.19, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.380
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

GB2407 Italienisch Grundstufe 4

Sara Catauro
Nuovo Espresso, Bd. 1, Unità 8
Beginn: Di., 17.09.19, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.380
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

Niveau A2

GB2420 Italienisch Grundstufe 6

Sara Catauro
Nuovo Espresso, Bd. 2, Unità 3
Beginn: Do., 19.09.19, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.010
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

GB2423 Italienisch Grundstufe 7 vormittags

Dr. Albina Casoni
Nuovo Espresso Bd.2, Unità 5
Beginn: Do., 19.09.19, 08:30-10:00 Uhr
15 Vormittage (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

GB2424 Italienisch Grundstufe 8

Dr. Albina Casoni
Nuovo Espresso Bd.2, Unità 8
Dieser Kurs ist für die Teilnehmer geeignet, die das Lehrwerk Espresso nuovo 2 wiederholen möchten. Wir werden im Verlauf des Italienischkurses die Grammatik vom Niveau A2 vertiefen und die Konversation aufbauen.
Beginn: Di., 17.09.19, 20:00-21:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 115,20 €
Belegung: 9-16

Die vhsAPP ist aktiv!
iPhone- und Android-Nutzer können über die vhsAPP Details zu den Kursen der vhs FN abrufen und online Kurse buchen. Die vhsAPP kann noch mehr: Sprachkenntnisse testen und mit einem interaktiven Lernbegleiter vertiefen.
Weitere Infos dazu finden Sie unter www.die-vhs-app.de.

GB2425
Italienisch Grundstufe 8
 Daniela Gennari-Maier
 Ripetizione della grammatica e semplice conversazione basata sulla lettura del testo «A voi la parola».
Beginn: Mo., 16.09.19, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z2.50
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

GB2427
Caffè Italia – Info
 Wollten Sie schon immer in einem gemütlichen Ambiente mit netten Italiensern reden? Dann bietet Ihnen das «Caffè Italia» die Möglichkeit dies zu tun. Einmal im Monat treffen sich die Teilnehmenden beim „Gessler 1862“ (Friedrichstraße 53) in Friedrichshafen. Insgesamt sind 4 Termine vorhergesehen. An jedem Termin wird ein anderes Thema behandelt:
1. Lo sport (08.10.2019)
2. Le superstizioni (05.11.2019)
3. Genitori e figli (10.12.2019)
4. L'amicizia (14.01.2020)
 Kenntnisse auf Niveau A2/B1 (7–8 Semester an der VHS) werden vorausgesetzt. Je nach Zeit und Interesse können die Termine getrennt gebucht werden. Kosten je Termin: 16,50 € (inklusive einem heißen Getränk und einem Stück Kuchen). Bitte beachten Sie für jeden Termin den Anmeldeschluss.
 Qui si parla italiano mangiando e bevendo!
Beginn: Termine siehe oben
Ort: Gessler 1862, Friedrichstraße 53, 88045 Friedrichshafen

GB2428
Caffè Italia – Lo sport
 Daniela Gennari-Maier
 «Mens sana in corpore sano», dicevano i saggi Romani! Parleremo dei diversi tipi di sport e della loro importanza nella nostra vita.
 Anmeldeschluss ist 02.10.19
Beginn: Di., 08.10.19, 09:00-10:30 Uhr
1 Termin (2 UE)
Ort: Gessler 1862, Friedrichstraße 53, 88045 Friedrichshafen
Kosten: 16,50 €
Belegung: 6-9

GB2429
Caffè Italia – Le superstizioni
 Daniela Gennari-Maier
 Lasciare il cappello sul letto? Attraversare la strada dopo un gatto nero? La credenza popolare che alcuni eventi futuri possano essere influenzati da determinati comportamenti delle persone.
 Anmeldeschluss ist 31.10.19
Beginn: Di., 05.11.19, 09:00-10:30 Uhr
1 Termin (2 UE)
Ort: Gessler 1862, Friedrichstraße 53, 88045 Friedrichshafen
Kosten: 16,50 €
Belegung: 6-9

GESSLER

1862

Buchhandlung Café & Erlesenes

BÜCHER TRINKEN KAFFEE LESEN

BEI UNS SCHÄUMT SELBST DIE MILCH VOR GLÜCK



Gessler1862 - Friedrichstraße 53 - 88045 Friedrichshafen +49 (0)7541/7006-62 - gessler1862.de

GB2430
Caffè Italia – Genitori e figli
 Daniela Gennari-Maier
 il rapporto d'amore a volte contrastato e conflittuale tra genitori e figli
 Anmeldeschluss ist 05.12.19
Beginn: Di., 10.12.19, 09:00-10:30 Uhr
1 Termin (2 UE)
Ort: Gessler 1862, Friedrichstraße 53, 88045 Friedrichshafen
Kosten: 16,50 €
Belegung: 6-9

GB2431
Caffè Italia – L'amicizia
 Daniela Gennari-Maier
 Chi trova un amico, trova un tesoro.
 Anmeldeschluss ist 09.01.20
Beginn: Di., 14.01.20, 09:00-10:30 Uhr
1 Termin (2 UE)
Ort: Gessler 1862, Friedrichstraße 53, 88045 Friedrichshafen
Kosten: 16,50 €
Belegung: 6-9

Niveau B1
 GB2440
Italienisch Mittelstufe 3
 Irene Mommertz
 Nuovo Espresso Bd. 3, Unità 4
 Langsames Vorgehen und viel Wiederholung
Beginn: Mi., 18.09.19, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.33
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

GB2441
Italienisch Mittelstufe 6
 Sara Catauro
 Allegro B1, Unità 11
 Der Kurs wiederholt und vertieft die wichtigsten grammatikalischen Strukturen und den Wortschatz von B1-Niveau mit dem Lehrwerk Allegro Band 3.
Beginn: Mi., 18.09.19, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 98,00 € inkl. Kopien
Belegung: 9-16

GB2442
Conversazione, grammatica e antipasti
 Peter Wurst
 Keine Lektionsarbeit mehr! Unsere bunt gemischte Gruppe (Junge und jung Gebliebene, Männer und Frauen) befasst sich mit aktuellen Texten aus der italienischen Presse, liest kurze, spannende Romane, macht munter Konversation und wiederholt wichtige Kapitel der italienischen Grammatik.
Beginn: Di., 17.09.19, 17:45-19:15 Uhr
10 Abende (20 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.33
Kosten: 64,00 €
Belegung: 9-16

GB2443
Ripetizione della grammatica e semplice conversazione
 Daniela Gennari-Maier
 Nel corso ripeteremo ed approfondiremo la grammatica trattata finora. Avremo, inoltre, la possibilità di conversare su temi d'attualità e di interesse generale traendo spunto dalla lettura del testo «A voi la parola».
Beginn: Di., 17.09.19, 19:30-21:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z0.47
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

GB2444
Italiano conversazione e grammatica, al mattino
 Dr. Albina Casoni
 Il corso è adatto a coloro, che vogliono approfondire la conoscenza della lingua italiana. La conversazione è libera o si basa su testi letterari, giornalistici e si alterna alla ripetizione della grammatica con esercizi adeguati. Presentazione di temi di attualità attraverso la visione di diapositive.
Beginn: Mi., 18.09.19, 08:30-10:00 Uhr
15 Vormittage (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

Niveau B2
 GB2460
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 «Arte e cucina».
Beginn: Mi., 18.09.19, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.380
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

GB2461
Parliamo italiano!
 Jeannine Barth
 Universalita 2.0, Bd.2, Unità 7
 Il corso s'indirizza a persone che vogliono perfezionare le loro conoscenze della lingua italiana, parlando di temi di attualità, dell'Italia di ieri e di oggi e leggendo un libro a scelta libera.
Beginn: Di., 01.10.19, 18:15-19:45 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 76,80 €
Belegung: 9-16

GB2462
Italienisch Lektüre und Konversation
 Stefania Volta
 Mittelschwere Texte zu aktuellen Themen, u. a. Zeitungstexte sind Grundlage der Konversation. Begleitend werden einzelne Grammatikkapitel behandelt und geübt.
Beginn: Mo., 16.09.19, 18:30-20:00 Uhr
10 Abende (20 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 66,00 € inkl. Kopien
Belegung: 6-10

Russisch
 Niveau A1

GB2501
Russisch Grundstufe 1 Kleingruppe
 Tatjana Feyhl
 Jasno! Bd.1, Lektion 1
Beginn: Di., 17.09.19, 19:30-21:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.35
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8



GB2502
Schreiben und lesen auf Russisch Kleingruppe
 Tatjana Feyhl
 Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Im Vordergrund steht das Erlernen von kyrillischen Buchstaben.
Beginn: Do., 19.09.19, 16:30-18:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 146,00 € inkl. Kopien
Belegung: 5-8

GB2503
Russisch Grundstufe 5 Kleingruppe
 Lana Barth
 Jasno! Bd. 1, Lektion 7
Beginn: Mi., 18.09.19, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

GB2504
Russisch Grundstufe 7 Kleingruppe
 Tatjana Feyhl
 Jasno! Bd. 1, Lektion 9
Beginn: Di., 17.09.19, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.35
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

GB2505
Russisch Grundstufe 8 Kleingruppe
 Tatjana Feyhl
 Jasno! Bd. 1, Lektion 12
Beginn: Mi., 18.09.19, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.31
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

GB2506
Russisch
Lektüre, Konversation, Grammatik
Kleingruppe
 Lana Barth
 Poechalil – Los geht's!, Bd. 1, Lektion 16
Beginn: Do., 19.09.19, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

Spanisch

GB2600
Online-Einstufungstest Spanisch
 An der vhs Friedrichshafen wird ein kostenloser Online-Einstufungstest für die Sprache Spanisch angeboten. Gehen Sie auf die Internetseite www.vhs-fn.de. Unter dem Menü „Prüfungen“ finden Sie den Link zum Online-Einstufungstest für Spanisch. Der Einstufungstest wird vom Cornelsen Verlag kostenlos angeboten. Nach dem Test bekommen Sie eine Empfehlung, welches Kursniveau zu Ihnen passt. Haben Sie noch Fragen oder finden Sie den richtigen Kurs im Programmheft nicht, dann rufen Sie gerne an und vereinbaren Sie eine persönliche Beratung.
 Link zu den Einstufungstests:
<https://www.vhs-fn.de/pruefung/online-einstufungstest-fuer-sprachen/>
Onlinetest jederzeit bequem von zu Hause aus möglich.

Niveau A1

GB2601
Spanisch Grundstufe 1
 Ana Ruttloff de Pedro
 Perspectivas ¡Ya! A1, Unidad 1
 Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Beginn: Mo., 16.09.19, 19:30-21:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

GB2602
Spanisch Grundstufe 2
 Urquia Martinez de Alker
 Perspectivas ¡Ya! A1, Unidad 5
 Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Beginn: Do., 19.09.19, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.380
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

GB2603
Spanisch Grundstufe 2
Intensiver Kleingruppenkurs
Teil 1
 Marixa Jehle
 Perspectivas A1, Unidad 6
 Je häufiger die Gelegenheit besteht, die zu erlernende Sprache zu sprechen, desto größer sind die Lernfortschritte. In einer kleinen Gruppe von 6–9 Teilnehmern und einer lernzielorientierten Unterrichtsmethode zeichnen sich rasche Lernerfolge ab. Der Kurs findet mittwochs und zweimal Samstagvormittag statt. Er wendet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. Er ist in drei aufeinander aufbauende Etappen unterteilt. Am Ende bzw. am Anfang einer jeden Etappe ist es möglich, den Kurs zu beenden bzw. neu einzusteigen.

Beginn: Mi. 18.09.19, 18:00 -19:30 Uhr
6mal mittwochs, 2mal samstags (20 UE),
Samstagstermine: 21.09. und 12.10.,
09:00-12:00 Uhr, VHS, Seminarraum 4
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 04.360
Kosten: 100,00 €
Belegung: 6-9

GB2604
Spanisch Grundstufe 3
Intensiver Kleingruppenkurs
Teil 2
 Marixa Jehle
 Perspectivas A1, Unidad 8
Beginn: Mi. 06.11.19, 18:00 -19:30 Uhr
7mal mittwochs, 2mal samstags (22 UE),
Samstagstermine: 09.11. und 30.11.,
09:00-12:00 Uhr, VHS, Seminarraum 4
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 04.360
Kosten: 110,00 €
Belegung: 6-9

GB2605
Spanisch Grundstufe 3
Intensiver Kleingruppenkurs
Teil 3
 Marixa Jehle
 Perspectivas A1, Unidad 10
Beginn: Mi. 08.01.20, 18:00 -19:30 Uhr
4mal mittwochs, 1mal samstags (12 UE),
Samstagstermin: 18.01., 09:00-12:00 Uhr,
VHS, Seminarraum 4
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 04.360
Kosten: 60,00 €
Belegung: 6-9

Kleingruppenkurse
 Sprachkurse auch für kleine und kleinste Gruppen! Die Fortführung von Sprachkursen muss nicht an der vorgegebenen Mindestteilnehmerzahl scheitern. Selbst Sprachkurse mit 4 Teilnehmern können stattfinden. Leider ist dies nicht ganz ohne Aufpreis möglich – aber der hält sich im Rahmen und ist leicht berechenbar! Die ausgeschriebene Kursgebühr braucht lediglich, wie angegeben, multipliziert werden:
 • bei 8 Teilnehmern x 1,15
 • bei 7 Teilnehmern x 1,3
 • bei 6 Teilnehmern x 1,5
 • bei 5 Teilnehmern x 1,8
 • bei 4 Teilnehmern x 2,25
 Beispiel: Kursgebühr nach Programmheft 96,00 € und Teilnehmerzahl 7. Das bedeutet 96,00 € x 1,3 = 124,80 € pro Person.
 Für die Festlegung des endgültigen Betrages ist die Anzahl der Anmeldungen maßgebend, die der vhs unmittelbar nach dem zweiten Kurstermin vorliegen.

Premium Line
 • Wenn Sie sich für einen Kurs mit dem Label entscheiden, haben Sie Gelegenheit, die Sprache intensiver als in Standardkursen, d. h. mit mehr als zwei UE/Woche zu lernen.
 • Lernen heißt, Wörter und Strukturen anwenden. Je häufiger Sie deren Anwendung üben, desto besser prägen sie sich ein.
 • Sie sollten eine hohe Lernbereitschaft mitbringen, die Kurstermine regelmäßig besuchen und Zeit (ca. 1 Stunde/Woche) für häusliche Arbeit einplanen.
 • So kann im Interesse aller zielgerichtet mit dem Blick nach vorne gearbeitet werden. Wiederholungen und Übungen sind gut und sinnvoll, sollten jedoch im Sinne des Vorankommens nicht überstrapaziert werden.
 • Es erwartet Sie eine kleine Lerngruppe, wodurch Lernintensität und Lernerfolg zusätzlich gesteigert werden.
 • Alles hat seinen Preis – aber immer gemäß dem Vorsatz, ein gutes Preis-/Leistungsverhältnis zu wahren.

Sprachberatung
 Sprachkurse tagsüber – erst informieren – dann anmelden!
 Neben den Einstufungsveranstaltungen in Deutsch sowie den Online-Einstufungstests bietet die vhs tagsüber die Möglichkeit der Sprachenberatung.
 Bitte vereinbaren Sie einen Termin:
 T: (07541) 203 34 34.

Rücktritt
 Der Rücktritt von einem Sprachkurs muss schriftlich und spätestens vor dem zweiten Kurstermin erfolgen. Ansonsten müssen die Kursentgelte bezahlt werden. Bei Kursen, die 3 Termine und weniger haben, muss 7 Tage vor dem Veranstaltungstermin storniert werden.

GB2606
Spanisch Grundstufe 3
 Urquia Martinez de Alker
 Perspectivas ¡Ya! A1, Unidad 6
 Spanisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen
Beginn: Mi., 18.09.19, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.210
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

GB2607
Spanisch Grundstufe 3
 Vera Miller-Zang, Sportlehrerin
 M. A., Rückenschullehrerin KddR und
 Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V.
 Perspectivas ¡Ya! A1, Unidad 8
Beginn: Mo., 16.09.19, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z0.45
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

GB2608
Spanisch Grundstufe 4
 Ana Ruttloff de Pedro
 Perspectivas ¡Ya! A1, Unidad 11
Beginn: Mi., 18.09.19, 20:00-21:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.360
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

GB2609
Spanisch für den Urlaub
 Marixa Jehle
 Lehrbuch: Buen viaje, Unidad 1
 Dieser Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse hat das Ziel, an 15 Abenden den für die Reise notwendigen Wortschatz und die wichtigsten grammatikalischen Grundkenntnisse zu vermitteln. Das Unterrichtsprogramm ist in sich abgeschlossen und ermöglicht es dem Teilnehmer, sich in den häufigsten Situationen, in die er als Reisender kommen kann, sprachlich zurechtzufinden. Der Kurs hebt weniger auf grammatikalische Vollständigkeit und Perfektion ab, als mehr auf den kommunikativen Umgang mit wichtigen Wörtern und Strukturen. Der Kurs umfasst ferner hilfreiche landeskundliche Hinweise. Buenas vacaciones!
Beginn: Mi., 18.09.19, 19:30-21:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 04.360
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16



Niveau A2

GB2620
Spanisch Grundstufe 6
 Elsa Cortijo de Waibel
 Perspectivas ¡Ya! A2, Unidad 4
Beginn: Mi., 18.09.19, 18:30-20:00 Uhr
10 Abende (20 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z0.44
Kosten: 64,00 €
Belegung: 9-16

GB2621
Spanisch Grundstufe 7
 Elsa Cortijo de Waibel
 Perspectivas ¡Ya! A2, Unidad 7
Beginn: Di., 24.09.19, 18:15-19:45 Uhr
10 Abende (20 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z0.44
Kosten: 64,00 €
Belegung: 9-16

GB2622
Empezamos a conversar en Español
 Pola Emmert
 Dieser Kurs ist geeignet für Personen, die das Niveau A2 abgeschlossen haben. Sie werden das Gelernte ohne Druck mit Übungen von alltäglichen Situationen anwenden und einfache Konversationen üben.
Beginn: Di., 17.09.19, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.380
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

Niveau B1

GB2640
Spanisch Mittelstufe 3
 Ana Ruttloff de Pedro
 Perspectivas B1, Unidad 6
Beginn: Mi., 18.09.19, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.360
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

GB2641
Spanisch Mittelstufe 4
Intensiver Kleingruppenkurs
Teil 1
 Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M. A.,
 Rückenschullehrerin KddR und Forum
 Gesunder Rücken – besser leben e. V.
 Perspectivas ¡Ya! B1, Unidad 10
 Je häufiger die Gelegenheit besteht, die zu erlernende Sprache zu sprechen, desto größer sind die Lernfortschritte. In einer kleinen Gruppe von 6–9 Teilnehmern, durchschnittlich 5 Unterrichtsstunden/Woche und einer lernzielorientierten Unterrichtsmethode zeichnen sich rasche Lernerfolge ab. Der Kurs findet mittwochs und zweimal Samstagvormittag statt. Er wendet sich an fortgeschrittene Lerner. Er ist in drei aufeinander aufbauende Etappen unterteilt. Am Ende bzw. am Anfang einer jeden Etappe ist es möglich, den Kurs zu beenden bzw. neu einzusteigen.
Beginn: Mi., 18.09.19, 18:30-20:00 Uhr
6mal mittwochs, 2mal samstags (20 UE),
Samstagstermine: 21.09. und 12.10.,
09:00-12:00 Uhr, VHS, Seminarraum 5
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.32
Kosten: 100,00 €
Belegung: 6-9

Lehrwerk Sprachen

Schon gewusst?

Die in den Kursen angegebenen Lehrwerke können nicht im Kurs erworben werden, sondern werden von den Teilnehmenden im Buchhandel besorgt.

GB2642 Spanisch Mittelstufe 4 Intensiver Kleingruppenkurs Teil 2

Vera Miller-Zang, Sportlehrerin
M. A., Rückenschullehrerin KddR und
Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V.

Perspectivas ¡Ya! B1, Unidad 12

Beginn: Mi., 06.11.19, 18:30-20:00 Uhr
7mal mittwochs, 2mal samstags (22 UE),
Samstagstermine: 16.11. und 07.12.,
09:00-12:00 Uhr, VHS, Seminarraum 5
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.32
Kosten: 110,00 €
Belegung: 6-9



GB2643 Spanisch Mittelstufe 4 Intensiver Kleingruppenkurs Teil 3

Vera Miller-Zang, Sportlehrerin
M. A., Rückenschullehrerin KddR und
Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V.

Perspectivas ¡Ya! B2, Unidad 1

Beginn: Mi., 08.01.20, 18:30-20:00 Uhr
4mal mittwochs, 2mal samstags (16 UE),
Samstagstermine: 11.01. und 25.01.,
09:00-12:00 Uhr, VHS, Seminarraum 5
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.32
Kosten: 80,00 €
Belegung: 6-9



GB2644 Spanisch einfache Konversation

Ana Ruttloff de Pedro

Dieser Kurs auf dem Niveau B1-B2 basiert auf der Lektüre von kleinen Erzählungen, Krimis und Artikeln des ECOS Magazins. Über diese Texte tauschen wir uns aus, sodass Sie Ihren Wortschatz festigen oder erweitern können. Daneben lernen Sie neue Aspekte der spanischen und lateinamerikanischen Kultur kennen. Grammatik wird bei Bedarf wiederholt.

Beginn: Mo., 16.09.19, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

Niveau C1

GB2680 Conversación en español sobre temas actuales

Micaela Apfelbacher

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

Beginn: Mo., 16.09.19, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z0.44
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

Andere Fremdsprachen

GB2701 Arabisch Grundstufe 1 Kleingruppe

Karam Sharbat

Salam! neu A1-A2, Lektion 1

Arabisch ist eine der ältesten Sprachen der Welt, entdecken Sie ihre Magie. Arabisch lesen, sprechen, schreiben und verstehen ermöglicht Ihnen die Kultur und das Handeln von Millionen von Menschen aus über 20 Ländern der Erde kennenzulernen. Der Kurs führt Sie Schritt für Schritt an die arabische Sprache heran. Es werden Wörter und Strukturen für einfache Dialoge in verschiedenen Lebenssituationen vermittelt. Zudem lernen Sie die arabische Schrift zu lesen und zu schreiben. Der Dozent ist Muttersprachler. Die im Kurs gewählte Sprache ist modernes Hocharabisch und dadurch in allen arabischen Ländern hilfreich.

Beginn: Di., 17.09.19, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z2.48
Kosten: 144,00 €
Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich
Belegung: 5-12

GB2702 Arabisch Grundstufe 2 Kleingruppe

Mayas Hussein

Salam! neu A1-A2, Lektion 4

Arabisch ist eine der ältesten Sprachen der Welt, entdecken Sie ihre Magie. Arabisch lesen, sprechen, schreiben und verstehen ermöglicht Ihnen die Kultur und das Handeln von Millionen von Menschen aus über 20 Ländern der Erde kennenzulernen. Der Kurs führt Sie Schritt für Schritt an die arabische Sprache heran. Es werden Wörter und Strukturen für einfache Dialoge in verschiedenen Lebenssituationen vermittelt. Zudem lernen Sie die arabische Schrift zu lesen und zu schreiben. Die Dozentin ist Muttersprachlerin. Die im Kurs gewählte Sprache ist modernes Hocharabisch und dadurch in allen arabischen Ländern hilfreich.

Beginn: Mo., 16.09.19, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.33
Kosten: 145,00 €, inkl. Kopien
Belegung: 5-8

GB2703 Arabisch Grundstufe 3 Kleingruppe

Mayas Hussein

Salam! neu A1-A2, Lektion 6

Beginn: Di., 17.09.19, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z0.45
Kosten: 145,00 €, inkl. Kopien
Belegung: 5-8

GB2704 Arabisch Grundstufe 5 Kleingruppe

Karam Sharbat

Salam! neu A1-A2, Lektion 9

Beginn: Mo., 16.09.19, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-12

GB2705 Arabisch Grundstufe 6 Kleingruppe

Karam Sharbat

Salam! neu A1-A2, Lektion 11

Beginn: Do., 19.09.19, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-12

GB2707 Chinesisch Grundstufe 1 Kleingruppe

Xuhua Sheng-Jötten

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Beginn: Di., 17.09.19, 19:30-21:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.050
Kosten: 146,00 €, inkl. Kopien
Belegung: 5-8

GB2708 Chinesisch Grundstufe 6 Kleingruppe

Hua Gong-Müller

Unvergessliches Chinesisch, Lektion 1, Buch C

Beginn: Fr., 20.09.19, 17:00-18:30 Uhr
7 Abende (14 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1. OG)
Kosten: 67,20 €
Belegung: 5-8

GB2709 Chinesisch Mittelstufe 1 Kleingruppe

Hua Gong-Müller

Unvergessliches Chinesisch, Lektion 8, Buch D

Beginn: Fr., 20.09.19, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1. OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 5-8

GB2710 Türkisch Grundstufe 1 Kleingruppe

Sibel Kazankaya

Kolay gelsin, Lektion 1

Beginn: Mi., 18.09.19, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.390
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

GB2711 Türkisch Grundstufe 3 Kleingruppe

Emel Coban

Kolay gelsin, Lektion 5

Beginn: Di., 17.09.19, 19:00-20:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.32
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

GB2712 Türkisch Grundstufe 5 Kleingruppe

Sibel Kazankaya

Kolay gelsin, Lektion 9

Beginn: Do., 19.09.19, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.390
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

GB2713 Türkisch Grundstufe 8 Kleingruppe

Emel Coban

Kolay gelsin, Lektion 15

Beginn: Mo., 16.09.19, 19:00-20:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.31
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

GB2714 Portugiesisch Grundstufe 1 Kleingruppe

Waltraud Wetzels-Kelm

Oi, Brasil! aktuell, Unidade 1

Beginn: Do., 19.09.19, 20:00-21:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.380
Kosten: 144,00 €
Belegung: 5-8

GB2715 Portugiesisch leichte Konversation A1 Kleingruppe

Fatima Oliveira Schmitt

Die Lernmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

Der Kurs ist für die Teilnehmer mit geringen Kenntnissen geeignet. Im Vordergrund stehen das Lesen der kleinen leichten Texten und das Sprechen. Es wird Wortschatz vertieft und Grammatik wiederholt.

Beginn: Mi., 18.09.19, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 04.380
Kosten: 147,00 €, inkl. Kopien
Belegung: 5-8

Kleingruppenkurse

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

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

Beispiel: Kursgebühr nach Programmheft 96,00 € und Teilnehmerzahl 7. Das bedeutet 96,00 € x 1,3 = 124,80 € pro Person. Für die Festlegung des endgültigen Betrages ist die Anzahl der Anmeldungen maßgebend, die der vhs unmittelbar nach dem zweiten Kurstermin vorliegen.

Premium Line

- Wenn Sie sich für einen Kurs mit dem Label entscheiden, haben Sie Gelegenheit, die Sprache intensiver als in Standardkursen, d. h. mit mehr als zwei UE/Woche zu lernen.
- Lernen heißt, Wörter und Strukturen anwenden. Je häufiger Sie deren Anwendung üben, desto besser prägen sie sich ein.
- Sie sollten eine hohe Lernbereitschaft mitbringen, die Kurstermine regelmäßig besuchen und Zeit (ca. 1 Stunde/Woche) für häusliche Arbeit einplanen.
- So kann im Interesse aller zielgerichtet mit dem Blick nach vorne gearbeitet werden. Wiederholungen und Übungen sind gut und sinnvoll, sollten jedoch im Sinne des Vorankommens nicht überstrapaziert werden.
- Es erwartet Sie eine kleine Lerngruppe, wodurch Lernintensität und Lernerfolg zusätzlich gesteigert werden.
- Alles hat seinen Preis – aber immer gemäß dem Vorsatz, ein gutes Preis-/Leistungsverhältnis zu wahren.

Sprachberatung

Sprachkurse tagsüber – erst informieren – dann anmelden!
Neben den Einstufungsveranstaltungen in Deutsch sowie den Online-Einstufungstests bietet die vhs tagsüber die Möglichkeit der Sprachberatung.
Bitte vereinbaren Sie einen Termin:
T: (07541) 203 34 34.

Rücktritt

Der Rücktritt von einem Sprachkurs muss schriftlich und spätestens vor dem zweiten Kurstermin erfolgen. Ansonsten müssen die Kursentgelte bezahlt werden.
Bei Kursen, die 3 Termine und weniger haben, muss 7 Tage vor dem Veranstaltungstermin storniert werden.



© Adpic

GB2716 Portugiesisch Grundstufe 3 Kleingruppe

Waltraud Wetzel-Kelm
Oi, Brasil! aktuell, Unidade 8

Beginn: Do., 19.09.19, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 03.380

Kosten: 144,00 €

Belegung: 5-8

GB2717 Neugriechisch Grundstufe 1 Kleingruppe

Maria Schley
Pame! A1, Lektion 1

Beginn: Mi., 25.09.19, 19:30-21:00 Uhr
10 Abende (20 UE)

Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z1.50

Kosten: 96,00 €

Belegung: 5-8



Kritik und Anregungen

Mich interessieren Kurse zu folgenden Themen:

.....

.....

.....

Meine Kritik, meine Anregungen:

.....

.....

.....

Name, Tel., E-Mail (nur wenn Sie informiert werden möchten):

.....

.....

.....



GB2718 Neugriechisch Grundstufe 3 Kleingruppe

Maria Schley
Pame! A1, Lektion 7

Beginn: Mi., 25.09.19, 18:00-19:30 Uhr
10 Abende (20 UE)

Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z1.50

Kosten: 96,00 €

Belegung: 5-8

GB2720 Ungarisch Grundstufe 1 Kleingruppe

Marta Strohmaier
Szóbeszéd, Ungarisch für Anfänger A1,
Lektion 1

Dieser Kurs bietet Einblicke in die ungarische Kultur und Mentalität. Von Anfang an wird dieser Kurs interkulturelle Kompetenz sowie Landeskunde vermitteln. Die Kommunikation wird dabei in den Mittelpunkt gestellt. Somit können Sie Begrüßungsformeln, Zahlen, höfliche und private Anrede, Fragen nach dem Weg, Bestellen im Restaurant, Wünsche äußern sowie das Zurechtfinden in Alltagssituationen lernen.

Beginn: Di., 17.09.19, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.010

Kosten: 144,00 €

Belegung: 5-8

GB2721 Ungarisch Grundstufe 3 Kleingruppe

Marta Strohmaier
Szóbeszéd, Ungarisch für Anfänger A1,
Lektion 8

Dieser Kurs bietet Einblicke in die ungarische Kultur und Mentalität. Von Anfang an wird dieser Kurs interkulturelle Kompetenz sowie Landeskunde vermitteln. Die Kommunikation wird dabei in den Mittelpunkt gestellt. Somit können Sie Begrüßungsformeln, Zahlen, höfliche und private Anrede, Fragen nach dem Weg, Bestellen im Restaurant, Wünsche äußern sowie das Zurechtfinden in Alltagssituationen lernen.

Beginn: Mi., 18.09.19, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)

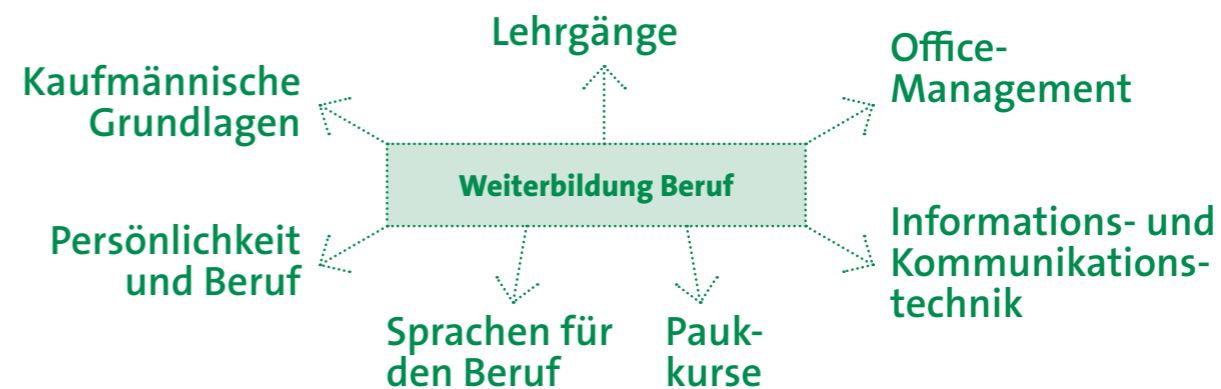
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.010

Kosten: 144,00 €

Belegung: 5-8



Weiterbildung Beruf



Firmenseminare

GB3100 Firmenschulungen, Inhouse Seminare, Einzelcoachings

Die vhs Friedrichshafen ist seit über 20 Jahren eine anerkannte Anlaufstelle für Unternehmen und Behörden, wenn es um die Durchführung von PC-Schulungen geht. Durch die langjährige erfolgreiche Zusammenarbeit ist sie mittlerweile exklusiver Seminaranbieter für einige Großunternehmen und KMUs im Microsoft Office und Adobe Bereich geworden.

Welche Vorteile ergeben sich für Ihre Firma/Ihr Unternehmen bei der Buchung eines Seminars bei der vhs?

- Sie erhalten speziell auf die Bedürfnisse Ihrer Firma angepasste Inhalte und Zeitraster.

So binden wir z. B. Beispiele und Vorlagen aus Ihrem Arbeitsalltag in das Schulungs-Konzept ein und beraten Sie bei der optimalen Zusammenstellung der Schulungs-Gruppen.

- Sie buchen zu einem Festpreis bei variabler Gruppengröße (4–14 Personen).
- Für Einzelpersonen und Kleingruppen bieten wir bewährte Einzelcoachings zu vielen Themenbereichen.
- Wir setzen in unseren Seminaren ausschließlich erfahrene professionelle Trainer ein, die über eine langjährige Erfahrung in Firmenschulen verfügen.
- Alle Seminare finden in modernen, erwachsenengerechten Schulungsräumen der vhs statt.
- Gerne kommen wir aber auch direkt zu Ihnen in die Firma (Inhouse).
- Sie erhalten garantierte Qualität: Die vhs ist zertifiziert nach ISO 9001:2015 und AZAV.

Welche Seminare können wir für Ihre Firma/Ihr Unternehmen anbieten?
Grundsätzlich schulen wir alle Inhalte unserer offenen Schulungen auch als individuelle Firmenschulungen, Inhouse Seminare, Einzelcoachings. Eine Vielzahl möglicher Themen, die unsere Trainer/innen unterrichten, sind allerdings für eine Aufnahme in das offene Schulungsprogramm zu speziell.

neu bei Kolping Ravensburg Individuell betreute Weiterbildungen mit der Online-Akademie Viona

Seminare im kaufmännischen, gewerblich-technischen und sozialen Bereich, Managementkurse, Weiterbildungen zu den Themen Medizin, Pflege, Energie, Umwelt...

Wir beraten Sie persönlich
und finden
das passende Angebot für Sie!

Kolping-Bildungszentrum
Gartenstraße 16 88212 Ravensburg
Telefon 0751 560159-20
Viona-ravensburg@kbw-gruppe.de



Diese Kurse wurden in den letzten Jahren am häufigsten von Firmen gebucht:

- PC-Qualifikation Excel Grundlagen/ Fortgeschrittene/Spezialthemen (z. B. Pivot)
- PC-Qualifikation PowerPoint Grundlagen/ Fortgeschrittene
- PC-Qualifikation Outlook (inkl. Teamfunktionen)
- PC-Qualifikation Umstieg auf Windows 10 und Office 2016
- Crashkurs Tastschreiben (nur 4 Termine mit 90 Min.)

Dauer:

Je nach Gruppe u. Inhalt ca. 1–2 Tage
Rufen Sie an – gerne beraten wir Sie unverbindlich (Dieter Walter, T: 07541 203 3409)!

Lehrgänge

GB3101 Perspektive Wiedereinstieg – Qualifizierung für die moderne Bürowelt (Teil 1) (inkl. ECDL Base)



Bernhard Rosa, Werner Schmidberger,
Gunna Schiprowski, Trainerin und Coach

Sie planen den Wiedereinstieg in die moderne Bürowelt? Sie wollen Ihren Mann im Handwerks- oder Dienstleistungsbetrieb im Büro unterstützen? Sie möchten Ihre Effizienz im Büro verbessern?

In diesem Kurs erhalten Sie das Handwerkszeug dazu. Mit diesem Lehrgang bereiten Sie sich gründlich und in kompakter Form (zwei-mal in der Woche) auf diese neuen Tätigkeiten vor.

Der Kurs besteht aus zwei Teilen. Im ersten Teil vermitteln wir Ihnen ausführlich mit neuester Hard- und Software die aktuellen EDV-Grundkenntnisse, die Sie in der modernen Bürowelt benötigen. Sie können am Ende von jedem Modul die Prüfungen des ECDL Base ablegen und haben damit einen europäisch anerkannten Abschluss für Ihre Bewerbungen:

- Inhalte:**
- Von Anfang an – „Computer Grundlagen“ verständlich erklärt!
 - Im Internet unterwegs: „Online Grundlagen“
 - Textverarbeitung mit Word 2016
 - Professionelle Tabellenkalkulation mit Excel 2016

Im zweiten Teil machen wir Sie fit für den modernen Büroalltag. Sie beschäftigen sich intensiv mit folgenden Themen:

- Selbstmanagement und Orga-Tools für den Büroalltag
- Geschäftskorrespondenz
- Bewerbungsunterlagen
- Ordnung für Papier und Bytes
- Outlook (effektive Kommunikation, Zeit im Griff)

Für diesen Lehrgang sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Gerne beraten wir Sie kostenlos persönlich (bitte Termin vereinbaren) oder telefonisch unter 07541 203 3409, Dieter Walter, Fachbereichsleiter.

Teil 01 GB3701M:
ab 13.01.20, 20 Vormittage, montags und mittwochs von 08:00–11:45 Uhr (100 UE), EDV-Raum 2, max. 10 Teilnehmer
Einzelpreis: 610,00 €

Bei diesem Seminar übernimmt die VHS die Prüfungskosten für die CertID und alle 4 ECDL Prüfungen (Wiederholungsgebühren sind nicht im Preis enthalten) im Gesamtwert von 158 €! Im Kurspreis sind 4 ausführliche Skripts, die auch als Nachschlagewerk geeignet sind, enthalten.

Teil 02 GB3102:
ab 30.03.20, 4 Vormittage, montags und mittwochs von 08:00–11:45 Uhr (20 UE), E-Learning-Studio, max. 10 Teilnehmer
Einzelpreis: 117,50 €

Sie erhalten außerdem ein ausführliches Skript, zusätzliches Lernmaterial sowie ein detailliertes Zertifikat für Bewerbungen. Wenn Sie beide Module buchen, reduziert sich der Lehrgangspreis auf 670,00 €!

**Beginn: Mo., 13.01.20, 08:00-11.45 Uhr, montags und mittwochs
24 Vormittage (120 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Räume (2. OG)
Kosten: 670,00 €, inkl. Skripte, AZAV Zulassung (Bildungsgutschein), Zuschuss von 30% bzw. 50% durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 5-10**

Fachkursförderung in der vhs-FN

Das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg unterstützt berufliche Anpassungsfortbildungen aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds. Dies gilt für von der Förderstelle anerkannte Fachkurse. Je nach Alter ist ein Zuschusssatz von 30% bzw. 50% bzw. 70% möglich. Für Teilnehmende ohne Berufsabschluss liegt dieser altersunabhängig in Höhe von 70%. Sie erhalten diesen Zuschuss, wenn Sie als Berufstätige oder Berufstätiger in Baden-Württemberg wohnhaft oder beschäftigt sind. Darüber hinaus müssen Sie eine der folgenden Voraussetzungen erfüllen:

- Sie sind in einem Betrieb beschäftigt, aber nicht bei Bund, Land oder einer kommunalen Gebietskörperschaft.
- Sie sind Unternehmer/in oder Freiberufler/in.
- Sie sind Existenzgründer/in oder gründungswillig.
- Sie sind Wiedereinsteiger/in (nach Arbeitslosigkeit, Familienphase o. ä.).

Für die mit gekennzeichneten Kurse hat die vhs Friedrichshafen diese Unterstützung beantragt. Fragen Sie nach.

Ihre Ansprechpartnerin: Babette Reitz, 07541-203-3408, reitz@vhs-fn.de



Unterstützt durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg und aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.

GB3102 Perspektive Wiedereinstieg – Qualifizierung für die moderne Bürowelt (Teil 2)



Gunna Schiprowski, Trainerin und Coach

Inhalte:

- Selbstmanagement und Orga-Tools für den Büroalltag
- Geschäftskorrespondenz
- Bewerbungsunterlagen
- Ordnung für Papier und Bytes
- Outlook (effektive Kommunikation, Zeit im Griff)
- So gelingt Ihr berufliches Comeback! Informationen für Berufsrückkehrende

**Beginn: Mo. und Mi., 30.03.20, 08:00-11.45 Uhr montags und mittwochs (20 UE)
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 117,50 €, inkl. Skript, Zuschuss von 30% bzw. 50% durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 5-10**

GB3706M Fit für den Büroalltag



Bernhard Rosa

Sie wollen Ihr Wissen für die Arbeitsabläufe im modernen Büro aktualisieren und erweitern? Planen nach einer Pause die Rückkehr in den Beruf? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!

In diesem neuen praxisnahen EDV-Kompaktlehrgang lernen Sie, mit den wichtigsten Office 2016 Anwendungen Ihren Büroalltag effizient und erfolgreich zu meistern. Sie erhalten so auch alle Kenntnisse, um mit aktuellem Wissen wieder in die Berufswelt einzusteigen.

Inhalte:

- Windows: Dateimanagement Grundlagen
- Word: Textgestaltung, Kopf-/Fußzeilen, Tabellenelemente, Grafiken, Serienbriefe und -etiketten
- Excel: Tabellen erstellen und formatieren, Formeln und Funktionen anwenden, Diagramme erstellen
- PowerPoint: Erstellen und steuern von Präsentationen

In zahlreiche Übungen unterstützen wir Sie dabei, das erworbene Wissen zu festigen.

Zugangsvoraussetzungen:

geringe PC und Office Grundkenntnisse

**Beginn: Do., 19.09.19, 08:00-11.45 Uhr
7 Vormittage (35 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)
Kosten: 210,00 €, inkl. Skript, Zuschuss von 30% bzw. 50% durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 5-10**

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

Kosten: 210,00 €, inkl. Skript, Zuschuss von 30% bzw. 50% durch Fachkursförderung möglich

Belegung: 5-10

GB3739M Online Marketing Manager (Xpert Business)



Elke Schellinger

Online Marketing ist für Unternehmen aller Größen und Branchen relevant. Auch wenn viele Unternehmen die Internet-Technologien bereits nutzen, sind sie häufig noch unsicher, welche Online-Aktivitäten sinnvoll für sie sind. Und vor allem fehlt es an qualifiziertem Personal für die Umsetzung. Online Marketing Manager sind hier gefragt. Es bieten sich exzellente Chancen für Mitarbeiter/innen, die im Bereich Online Marketing und insbesondere Social Media Marketing eine Qualifizierung nachweisen können.

Der Lehrgang zum Online Marketing Manager bietet Ihnen eine Qualifizierung, mit der Sie über das notwendige Wissen verfügen, um Zusammenhänge der zahlreichen Online-Kanäle zu verstehen. Sie können unter anderem Social Media-Plattformen zielorientiert einsetzen.

Durch die Nutzung von Kanälen wie Facebook, Instagram, Xing oder LinkedIn für Marketing, Vertrieb, Kundenservice und Personalbeschaffung entstehen neue Ansätze für Unternehmen.

Mit dem Wochenendlehrgang zum Online Marketing Manager eignen Sie sich die notwendigen Kenntnisse an, mit denen Sie Ihr jetziges oder zukünftiges Unternehmen online voranbringen können. Der Lehrgang findet an 6 Samstagen statt und endet mit einer freiwilligen Abschlussprüfung und entsprechendem Zertifikat. Sie können auf Wunsch auch ohne Abschlussprüfung teilnehmen.

Insbesondere Beschäftigte in kleinen und mittleren Unternehmen, die im Bereich Öffentlichkeitsarbeit/Marketing tätig sind oder sein wollen, aber auch Selbstständige und Existenzgründer/innen profitieren von diesem umfangreichen Lehrgang.

Inhalte:

- Überblick über die wichtigsten Online Marketing Disziplinen
- Keyword-Recherche
- Einführung in die Nutzung sozialer Medien wie Facebook, XING, Twitter, usw. aus Unternehmens- und Nutzersicht
- Unternehmensblog: Zweck, Aufbau, Lead-Generierung
- Online Marketing Strategie als Bestandteil der Unternehmensstrategie
- Monitoring, Analysen, Kennzahlen
- Hinweise zu Handlungs- und Rechtssicherheit (keine Rechtsberatung)
- Schnittpunkte Social Media mit anderen Marketing-Instrumenten
- praktische Fallbeispiele
- E-Mail-Marketing
- Mobiles Marketing
- Content Marketing
- Tipps aus der Praxis und Empfehlungen für Tools zur Organisation Ihrer täglichen Arbeit

Beginn: Sa., 28.09.19, 09:30-16:30 Uhr

Sa., 12.10.19, 09:30-16:30 Uhr

Sa., 19.10.19, 09:30-16:30 Uhr

Sa., 09.11.19, 09:30-16:30 Uhr

Sa., 23.11.19, 09:30-16:30 Uhr

Sa., 18.01.20, 09:30-16:30 Uhr

Sa., 01.02.20, 10:30-12:00 Uhr

7 Termine (50 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 795,00 €, Zuschuss von 30% bzw. 50% durch Fachkursförderung möglich

Belegung: 5-10

Kaufmännische Grundlagen

GB3103 Kaufmännisches Grundwissen Betriebswirtschaftliche Grundlagen 1



Jürgen Bürkle

In den Medien, in der Schule und Ausbildung sowie im Beruf werden häufig die Kenntnisse betriebswirtschaftlicher Grundbegriffe vorausgesetzt. Doch woher sollen diese Kenntnisse kommen?

Dieser Kurs soll helfen, einen Überblick über die gesamte Betriebswirtschaft zu erhalten und zum Verständnis für wirtschaftliche Abläufe beitragen.

Teil 1 gibt einen allgemeinen Einblick in die Betriebswirtschaft. Er geht insbesondere auf die externen Rahmenbedingungen und die Finanzwirtschaft inkl. Buchführung ein.

Teil 2 gibt einen speziellen Einblick in die internen betrieblichen Funktionsbereiche Produktions- und Materialwirtschaft.

Die Kurse zum Kaufmännischen Grundwissen sind aber so aufgebaut, dass sie unabhängig voneinander besucht werden können.

Inhalte:

1. Gegenstand und Grundbegriffe der Betriebswirtschaftslehre
 - Was ist Betriebswirtschaftslehre bzw. warum müssen wir wirtschaften?
 - Bereiche der Betriebswirtschaft
 - Wirtschaftskreislauf
2. Rahmenbedingungen
 - Wirtschaftsordnungen und Einfluss des Staates
 - Rechtliche Grundlagen/Gesetze
 - Unternehmensformen
 - Aufbauorganisation eines Unternehmens
3. Informationswirtschaft durch externes Rechnungswesen
 - Aufgaben der Informationswirtschaft
 - Grundlagen des externen Rechnungswesens (Buchführung)
4. Finanzwirtschaft
 - Finanzierungsarten (Kapitalbeschaffung)
 - Investitionsarten

Beginn: Di., 01.10.19, 18:30-21:30 Uhr

4 Abende (16 UE)

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

Kosten: 88,00 €, Zuschuss von 30% bzw. 50% durch Fachkursförderung möglich

Belegung: 6-12



GB3104 Kaufmännisches Grundwissen Betriebswirtschaftliche Grundlagen 2



Jürgen Bürkle

Inhalte:

1. Gegenstand und Grundbegriffe der Betriebswirtschaftslehre

- Was ist Betriebswirtschaftslehre bzw. warum müssen wir wirtschaften?
- Bereiche der Betriebswirtschaft
- Wirtschaftskreislauf

2. Materialwirtschaft

- Materialarten
- Materialbeschaffung und Materiallagerung
- Beschaffungspolitik

3. Produktionswirtschaft

- Fertigungstypen und Organisationsformen
- Produktionsablaufplanung
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Produktions- und Kostentheorie
- Produkt-/Preiskalkulation

Bitte einen Taschenrechner mitbringen.

Beginn: Di., 12.11.19, 18:30-21:30 Uhr

4 Abende (16 UE)

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

Kosten: 88,00 €, Zuschuss von 30% bzw. 50% durch Fachkursförderung möglich

Belegung: 6-12

Kontaktdaten Mobilnummer

Schon gewusst?

Die vhs FN und die Kursleitenden möchten Sie bei Kursänderung oder -absagen rechtzeitig informieren können. Das geschieht am besten per SMS, E-Mail oder Mobiltelefon. Daher bitten wir bei der Anmeldung um diese Kontaktdaten.

Beginn: Di., 01.10.19, 18:30-21:30 Uhr

4 Abende (16 UE)

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

Kosten: 88,00 €, Zuschuss von 30% bzw. 50% durch Fachkursförderung möglich

Belegung: 6-12

GB3105
Bilanzbuchhalter (IHK)
Workshop
Hauptthema: Aktuelle Änderungen in der Umsatzsteuer ab 2020
Stefan Niethammer

Der Bilanzbuchhalter ist ein hochqualifizierter und im Unternehmen anerkannter Mitarbeiter. Durch die vielschichtigen Aufgabenbereiche und das hierfür notwendige Fachwissen ist allerdings auch eine Aktualisierung der Kenntnisse und Fähigkeiten unverzichtbar. Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, wurde die Fortbildungsreihe „Bilanzbuchhalter aktuell“ geschaffen. In regelmäßigen stattfindenden Veranstaltungen soll der vorhandene Kenntnisstand aufgefrischt werden. Es werden aktuelle Gesetzesänderungen und die neue Rechtsprechung im Bereich der Lohnsteuer aus dem Arbeitsbereich des Bilanzbuchhalters schwerpunktmäßig aufbereitet sowie durch aktuelle Themen ergänzt.

Hauptthema: Aktuelle Änderungen in der Umsatzsteuer ab 2020
Inhalte:

- innergemeinschaftliche Lieferungen
- Reihengeschäfte
- Konsignationslagerregelung und würde ergänzt durch das Thema: Möglichkeiten der Lohnoptimierung

Beginn: Do., 28.11.19, 17:00-20:00 Uhr
1 Termin (4 UE)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: 52,00 €
Belegung: 12-18

GB3106
Unternehmensplanspieltag „Factory“
Ein BWL Crashkurs ohne Crash
Thomas Henne

„Mitarbeiter, die unternehmerisch Denken und die die finanziellen Zusammenhänge im Unternehmen verstehen, sind die Basis für langfristigen Erfolg.“
 Mit dem Planspiel Factory schaffen Sie sich einen neuen Zugang zum Thema Betriebswirtschaft. Sie können spielerisch die Zusammenhänge des Wertschöpfungsprozesses und deren Abbildung in den finanziellen Kennzahlen der Gewinn- und Verlustrechnung, Bilanz und dem Kapitalfluß erfahren. Das Thema macht Spaß und wird entmystifiziert. In dem Simulations-Brettspiel lernen Sie, welche Stellhebel einem Unternehmen zur Verfügung stehen, um die Profitabilität zu steigern. Die Teilnehmer*innen spielen mehrere Geschäftsjahre in der Managementposition und erhalten so eine neue Sichtweise auf unternehmerische Entscheidungen und Maßnahmen. Der Kurs ist auf Selbstständige, Führungskräfte kleiner oder mittelständischer Unternehmen ausgerichtet (insb. für diejenigen ohne vertieften betriebswirtschaftlichen Hintergrund) und soll auch interessierte Schüler*innen und Student*innen ansprechen.



Inhalte:

- Die Interessensgruppen des Unternehmens
- Der Wertschöpfungsprozess und die Stellhebel
- Grundaufbau des Planspiels und Anfangsbilanz
- Simulation 1. und 2. Geschäftsjahr in Quartalsdurchgängen mit Jahresabschluss
- Aufbau und Bewertung der Gewinn- und Verlustrechnung, Bilanz und Kapitalflussrechnung sowie weitere Leistungskennzahlen
- Flexible Vertiefungsschwerpunkte der BWL (z.B. Investitionen, Kalkulation, Werttreibermanagement, Break-Even Analyse)

Beginn: Sa., 11.01.20, 09:00-17:00 Uhr
1 Termin (9 UE), Wochenendseminar,
Anmeldeschluss: 15.12.2019
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 130,00 €, inkl. Arbeitsbuch
Belegung: 9-16

Xpert Business Onlinekurse

GB3107
Xpert Business Onlinekurse
Infotermin

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.
 In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen (vorausichtlicher Termin: 08.02.20). Anmeldeschluss zur Prüfung ist der 07.01.20. Die Prüfungsgebühr wird separat berechnet.

Beginn: Do., 24.10.19, 18:00-20:15 Uhr
1 Termin (2 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Belegung: 10-20

GB3108
Finanzbuchführung 1
mit Xpert Business-Zertifikat
Onlinekurs

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können 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.
 Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen.
 Weitere Infos dazu siehe GB3107.
 Ein Infotermin findet am 24.10.19 um 18:00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

Beginn: Di., 05.11.19, 18:30-20:30 Uhr
Do., 07.11.19, 18:30-20:30 Uhr
Di., 12.11.19, 18:30-20:30 Uhr
Do., 14.11.19, 18:30-20:30 Uhr
Di., 19.11.19, 18:30-20:30 Uhr
Do., 21.11.19, 18:30-20:30 Uhr
Di., 26.11.19, 18:30-20:30 Uhr
Do., 28.11.19, 18:30-20:30 Uhr
Di., 03.12.19, 18:30-20:30 Uhr
Do., 05.12.19, 18:30-20:30 Uhr
Di., 10.12.19, 18:30-20:30 Uhr
Do., 12.12.19, 18:30-20:30 Uhr
Di., 17.12.19, 18:30-20:30 Uhr
Do., 19.12.19, 18:30-20:30 Uhr
Di., 07.01.20, 18:30-20:30 Uhr
Do., 09.01.20, 18:30-20:30 Uhr
Di., 14.01.20, 18:30-20:30 Uhr
Do., 16.01.20, 18:30-20:30 Uhr
Di., 21.01.20, 18:30-20:30 Uhr
Do., 23.01.20, 18:30-20:30 Uhr
dienstags und donnerstags (53 UE)
Ort: home office
Kosten: 335,00 €
Belegung: 10-20

GB3109
Finanzbuchführung (2)
mit Xpert Business-Zertifikat
Onlinekurs

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.
 Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen.
 Weitere Infos dazu siehe GB3107.
 Ein Infotermin findet am 24.10.19 um 18:00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

Beginn: Di., 05.11.2019, 18:30-20:30 Uhr,
Einzeltermine siehe GB3108
dienstags und donnerstags (53 UE)
Ort: home office
Kosten: 335,00 €
Belegung: 10-20

GB3110
Finanzbuchführung mit DATEV
mit Xpert Business-Zertifikat
Onlinekurs

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.
 Der Prüfungstermin findet zusätzlich statt. Die Prüfungsgebühr wird separat berechnet.
Zugangsvoraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.
 Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen.
 Weitere Infos dazu siehe GB3107.
 Ein Infotermin findet am 24.10.19 um 18:00 Uhr im EDV-Raum 1 statt

Beginn: Termine werden noch bekannt gegeben, dienstags und donnerstags (53 UE)
Ort: home office
Kosten: 335,00 €
Belegung: 10-20

GB3111
Bilanzierung
mit Xpert Business-Zertifikat
Onlinekurs

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.
 Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen.
 Weitere Infos dazu siehe GB3107.
 Ein Infotermin findet am 24.10.19 um 18:00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

Beginn: Di., 05.11.19, 18:30-20:30 Uhr,
Einzeltermine siehe GB3108
dienstags und donnerstags (53 UE)
Ort: home office
Kosten: 335,00 €
Belegung: 10-20

GB3112
Finanzwirtschaft
mit Xpert Business-Zertifikat
Onlinekurs

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.
 Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen.
 Weitere Infos dazu siehe GB3107.
 Ein Infotermin findet am 24.10.19 um 18:00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

Beginn: Di., 05.11.19, 18:30-20:30 Uhr,
Einzeltermine siehe GB3108
dienstags und donnerstags (33,33 UE)
Ort: home office
Kosten: 335,00 €
Belegung: 10-20

GB3113
Kosten- und Leistungsrechnung
mit Xpert Business-Zertifikat
Onlinekurs

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.
 Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen.
 Weitere Infos dazu siehe GB3107.
 Ein Infotermin findet am 24.10.19 um 18:00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

Beginn: Di., 05.11.19, 18:30-20:30 Uhr,
Einzeltermine siehe GB3108
dienstags und donnerstags (53 UE)
Ort: home office
Kosten: 335,00 €
Belegung: 10-20

GB3114
Controlling
mit Xpert Business-Zertifikat
Onlinekurs

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -Methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.
 Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen.
 Weitere Infos dazu siehe GB3107.
 Ein Infotermin findet am 24.10.19 um 18:00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

Beginn: Di., 05.11.19, 18:30-20:30 Uhr,
Einzeltermine siehe GB3108
dienstags und donnerstags (53 UE)
Ort: home office
Kosten: 335,00 €
Belegung: 10-20

GB3115 Einnahmen-Überschussrechnung mit Xpert Business-Zertifikat Onlinekurs

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.

Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen.

Weitere Infos dazu siehe GB3107.

Ein Infotermin findet am 24.10.19 um 18:00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

**Beginn: Di., 05.11.19, 18:30-20:30 Uhr,
Einzeltermine siehe GB3108
dienstags und donnerstags (29 UE)**

Ort: home office

Kosten: 265,00 €

Belegung: 10-20

GB3116 Betriebliche Steuerpraxis mit Xpert Business-Zertifikat Onlinekurs

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. 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.

Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen.

Weitere Infos dazu siehe GB3107.

Ein Infotermin findet am 24.10.19 um 18:00 Uhr im EDV-Raum 2 statt.

**Beginn: Di., 05.11.19, 18:30-20:30 Uhr,
Einzeltermine siehe GB3108
dienstags und donnerstags (53 UE)**

Ort: home office

Kosten: 335,00 €

Belegung: 10-20

GB3117 Lohn und Gehalt (1) mit Xpert Business-Zertifikat Onlinekurs

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.

Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen.

Weitere Infos dazu siehe GB3107.

Ein Infotermin findet am 24.10.19 um 18:00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

**Beginn: Di., 05.11.19, 18:30-20:30 Uhr,
Einzeltermine siehe GB3108
dienstags und donnerstags (53 UE)**

Ort: home office

Kosten: 335,00 €

Belegung: 10-20

GB3118 Lohn und Gehalt (2) mit Xpert Business-Zertifikat Onlinekurs

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.

Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen.

Weitere Infos dazu siehe GB3107.

Ein Infotermin findet am 24.10.19 um 18:00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

**Beginn: Di., 05.11.19, 18:30-20:30 Uhr,
Einzeltermine siehe GB3108
dienstags und donnerstags (53 UE)**

Ort: home office

Kosten: 335,00 €

Belegung: 10-20

GB3119 Lohn und Gehalt mit DATEV mit Xpert Business-Zertifikat Onlinekurs

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. Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen.

Weitere Infos dazu siehe GB3107.

Ein Infotermin findet am 24.10.19 um 18:00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

Zugangsvoraussetzungen:

Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt

**Beginn: Termine werden noch bekannt
gegeben, dienstags und donnerstags (53 UE)**

Ort: home office

Kosten: 335,00 €

Belegung: 10-20

GB3120 Personalwirtschaft mit Xpert Business-Zertifikat Onlinekurs

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 MitarbeiterInnen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen MitarbeiterInnen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen.

Weitere Infos dazu siehe GB3107.

Ein Infotermin findet am 24.10.19 um 18:00 Uhr im EDV-Raum 1 statt.

**Beginn: Di., 05.11.19 18:30-20:30 Uhr,
Einzeltermine siehe GB3108
dienstags und donnerstags (53 UE)**

Ort: home office

Kosten: 335,00 €

Belegung: 10-20

Geschäftskorrespondenz

GB3121 Zeitgemäße Geschäftsbriefe – so kommen Sie auf den Punkt

Gunna Schiprowski, Trainerin und Coach
Stilvolle, gute Geschäftskorrespondenz hat nichts mit veralteten Textbausteinen und endlosen Sätzen zu tun. Ob Brief oder E-Mail, geschäftliche Schreiben sollten kundenorientiert, verständlich und klar sein. In diesem Kurs wird an vielen Beispielen geübt, wie Sie moderne Briefe aufbauen und formulieren, Interesse wecken und Ihre Leser überzeugen. Sie bekommen praxisnahe Tipps, die Sie sofort anwenden können.

**Beginn: Mo., 02.12.19, 18:30-21:30 Uhr
2 Abende (8 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 56,00 €, Zuschuss von 30% bzw. 50%
durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 6-12**

Förderung und Beratung

GB3122 Bildungsprämienberatung

Die Bildungsprämie des Bundes erleichtert die Finanzierung einer individuellen berufsbezogenen Weiterbildung. Sie umfasst den Prämiegutschein und den Spargutschein: Mit dem Prämiegutschein übernimmt der Staat die Hälfte der Veranstaltungsgebühren, höchstens 500 €. Weiterbildungsinteressierte zahlen daher nur einen Teil der ausgewiesenen Gebühren.

Um einen Prämiegutschein zu beantragen, müssen Sie mindestens 15 Stunden pro Woche erwerbstätig sein oder sich in Eltern- oder

Pflegezeit befinden und über ein zu steuerndes Einkommen von maximal 20.000 € (als gemeinsam Veranlagte 40.000 €) verfügen. Den Spargutschein können Sie nutzen, wenn Sie über ein gefördertes Ansparguthaben nach Vermögensbildungsgesetz verfügen. Er ermöglicht die vorzeitige Entnahme angesparten Guthabens, ohne dass dadurch die Arbeitnehmersparzulage verloren geht. Das Bundesprogramm Bildungsprämie wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und dem Europäischen Sozialfonds gefördert.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.bildungspraemie.info oder direkt bei unserer Ansprechpartnerin an der vhs: Babette Reitz, T: (07541) 203 3408, reitz@vhs-fn.de.

**Termine nach Vereinbarung,
T: 07541 203 3408**

Ort: vhs FN, 1.OG, Raum 1.04, Büro Fr. Reitz

GB3124 Weiterbildungsberatung in der vhs Friedrichshafen

Wir helfen Ihnen, das für Sie beste Weiterbildungsangebot zu finden. Im Besonderen bieten wir in der vhs Friedrichshafen Weiterbildungsberatung zu folgenden Themen an:

- Beratung zu Fragen allgemeiner Weiterbildung
- Beratung zu Fragen beruflicher Weiterbildung
- Orientierungsberatung
- Qualifizierung für ein ehrenamtliches Engagement
- Wiedereinstiegsberatung

Ihre Ansprechpartnerin ist Fr. Babette Reitz, T: 07541 203 3408, reitz@vhs-fn.de

**Beginn: Termine nach Vereinbarung,
T: 07541 203 3408**

Ort: vhs FN, 1. OG, Raum 1.04, Büro Fr. Reitz



Kritik und Anregungen

Mich interessieren Kurse zu folgenden Themen:

Meine Kritik, meine Anregungen:

Name, Tel., E-Mail (nur wenn Sie informiert werden möchten):



© Adpic

Förderung und Beratung

GB3126 Fachkursförderung: Für Teilnehmende an Kursen der beruflichen Weiterbildung

Das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg unterstützt berufliche Anpassungsfortbildungen aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds. Dies gilt für von der Förderstelle anerkannte Fachkurse. Je nach Alter ist ein Zuschussatz von 30 % bzw. 50 % bzw. 70 % möglich. Für Teilnehmende ohne Berufsabschluss liegt dieser altersunabhängig in Höhe von 70 %. Sie erhalten diesen Zuschuss, wenn Sie als Berufstätige oder Berufstätiger in Baden-Württemberg wohnhaft oder beschäftigt sind. Darüber hinaus müssen Sie eine der folgenden Voraussetzungen erfüllen:

- Sie sind in einem Betrieb beschäftigt, aber nicht bei Bund, Land oder einer kommunalen Gebietskörperschaft.
- Sie sind Unternehmer/in oder Freiberufler/in.
- Sie sind Existenzgründer/in oder gründungswillig.
- Sie sind Wiedereinsteiger/in (nach Arbeitslosigkeit, Familienphase o. ä.).

Für entsprechend gekennzeichnete Kurse hat die vhs Friedrichshafen diese Unterstützung bewilligt bekommen. Fragen Sie nach. Ihre Ansprechpartnerin ist Fr. Babette Reitz, T: 07541 203 3408, reitz@vhs-fn.de

GB3127 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.

Die Vorgehensweise zum Erhalt des Bonus:

1. Antragsformular anfordern bei der Servicestelle Bürgerschaftliches Engagement
2. Formular ausfüllen und an das Landratsamt senden
3. Sie erhalten eine Nachricht, ob der Bonus ausbezahlt werden kann, inkl. eines Formulars für die Teilnahmebestätigung.
4. Sie melden sich zum Kurs an und lassen sich zum Ende des Kurses die Teilnahmebestätigung von der vhs unterschreiben.
5. Teilnahmebestätigung mit Ihrer Bankverbindung einreichen bei der Servicestelle Bürgerschaftliches Engagement
6. Erhalt des Bonus in € von der Servicestelle Bürgerschaftliches Engagement

Kontakt für den Ehrenamtsbonus:
Servicestelle Bürgerschaftliches Engagement,
im Landratsamt: T: 07541 204 5605,
buengerengagement@bodenseekreis.de,
www.bodenseekreis.de, Soziales und Gesundheit/Selbsthilfe/ Fortbildungsprogramm.

GB3128 Bildungszeit

Bildungszeit kann für berufliche und politische Weiterbildung sowie für die Qualifizierung zum und im Ehrenamt genommen werden. Die meisten Beschäftigten in Baden-Württemberg haben einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freustellen zu lassen. Während der Bildungszeit wird das Arbeitsentgelt weiter gezahlt. Wer unter welchen Bedingungen Bildungszeit nehmen kann, ist im Gesetz im Detail geregelt. Bitte lesen Sie dort nach, was für Sie persönlich zutrifft.

Englisch für spezielle Anwendungen

Englisch für den Beruf

GB3401 Telephoning (A2/B1) Kompaktes Sprach- training am Samstag Marlon Brown

Das Telefonieren auf Englisch fällt vielen schwer. Die richtigen Formulierungen helfen Ihnen, sich auf ein englisches Telefonat vorzubereiten. Dieser Kompaktkurs gibt Ihnen die sprachliche Sicherheit, um Telefonate am Arbeitsplatz mit mehr Gelassenheit zu führen.



Bildungszeitangebote

- **Erfolgreicher kommunizieren – mit Ihrer Stimme begeistern!**
17.01.2020 / 16:00-17:30 > [GB1206](#)
- **Ein Tag zur Stärkung meiner Resilienz-fähigkeit. Besser gewappnet durchs Leben**
12.10.2019 / 10:00-18:00 > [GB1222](#)
- **Frauenwirtschaftstage 2019
Macht Workshop**
18.10.2019 / 09:00-16:30 > [GB1231](#)
- **Frauenwirtschaftstage 2019
Ärger beginnt mit „Ä“ wie „Ändern“**
19.10.2019 / 09:00-16:30 > [GB1232](#)
- **Frauenwirtschaftstage 2019
Digitales Selbstmarketing für Frauen**
19.10.2019 / 09:00-16:30 > [GB1233](#)

Info zu Bildungszeitangeboten
siehe Kurs GB3128

Folgende Situationen werden im Kurs trainiert:
Annahme und Verbinden von Gesprächen,
Hinterlassen von Nachrichten, Terminvereinbarungen.

Lehrmaterial wird im Kurs besprochen.
Anmeldeschluss ist 23.09.19

Beginn: Sa., 28.09.19, 09:00-12:15 Uhr
Sa., 12.10.19, 09:00-12:15 Uhr
Sa., 19.10.19, 09:00-12:15 Uhr
Sa., 09.11.19, 09:00-12:15 Uhr
4 Termine (16 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Kosten: 95,60 €, inkl. Kopien, inkl. Teilnahmebescheinigung, Zuschuss von 30% bzw. 50% durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 6-10

GB3402 Englisch für Beruf und Alltag A2 Kleingruppenkurs Marlon Brown

Market Leader, Elementary
In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, Ihre allgemeinsprachlichen Englischkenntnisse zu wiederholen und in berufsorientierter Richtung auszubauen. Situationen und Themen des Lehrwerks sind der Berufswelt entnommen. Sie stellen den Rahmen, um die Grundlagen der englischen Grammatik, allgemeinsprachlichen Wortschatz und berufsspezifisches Vokabular zu trainieren. Dabei liegt ein Schwerpunkt auf den kommunikativen Fertigkeiten wie telefonieren, writing emails, Produkte beschreiben, Präsentationen, small talk. Der Kurs liegt auf A2-Niveau.

Beginn: Di., 17.09.19, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E 21.49
Kosten: 112,00 €, inkl. Kopien, Zuschuss von 30% bzw. 50% durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 7-13

GB3403 Englisch für Beruf und Alltag B1 Kleingruppenkurs Dorothee Turner

Upper Intermediate
You intend to gain more confidence in using English as a business language, then this course is suitable for you! Embedded in interesting topics and working with material from authentic sources such as 'The Financial Times' you will practise and improve your skills in the fields of telephoning, e-mail writing, giving presentations, participating in discussions and negotiating.

Beginn: Fr., 20.09.19, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 111,00 €, Zuschuss von 30% bzw. 50% durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 7-12



© Adpic

Ehrenamtsbonus

- **Stammtischparolen gekonnt kontern**
22.11.2019 / 18:00-21:00 > [GB1105](#)
 - **Verschwörungstheorien**
09.11.2019 / 10:00-15:00 > [GB1106](#)
 - **Workshop Sketchnoting – lebendige visuelle Notizen erstellen**
29.11.2019 / 18:00-21:00 > [GB1115](#)
 - **Was macht (Flucht-)Migration mit Männlichkeiten?**
20.09.2019 / 18:00-20:00 > [GB1116QE](#)
 - **Veranstaltungen erfolgreich planen und durchführen**
27.11.2019 / 09:00-17:00 > [GB1117](#)
 - **Zusammenarbeit mit geflüchteten Männern. Ressourcenorientierte Ansätze und Fragen**
21.09.2019 / 09:00-12:00 > [GB1117QE](#)
 - **Frauen, die nach Deutschland geflüchtet sind – ihre Anliegen**
25.09.2019 / 18:00-21:00 > [GB1118QE](#)
 - **Englisch Grundstufe 1**
17.09.2019 / 17:30-19:00 > [GB2201](#)
 - **Arabisch Grundstufe 1 Kleingruppe**
17.09.2019 / 18:00-19:30 > [GB2701](#)
 - **Computer-Einführungskurs „60plus“**
27.09.2019 / 09:30-11:45 > [GB3709M](#)
 - **Computer-Auffrischkurs „60plus“**
09.01.2020 / 09:30-11:45 > [GB3710M](#)
 - **Richtige und effektive Datensicherung für kleine und mittlere Unternehmen**
16.01.2020 / 18:30-21:30 > [GB3718M](#)
 - **Word 2016 Grundlagen**
05.11.2019 / 18:00-21:30 > [GB3719M](#)
 - **Excel 2016 Grundlagen**
07.10.2019 / 18:00-21:30 > [GB3721M](#)
 - **PowerPoint 2016 Grundlagen**
07.10.2019 / 18:30-21:30 > [GB3724M](#)
 - **Wie erstelle und veröffentliche ich einen eigenen Internet-Auftritt?**
16.11.2019 / 09:00-16:00 > [GB3741M](#)
 - **Digitale Bildbearbeitung mit GIMP Grundkurs**
13.01.2020 / 18:30-21:30 > [GB3744M](#)
- Info zum Ehrenamtsbonus
siehe Kurs GB3127

Weiterbildungsberatung

Finden Sie die passende Weiterbildung.
Wir beraten Sie professionell, unabhängig und kostenlos.

- Nach der Schule den eigenen Weg finden
- Beruflich nochmal richtig durchstarten
- Neue Perspektiven nach der Familienphase

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

Das Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung, kurz: LN WBB, wird vom Land Baden-Württemberg finanziell gefördert. Die vhs Friedrichshafen ist Mitglied im Landesnetzwerk. Zu den Mitgliedseinrichtungen gehören unterschiedliche Bildungs- und Beratungseinrichtungen. Diese bieten Ihnen individuelle Beratung, damit Sie die passende Weiterbildung finden.

Bei den LN WBB Beratungseinrichtungen steht die professionelle, unabhängige und kostenlose Beratung jedes Einzelnen im Mittelpunkt.

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



– **Individuell und unabhängig:**
Das Angebot an (Weiter-)Bildungsmöglichkeiten ist sehr groß und unüberschaubar. • Wir beziehen bei der Suche nach Weiterbildungsmöglichkeiten die Angebote unterschiedlicher Kursanbieter mit ein und gewährleisten somit eine unabhängige Beratung. • Wir helfen Ihnen, das für Sie beste Weiterbildungsangebot zu finden.

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

Im Besonderen bieten wir in der vhs Friedrichshafen Weiterbildungsberatung zu folgenden Themen an:

- Beratung zu Fragen allgemeiner Weiterbildung
- Beratung zu Fragen beruflicher Weiterbildung
- Orientierungsberatung
- Wiedereinstiegsberatung
- Qualifizierung für ein ehrenamtliches Engagement

Haben Sie weitere Fragen?
Unsere Ansprechpartnerin ist
Frau Babette Reitz,
07541-2033408, reitz@vhs-fn.de
Beratungstermine nach Vereinbarung
Weitere Informationen unter www.lnwbb.de



© Adpic

GB3404 Business English B1 for Work, Socializing and Travel Kompaktes Sprachtraining
Marlon Brown

Learn and train the English communication skills needed for today's global business world. Emailing, telephoning, and socializing will be instructed by a native trainer with experience and knowledge gained from working with German companies of all sizes and industries. You will improve your grammar, vocabulary, and learn phrases that will help you to write/speak/meet with more confidence.

Anmeldeschluss: 20.09.19

Beginn: Do., 26.09.19, 18:00-19:30 Uhr
Do., 10.10.19, 18:00-19:30 Uhr
Do., 17.10.19, 18:00-19:30 Uhr
Do., 24.10.19, 18:00-19:30 Uhr

4 Termine (8 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 48,80 €, inkl. Kopien
Belegung: 7-12

GB3405 Business English B1 for Meetings and Presentations Kompaktes Sprachtraining
Marlon Brown

These intensive sessions cover English for managing meetings with phrases and vocabulary for presentations and grammar review. Speaking-focused training designed to give you the skills and knowledge to use English more confidently.

Anmeldeschluss: 20.09.19

Beginn: Do., 26.09.19, 19:30-21:00 Uhr
Do., 10.10.19, 19:30-21:00 Uhr
Do., 17.10.19, 19:30-21:00 Uhr
Do., 24.10.19, 19:30-21:00 Uhr

4 Termine (8 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)
Kosten: 48,80 €, inkl. Kopien
Belegung: 7-12

Paukkurse

Mathematik

GB3501 Mathe-Paukkurs für Realschüler 10. Klasse Kleingruppe
Uschi Gärtner

Rechtzeitig vor Beginn der Realschul-Abschluss-Prüfung führt die vhs Friedrichshafen diesen Paukkurs durch. Mathematisches Grundwissen und Grundfertigkeiten (Bruchrechnen, Gleichungslehre) werden durch umfangreiches Üben erweitert und vertieft. Übungen zum Lernstoff sollen die Lernfortschritte fördern. Die Aufgaben orientieren sich an den Lehrplänen der Realschule.

Beginn: Mo., 14.10.19, 16:30-18:00 Uhr
6 Nachmittage (12 UE)

Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: 84,00 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 4-6

GB3502 Mathe-Paukkurs für Realschüler 10. Klasse
Uschi Gärtner

Inhalte siehe GB3501

Beginn: Mo., 02.12.19, 16:30-18:00 Uhr
6 Nachmittage (12 UE)

Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: 84,00 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 4-6

Mathematik Abiturprüfung

In wenigen Monaten beginnt das schriftliche Abi und in der Schule bleibt meist wenig Zeit für Wiederholungen. Daher bietet die vhs mit diesen Paukkursen die Chance, die Grundlagen der gymnasialen Oberstufe intensiv zu wiederholen, zu vertiefen und zu festigen.

GB3503 Mathe Auffrischkurs in den Herbstferien für Schüler der Klasse 12 des allgemein bildenden Gymnasiums
Monika Löhle

Die Kursleiterin ist Gymnasiallehrerin für Mathematik. Ziel des Kurses soll das Aufarbeiten und Üben von Abitur-Stoff (mit Abi Aufgaben) sein.

Inhalte:

- Analysis: Differenzialrechnung:
 - Ableitungen – Extremwerte – Wendepunkte - Funktionsklassen
- Analysis: Integralrechnung:
 - Stammfunktionen – Flächenberechnung – Rotationskörper
- Analytische Geometrie:
 - Geraden – Ebenen – Lagebeziehungen – Lineare Gleichungssysteme

Mitzubringen:

Schreibzeug, Merkhilfe und WTR

Beginn: Mo., 28.10.19, 08:30-12:30 Uhr
Di., 29.10.19, 08:30-12:30 Uhr
Mi., 30.10.19, 08:30-12:30 Uhr
Do., 31.10.19, 08:30-12:30 Uhr

4 Termine (20 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 70,00 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-12

GB3504 Mathe Auffrischkurs Analysis, Geometrie und Stochastik für Schüler der Klasse 12
Dieter Müller

Speziell zur Vorbereitung auf die Abiturprüfung am 05. Mai 2020 ohne Grafiktaschenrechner werden für Aufgaben aus den Gebieten Analysis, Geometrie und Stochastik gezielt die Grundtechniken zu ihrer Lösung eingeübt. Im Mittelpunkt stehen die Beantwortung der Teilnehmerfragen. Die schriftliche Rechnung der neuen Musteraufgaben und der Umgang mit der Merkhilfe sowie dem wissenschaftlichen Taschenrechner. Der Stoff orientiert sich am Lehrplan des allgemeinbildenden Gymnasiums, Kursstufe.

Beginn: Mi., 25.09.19, 20:00-21:30 Uhr
11 Termine (22 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 8 (2. OG)
Kosten: 77,00 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-12

GB3505 Mathe Auffrischkurs Analysis, Geometrie und Stochastik für Schüler der Klasse 12
Dieter Müller

Inhalte siehe GB3504

Beginn: Mi., 15.01.20, 20:00-21:30 Uhr
13 Termine (26 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 91,00 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-12

GB3506 Mathe Auffrischkurs für berufliche Gymnasien (AG, BTG, EG, SG, TG, WG) für Schüler der Klasse 13
Dieter Müller

Speziell zur Vorbereitung auf die Abiturprüfung 2020 werden für Aufgaben aus den Gebieten Analysis, Stochastik und Lineare Algebra (Matrizen, Vektorgeometrie) gezielt die Grundfertigkeiten zu ihrer Lösung eingeübt. Aufgrund der neuen Prüfungsgestaltung stehen der Umgang mit der Merkhilfe, Aufgaben aus dem Unterricht und Musteraufgaben ohne/mit Hilfe des wissenschaftlichen Taschenrechners im Mittelpunkt. Der Kurs eignet sich nicht für Schüler des Allgemeinbildenden Gymnasiums.

Beginn: Mi., 25.09.19, 18:30-20:00 Uhr
11 Termine (22 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 8 (2. OG)
Kosten: 77,00 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-12

GB3507 Mathe Auffrischkurs für berufliche Gymnasien (AG, BTG, EG, SG, WG) für Schüler der Klasse 13
Dieter Müller

Inhalte siehe GB3506

Beginn: Mi., 15.01.20, 18:30-20:00 Uhr
9 Termine (18 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 8 (2. OG)
Kosten: 63,00 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-12

Englisch

GB3508 Fit für die EUROKOM-Prüfung
Dagmar Baus

Endspurt EUROKOM – der Kurs bietet kurz vor Torschluss noch eine Übungsmöglichkeit für Kurzsichtgeschlossene. Eng an die Prüfung angelehnt, werden die kommunikativen Fertigkeiten wie Sprechen in Alltagssituationen und Präsentieren eines Themas sowie das Hörverstehen trainiert. Gezielte Übungen unterstützen Sicherheit und Selbstvertrauen in der Fremdsprache. Selbstverständlich haben die Teilnehmenden Gelegenheit, individuelle Fragen und Schwierigkeiten zu klären.

Beginn: Mi., 25.09.19, 15:30-17:00 Uhr
6 Termine (12 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 48,00 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-12

GB3509 Coaching Course Kursstufe Fach Englisch
Gabriele Glocker

The course may support high-school students from senior classes of both types of high schools (Allgemeinbildendes / Berufliches Gymnasium) The fitness program includes a revision of major topics and critical grammar. Focus is on improving speaking and writing skills so that students can confidently meet the requirements as set by oral or written exams.

Beginn: Di., 24.09.19, 17:00-18:30 Uhr
15 Abende (30 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 108,00 €, inkl. Kopien
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-16

Kontakt Daten Mobilnummer

Schon gewusst?
Die vhs FN und die Kursleitenden möchten Sie bei Kursänderung oder -absagen rechtzeitig informieren können. Das geschieht am besten per SMS, E-Mail oder Mobiltelefon. Daher bitten wir bei der Anmeldung um diese Kontaktdaten.

Französisch

GB3510 Préparation du Abitur
Julia Maria Grötzinger

Ce cours s'adresse aux élèves qui préparent le Abitur et qui veulent approfondir leur bon niveau (à partir du Niveau B1) de langue française. L'accent est mis sur l'expression orale. On travaillera à partir de la lecture de « L'Hôte » et du film « Intouchables ». D'autres thèmes seront la société multiculturelle et laïque, la Francophonie, les relations franco-allemandes et votre quotidien.

Beginn: Mo., 04.11.19, 16:30-18:00 Uhr
Mo., 11.11.19, 16:30-18:00 Uhr

Mo., 18.11.19, 16:30-18:00 Uhr
Mo., 25.11.19, 16:30-18:00 Uhr
Mo., 02.12.19, 16:30-18:00 Uhr
Mo., 09.12.19, 16:30-18:00 Uhr
Mo., 16.12.19, 16:30-18:00 Uhr
Mo., 13.01.20, 16:30-18:00 Uhr
Mo., 20.01.20, 16:30-18:00 Uhr
Mo., 27.01.20, 16:30-18:00 Uhr

10 Termine (20 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Kosten: 73,00 €, inkl. Kopien
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-16



Kritik und Anregungen

Mich interessieren Kurse zu folgenden Themen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meine Kritik, meine Anregungen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Name, Tel., E-Mail (nur wenn Sie informiert werden möchten):

.....

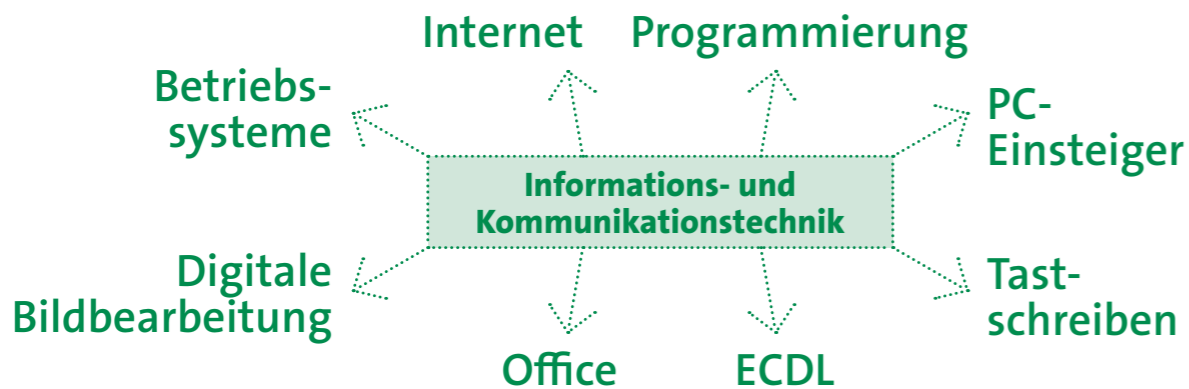
.....

.....

.....

.....

Informations- und Kommunikationstechnik



Firmenseminare

Sie wollen

- Ihre Informations- und Kommunikationskenntnisse auf den aktuellen Stand bringen?
- als Unternehmer die Kompetenzen Ihrer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen verbessern?
- Problem- und praxisorientierte Ausbildungsinhalte in den Vordergrund stellen?
- dabei den Aufwand an Kosten, Zeit und Anfahrtskosten möglichst gering halten?
- dann ist die vhs Friedrichshafen Ihre ideale Ausbildungspartnerin!

Wir bieten Ihnen

- Weiterbildung vor Ort
- Hohes Maß an Verbindlichkeit durch Qualitätsmanagement nach ISO 9001 und AZAV
- Maßgeschneiderte Seminare für Gruppen
- Praxisorientierten Unterricht mit hochwertigen Skripten
- Einsatz erfahrener Lehrkräfte
- Prüfungsvorbereitung auf international anerkannte Zertifikate (ECDL)
- Hochwertig ausgestattete, klimatisierte IT-Fachräume
- langjährige Erfahrung aus Seminaren für Unternehmen, Behörden und Verbände

Kooperation mit Firmen ist unser Alltag!

Neben speziellen Angeboten für Unternehmen aller Größen (vom Handwerksbetrieb bis zum Großunternehmen) bieten wir individuelle und bedarfsorientierte Qualifizierung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in Unternehmen, Behörden und Verbänden. Gerne bieten wir neben unserem aktuellen Angebot auch spezielle Seminare für Ihr Unternehmen an!

Berufliche und private Weiterbildung mit PC-, Smartphone- und Internetkursen

Ihr Weg zum Erfolg!

- Bei uns lernen Sie schnell und effektiv den Umgang mit einem PC, Smartphone und dem Internet.
- Professionelle und kompetente Kursleitende erklären auch schwierige Lerninhalte leicht und verständlich.
- Zusätzlich sorgen aktuelle und didaktisch aufbereitete Kursunterlagen dafür, dass Sie Ihren PC auf dem Schreibtisch möglichst schnell in den Griff bekommen.

Wir bieten Ihnen

- Qualifizierte Beratung, die Ihnen zum „richtigen“ Kurs verhilft
- Moderne PCs und Medienausstattung in klimatisierten Seminarräumen, die den erwachsenenpädagogischen Erfordernissen entsprechen
- Durchführungsgarantie: Jeder Kurs kann auch mit geringerer Teilnehmerzahl sowie als individuelles Seminar für Einzelpersonen durchgeführt werden.
- Rufen Sie uns an – gerne beraten wir Sie dazu!

Fachkursförderung in der VHS-FN

Das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg unterstützt berufliche Anpassungsfortbildungen aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds. **Zuschüsse von 30% bzw. 50% sind möglich.** Für Kurse, die durch das Förderprogramm Fachkurse unterstützt werden, können Sie einen Zuschuss von 30% der Kursgebühr erhalten, wenn Sie in Baden-Württemberg wohnhaft oder beschäftigt sind. 50 % Ermäßigung können Sie erhalten, wenn Sie darüber hinaus 50 Jahre oder älter sind.

Für die mit gekennzeichneten Kurse hat die vhs Friedrichshafen diese Unterstützung beantragt. Fragen Sie nach. Ihre Ansprechpartnerin: Babette Reitz, 07541-203-3408, reitz@vhs-fn.de

Chancen fördern
EUROPÄISCHE UNION
Unterstützt durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg und aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.



International anerkanntes Zertifikat für PC Anwender

Der Europäische Computer Führerschein (ECDL) ist ein international anerkannter Nachweis von grundlegenden und praktischen Computerfertigkeiten. Inhalte sind die Benutzung des Computers, die typischen Büroanwendungen, das Internet sowie rechtliche und gesellschaftliche Aspekte im Umgang mit dem Computer.

Module

- Pflichtmodule:**
- Computer-Grundlagen
 - Online-Grundlagen
 - Textverarbeitung
 - Tabellenkalkulation

Wahlmodule:

- Präsentation
- IT-Sicherheit
- Bildbearbeitung

Pf Prüfungssystem

Die vhs bietet zwei unterschiedliche ECDL Zertifikate an:

- 1. Das ECDL-Base-Zertifikat**
... besteht aus den drei Pflichtmodulen und einem Wahlmodul
→ **Buchen Sie die ECDL – Base Kurse am Vormittag!**
- 2. Das ECDL-Einzel-Zertifikat**
... Sie können für jedes ECDL Modul auch ein Einzelzertifikat erwerben.
→ **Buchen Sie einfach den gewünschten ECDL Kurs mit dem ECDL Logo!**

Bitte unbedingt beachten:

1. Für eine Prüfungsteilnahme ist eine schriftliche Anmeldung bis spätestens eine Woche vor dem Prüfungstermin erforderlich.
2. Alle ECDL Kurse finden nur mit mind. 4 TN statt. Die vhs kann daher nicht garantieren, dass alle Module z. B. in einem Semester stattfinden.

Prüfungen

Die Inhalte der Prüfungen sind weltweit standardisiert. Nur autorisierte Schulungsunternehmen dürfen die ECDL Prüfungen abnehmen. In Deutschland werden dazu die Zertifizierung von der „Dienstleistungsgesellschaft für Informatik“ (DLGI) vergeben. Die vhs Friedrichshafen ist seit Mai 2002 autorisiertes Prüfungszentrum für den ECDL.

Die Prüfungen zum ECDL Führerschein können in beliebiger Reihenfolge abgelegt werden, da die Skills Card drei Jahre lang gültig ist.

DLGI - Prüfungsentgelte

1. CERT-ID (einmalig für alle Module): 58,00 Euro
2. Prüfungsgebühr je Modul: 25,00 Euro

Prüfungstermine des ECDL

Weitere Informationen und Prüfungstermine zum ECDL entnehmen Sie bitte den einzelnen Kursen und erhalten Sie bei der vhs.

Wiedereinstieg in den Beruf

GB3701M Perspektive Wiedereinstieg – Qualifizierung für die moderne Bürowelt (inkl. ECDL Base)

Bernhard Rosa, Werner Schmidberger
Sie planen den Wiedereinstieg in die moderne Bürowelt z. B. nach der Familienphase? Sie möchten Ihren Mann im Handwerks- oder Dienstleistungsbetrieb im EDV Bereich unterstützen?

Wir bereiten Sie in kompakter Form und preisgünstig auf diese neue Tätigkeit optimal vor. Sie erhalten vormittags 2 x in der Woche (Mo. und Mi.) mit MS-Office die aktuellen Grundkenntnisse, die Sie in der modernen Bürowelt benötigen:

- Von Anfang an – „Computer Grundlagen“ verständlich erklärt!
- Im Internet unterwegs: „Online Grundlagen“
- Textverarbeitung mit Word 2016
- Professionelle Tabellenkalkulation mit Excel 2016

Sie können am Ende nach jedem Modul die Prüfungen des ECDL Base ablegen und haben damit einen weltweit anerkannten Abschluss für Ihre Bewerbungen.

Bei diesem Seminar übernimmt die VHS die Prüfungskosten für die Cert-ID und alle 4 ECDL Prüfungen (Wiederholungen sind nicht im Preis enthalten) im Gesamtwert von 158 €! Im Kurspreis sind 4 ausführliche Skripts, die als Nachschlagewerk geeignet sind, enthalten.

Zugangsvoraussetzungen:

geringe PC und Office Grundkenntnisse Dieser Kurs ist zertifiziert nach AZAV. Näheres zur Kostenübernahme bitte bei der VHS erfragen.

Beginn: Mo., 13.01.20, 08:00-11.45 Uhr, montags und mittwochs

20 Vormittage (100 UE)

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

Kosten: 610,00 €, inkl. Cert-ID, Skript und Prüfung, Zuschuss von 30% bzw. 50% durch Fachkursförderung möglich

Belegung: 5-10

Bei uns findet jeder Kurs statt – wenn Sie es wollen!

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

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

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

ECDL

ECDL-Zertifikate für einzelne Module
Sie benötigen ein internationales anerkanntes Zertifikat für ein bestimmtes ECDL Modul? Dafür bietet die vhs spezielle Vorbereitungskurse in kompakter Form an.

GB3702 Vorbereitungskurs für das ECDL-Zertifikat „Computer Grundlagen“

Bernhard Rosa

- Inhalte:**
- Grundlagen der Informationstechnologie
 - Bestandteile eines Computersystems
 - Aufbau und Funktionsweise der Computer-Hardware
 - Betriebssysteme, Anwenderprogramme
 - Datenschutz

Die ECDL-Prüfung findet voraussichtlich am 27.01.20 um 08:00 Uhr statt.

Zugangsvoraussetzungen:

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Beginn: Mo., 13.01.20, 08:00-11:45 Uhr

Mi., 15.01.20, 08:00-11:45 Uhr

Mo., 20.01.20, 08:00-11:45 Uhr

Mi., 22.01.20, 08:00-11:45 Uhr

4 Vormittage (20 UE)

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

Kosten: 135,50 €, inkl. Skript, zzgl. Kosten für CertID und Prüfung

Belegung: 5-10

Microsoft-Office 2016

GB3719M Word 2016 Grundlagen Anton Eisele

Inhalte:

- Das Word Anwendungsfenster
- Texte erstellen und bearbeiten
- Textdokumente laden, speichern
- Seitenvorschau
- Texte drucken
- Einfache Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierungen
- Die Word Hilfefunktion

Zugangsvoraussetzungen: Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Windows.

Beginn: Di., 05.11.19, 18:00-21:30 Uhr
Do., 07.11.19, 18:00-21:30 Uhr
2 Abende (9 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)
Kosten: 90,90 €, inkl. Skript, Zuschuss von 30% bzw. 50% durch Fachkursförderung möglich, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich
Belegung: 4-8

GB3720M Word 2016 Aufbau I Thomas Schwörer

Inhalte:

- Absatz- und Seitenformatierung
- Tabstops
- Nummerierungen und Aufzählung
- Arbeiten mit Tabellen
- Kopf- und Fußzeilen
- Formatvorlagen
- Formulare
- Auto Text
- Rechtschreibung, Trennung, Synonyme

Zugangsvoraussetzungen: Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Word sowie Windows.

Beginn: Mo., 13.01.20, 18:00-21:30 Uhr
Mi., 15.01.20, 18:00-21:30 Uhr
2 Abende (9 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)
Kosten: 90,90 €, (zuzügl. Skript 14 €, falls noch nicht vom Einführungskurs vorhanden), Zuschuss von 30% bzw. 50% durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 4-10

Die vhsAPP ist aktiv!

iPhone- und Android-Nutzer können über die vhsAPP Details zu den Kursen der vhs FN abrufen und online Kurse buchen. Die vhsAPP kann noch mehr: Sprachkenntnisse testen und mit einem interaktiven Lernbegleiter vertiefen.

Weitere Infos dazu finden Sie unter www.die-vhs-app.de.

GB3721M Excel 2016 Grundlagen Werner Schmidberger

Inhalte:

- Aufbau und Funktionsweise einer Tabellenkalkulation
- Einsatzmöglichkeiten aus der Praxis
- Grundlegende Begriffe der Tabellenkalkulation
- Die Excel Hilfe und der Office-Assistent
- Bestehende Tabelle öffnen, bearbeiten, speichern, neues Tabellenblatt erstellen
- Eingeben von Zahlen und Text, Symbolen und Sonderzeichen
- Zellen formatieren
- Zellinhalte markieren, kopieren, verschieben und löschen
- Daten sortieren
- Rechenoperationen & einfache Funktionen
- logische Verknüpfungen von Zellinhalten und Tabellen
- Arbeitsblatt formatieren und ausdrucken

Zugangsvoraussetzungen: Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Windows.

Beginn: Mo., 07.10.19, 18:00-21:30 Uhr
Mi., 09.10.19, 18:00-21:30 Uhr
2 Abende (9 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 99,20 €, inkl. Skript, Zuschuss von 30% bzw. 50% durch Fachkursförderung möglich, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich
Belegung: 4-10

GB3722M Excel 2016 Aufbau I Werner Schmidberger

Inhalte:

- Tabellen und Arbeitsmappen (-verwaltung)
- Spezielle Gestaltungsmöglichkeiten
- Excel individuell anpassen
- Diagramme erstellen und bearbeiten
- weiterführende Formeln und Funktionen
- Umgang mit Suchfunktionen
- Mehrfachoperationen
- Zielwertsuche

Zugangsvoraussetzungen: Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Excel sowie Windows.

Beginn: Di., 07.01.20, 18:30-21:30 Uhr
2 Abende (8 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)
Kosten: 88,00 €, (zuzügl. Skript 14 €, falls noch nicht vom Einführungskurs vorhanden), Zuschuss von 30% bzw. 50% durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 4-10

GB3723M 25 Excel 2016 Profi Tipps Norbert Vonwald

Mit Excel und einem guten Basiswissen kommen Sie früher oder später immer ans Ziel. Trotzdem sind einige „Bastellösungen“ kompliziert und langwierig. Wenn Sie die richtigen Abkürzungen kennen, lassen sich viele Aufgaben deutlich schneller und zuverlässiger lösen. Dieser Workshop macht Sie mit 25 Excel-Funktionen und Tipps vertraut, die nicht jeder kennt, die dafür aber umso nützlicher sind.

Zugangsvoraussetzungen: Fortgeschrittene Excel Kenntnisse
Beginn: Sa., 16.11.19, 09:00-12:00 Uhr
1 Termin (4 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 33,20 €
Belegung: 4-10

GB3724M PowerPoint 2016 Grundlagen Bernhard Rosa

Inhalte:

- Programmfunktionen und Arbeitsweise
- Mit Folien arbeiten
- Text- und Grafikbearbeitung
- Arbeiten mit Vorlagen
- Diagramme im Überblick
- Ansichten effektiv nutzen
- Präsentationen ausdrucken

Zugangsvoraussetzungen: Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.

Beginn: Mo., 07.10.19, 18:30-21:30 Uhr
2 Abende (8 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)
Kosten: 80,00 €, inkl. Skript, Zuschuss von 30% bzw. 50% durch Fachkursförderung möglich, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich
Belegung: 4-10

GB3725M PowerPoint 2016 Aufbau I Bernhard Rosa

Inhalte:

- Folienlayout und -design
- Bildschirmpräsentation und Animation
- Zeichen- und Grafikobjekte
- Diagramme und Organigramme
- Datenimport
- PowerPoint effektiv nutzen
- Individuelle Konfiguration

Zugangsvoraussetzungen: Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Powerpoint und Windows.

Beginn: Mi., 11.12.19, 18:30-21:30 Uhr
2 Abende (8 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 80,00 €, (zuzügl. Skript 14 €, falls noch nicht vom Einführungskurs vorhanden), Zuschuss von 30% bzw. 50% durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 4-10

GB3726M Präsentieren mit PowerPoint für die GFS für Schüler ab 12 Jahre Bernhard Rosa

An den weiterführenden Schulen in Baden-Württemberg gibt es für die Schüler/innen ab Klasse 7 die „Gleichwertige Feststellung von Schülerleistungen“ (GFS). Pro Schuljahr müssen alle Schüler und Schülerinnen ein Thema ihrer Wahl präsentieren. Doch wie präsentiert man sein Referat am besten? Was kann man tun, damit das Ganze nicht so trocken wird? Dieses Seminar zeigt Euch an nur einem Samstag anhand praktischer Übungen interessante Möglichkeiten, eine GFS zu erstellen und zu präsentieren.

Inhalte:

- PowerPoint kennen lernen
- Erstellen eigener Folien
- Feedbackgespräch leiten
- Regeln für die Präsentationen: Auftreten, Handkarten, Zeitplan, Zielsetzung

Ein ausführliches (verständlich geschriebenes) Nachschlagewerk vom Herdt Verlag, in dem Ihr jede Menge zusätzliche Tipps und Tricks für Eure GFS findet, ist im Kurs enthalten.

Zugangsvoraussetzungen: Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.

Bitte bringt zu diesem Kurs möglichst schon einen USB Stick mit Texten und Bildern mit, die Ihr für Eure Präsentation verwenden wollt.

Beginn: Sa., 14.12.19, 09:00-16:00 Uhr
1 Termin (8 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 68,00 €, inkl. Skript
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 5-10

GB3727M Outlook 2016 Bernhard Rosa

Inhalte:

- Das Outlook Anwendungsfenster
- Elektronische Post (E-Mail) mit Outlook
- Kalender
- Kontaktverwaltung
- Aufgabenverwaltung
- Journal
- Notizen
- Hilfefunktionen
- Drucken und Ausdruckgestaltung

Zugangsvoraussetzungen: Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Windows.

Beginn: Mi., 13.11.19, 18:30-21:30 Uhr
2 Abende (8 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 80,00 €, inkl. Skript, Zuschuss von 30% bzw. 50% durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 4-10

GB3728M Outlook 2016 Aufbau I Bernhard Rosa

Dieser Kurs vermittelt dem fortgeschrittenen Anwender die effektivere Nutzung von MS Outlook und versetzt ihn damit in die Lage, Termine, Aufgaben und Adressen wesentlich besser als bislang zu koordinieren, bzw. zu erstellen und sie für sich selbst oder für weitere Personen in der Arbeitsgruppe zu pflegen.

Inhalte:

- E-Mail-Funktionen (Nachrichten mit Anhang, Adressbuch und Verteilerliste, Nachrichtenformate, Rückruf von Nachrichten, Signaturen, Visitenkarten, Zustelloptionen)
- Posteingang (Posteingangs- und Abwesenheitsregeln, Drucken)
- Kontakte (Erstellen, detaillierte Personenangaben)
- Termine und Besprechungen (Detaillierte Terminanlage und Verwaltung, Terminserien, Erinnerungsfunktion, Besprechungen, Einladungen)
- Arbeiten im Team (Stellvertreter, Verwalten und Pflegen mehrerer Kalender, Aufgaben delegieren und übernehmen, Aufgabenanfrage)
- Journalfunktionen nutzen (Outlookelemente und Dateien übernehmen, Einträge automatisch oder manuell vornehmen)
- Outlook verwalten (Junk -E-Mails, Outlookelemente kategorisieren, Regelassistenten)
- Datensicherheit

Zugangsvoraussetzungen: Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs, Outlook und Windows.

Beginn: Di., 14.01.20, 18:30-21:30 Uhr
2 Abende (5,33 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)
Kosten: 64,00 €, (zuzügl. Skript 14 €, falls noch nicht vom Einführungskurs vorhanden), Zuschuss von 30% bzw. 50% durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 4-8

GB3729 Access 2016 Grundlagen Dieter Skell

Mit Access stehen Ihnen alle Instrumente einer professionellen relationalen Datenbank zur Verfügung, wie sie in zahlreichen Unternehmen eingesetzt wird. Sie lernen in diesem Kurs die wichtigsten Zusammenhänge kennen, um eine einfache Anwendung in Access zu erstellen, pflegen und weiterzuentwickeln. Für die Dateneingabe gestalten Sie ansprechende Formulare, für die statistischen Auswertungen druckfertige Berichte.

Zugangsvoraussetzungen: Allgemeine Windows-Kenntnisse.
Beginn: Sa., 19.10.19, 09:00-16:00 Uhr
1 Termin (8 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)
Kosten: 80,00 €, inkl. Skript, Zuschuss von 30% bzw. 50% durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 4-8

GB3730 Access 2016 Aufbau Dieter Skell


Sie entwickeln das Datenbank-Design (die Tabellenstruktur) für eine komplexere Aufgabe wie eine kleine Bestell-Verwaltung. Auf die Daten-Integrität wird besonders geachtet. Daten werden importiert und exportiert. Mit komfortablen Formularen bieten Sie dem Anwender eine komfortable und sichere Pflege der Daten. Mit Abfragen und Berichten führen Sie statistische Auswertungen durch.

Zugangsvoraussetzungen: Access-Grundkenntnisse
Beginn: Sa., 09.11.19, 09:00-16:00 Uhr
1 Termin (8 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
Kosten: 80,00 €, (zuzügl. Skript 14 €, falls noch nicht vom Einführungskurs vorhanden), Zuschuss von 30% bzw. 50% durch Fachkursförderung möglich
Belegung: 4-10

Fachkursförderung in der vhs-FN

Das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg unterstützt berufliche Anpassungsfortbildungen aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds. Dies gilt für von der Förderstelle anerkannte Fachkurse. Je nach Alter ist ein Zuschussatz von 30% bzw. 50% bzw. 70% möglich. Für Teilnehmende ohne Berufsabschluss liegt dieser altersunabhängig in Höhe von 70%. Sie erhalten diesen Zuschuss, wenn Sie als Berufstätige oder Berufstätiger in Baden-Württemberg wohnhaft oder beschäftigt sind. Darüber hinaus müssen Sie eine der folgenden Voraussetzungen erfüllen:

- Sie sind in einem Betrieb beschäftigt, aber nicht bei Bund, Land oder einer kommunalen Gebietskörperschaft.
- Sie sind Unternehmer/in oder Freiberufler/in.
- Sie sind Existenzgründer/in oder gründungswillig.
- Sie sind Wiedereinsteiger/in (nach Arbeitslosigkeit, Familienphase o. ä.).

Für die mit  gekennzeichneten Kurse hat die vhs Friedrichshafen diese Unterstützung beantragt. Fragen Sie nach.

Ihre Ansprechpartnerin: Babette Reitz, 07541-203-3408, reitz@vhs-fn.de

  **EUROPÄISCHE UNION**

Unterstützt durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg und aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.

Internet

GB3731M
Ab in die Cloud
Datensicherung bei iCloud, Dropbox

Bernhard Rosa
Wenn Sie Ihre Daten auf PC, Tablet und Smartphone aktuell und synchron halten wollen...

- Inhalte:
Anbieterüberblick
Leistungsdaten und Preisstrukturen
Registrierung und Anmeldeprozess

Zugangsvoraussetzungen:
gute PC-Kenntnisse.
Falls vorhanden, können Sie Smartphones und Tablets gerne mitbringen.

Beginn: Fr., 22.11.19, 18:30-21:30 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)
Kosten: 33,20 €
Belegung: 4-10

GB3732M
Buchen, Einkaufen und Bezahlen im Internet

Bernhard Rosa
Das Internet bietet viele attraktive Möglichkeiten, von zu Hause aus bequem und zeitsparend einzukaufen...

Zugangsvoraussetzungen:
PC- und Windows Grundkenntnisse
Beginn: Mo., 11.11.19, 18:30-21:30 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)
Kosten: 33,20 €
Belegung: 4-8

GB3733M
Muss es immer Bargeld sein?
Bargeldlose, digitale Bezahlssysteme statt Kleingeld

Michael Salm, Produktmanager Payment, Sparkasse Bodensee
Bargeldlos, Kontaktlos, ApplePay & Co – in der letzten Zeit ist so einiges passiert...

Mit diesem Vortrag möchten wir „Licht ins Dunkel“ der kontaktlosen Bezahlssysteme bringen...
Beginn: Do., 12.12.19, 19:00-20:30 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Belegung: 5-50

GB3734M
Bitcoin, Cryptos & Blockchain
„Digitaler Hype“ oder „The Next Big Thing“

Samuel Hüls, Firmenkundenberatung & Projektleiter, Sparkasse Bodensee
Einmal hoch gelobt, hört man inzwischen nur noch vereinzelt von Kryptowährungen wie Bitcoin, Ethereum und Ripple...

Einfach gesagt: Sind Bitcoin, Cryptos & Blockchain bloß ein „digitaler Hype“ oder doch „The Next Big Thing“?
Beginn: Do., 16.01.20, 19:00-20:30 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Belegung: 5-50

Norbert Gaulocher

Es ist ein Mann aus der Praxis für die Praxis: Norbert Gaulocher kennt das Innenleben der Computer, versteht, was unter der Benutzeroberfläche abläuft, weiß, wie Hard- und Software funktionieren. Denn mit Schaltkreisen, Prozessoren und Struktogrammen hatte er während seiner Ausbildung zum Meister im Bereich Elektrotechnik zu tun...



GB3735M
Kaufen und verkaufen bei eBay

Bernhard Rosa
„Sicher handeln auf eBay“, „erfolgreich bieten und kaufen“ und „zum ersten Mal verkaufen“: Sie erfahren Einzelheiten und Hintergrundwissen über eBay...

GB3736M
Digitale Selbstverteidigung

Bernhard Rosa
Es passiert jeden Tag, jede Minute, die wir online sind: Wir suchen nach bestimmten Begriffen bei Google, liken bestimmte Posts bei Facebook...

Unser Angebot „60plus“

In dieser Themenserie werden Kurse speziell für die Zielgruppe „60plus“ angeboten. Hier erhalten Sie die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre aktuelle Themen aus der Welt der PCs und dem Internet kennenzulernen oder zu vertiefen...

- Inhalte:
Warum kann angegriffen werden?
Geschichte der Angriffe, was ist ein Hacker, wer sind die Angreifer heute?
Warum greifen sie an, wie greifen sie an?
Welche Angriffe sind für Sie gefährlich?
Wie fangen Sie sich Schadsoftware ein?
Außerdem wird eine Echtzeit-Video-Demo von akut laufenden Angriffen gezeigt...



WEB 02 & Soziale Netzwerke

GB3737M
WhatsApp, Twitter & Co – leicht verständlich
Eine Einführung in die sozialen Netzwerke für Senioren

Bernhard Rosa
Das Internet ist kein Vorrecht der jungen Generation. Steigen Sie ein in die faszinierende Welt der sozialen Netzwerke...

Beginn: Fr., 22.11.19, 14:00-17:45 Uhr
1 Termin (5 UE)
Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)
Kosten: 37,50 €, ermäßigter Seniorenpreis
Belegung: 4-8





Vitra © Thomas Dix

Kunstgeschichte

Exkursionen

GB4100 vhs unterwegs: Vitra Design Museum Weil am Rhein

Christoph Maria Frisch
Der Vitra Campus ist ein Magnet für Design- und Architekturliebhaber. In einer zweistündigen Architekturführung erhalten Sie Erklärungen zur Geschichte der Firma Vitra und zur Entstehung des Geländes in Weil. Der überblicksartige Rundgang umfasst den gesamten Vitra Campus mit den Schwerpunkten Feuerwehrhaus von Zaha Hadid, dem Konferenzpavillon von Tadao Ando und dem Schaudepot von Herzog & de Meuron. Auf dem Weg werden Produktionshallen von Frank Gehry, Nicholas Grimshaw, Álvaro Siza und SANAA sowie der Dome nach Richard Buckminster Fuller und die Tankstelle von Jean Prouvé erläutert. Das von Herzog & de Meuron entworfene Vitra Haus kann während der Führung von außen und individuell von innen besichtigt werden. Nach der Führung können Sie individuell das Vitra Design Museum und das Vitra Schaudepot besichtigen. Der Eintritt ist bereits im Kursentgelt enthalten. Für Fotografieren besteht die Erlaubnis, im öffentlichen Bereich (Außengelände) auch mit Stativ zu fotografieren!
Leistungen: Anreise mit der Bahn (2. Klasse, Baden-Württemberg-Ticket), zweistündige Architekturführung. Im Anschluss bleiben bis zur Rückfahrt etwa 3 Stunden Zeit zur freien Verfügung. Treffpunkt am Exkursionstag ist um 8:55 Uhr in der Bahnhofshalle des Stadtbahnhofs FN!

Die angemeldeten Teilnehmer erhalten ca. eine Woche vorher nochmals schriftliche Informationen. Bei Rücktritt nach Anmeldeabschluss werden 80% der Kursgebühr fällig.

Beginn: Mi., 16.10.19, 08:55-18:45 Uhr
1 Termin (13 UE), Exkursion,
Anmeldeschluss: 04.10.2019
Ort: Weil am Rhein, Vitra Design Museum
Kosten: 69,00 €
Belegung: 9-19

Vorträge

GB4101 Architektur im 20. und frühen 21. Jahrhundert (Vortragsreihe)

Klaus Wendler
Bei der Verfolgung der Entwicklung der modernen und zeitgenössischen Architektur fehlen uns noch einzelne Facetten: Da ist zum einen die organisch-expressive Architektur der Gegenwart, die sich wie alle zeitgenössischen Richtungen z. T. mit anderen 'Stilen' überschneidet. Zudem hat sich neben der avantgardistischen Architektur eine konservative Richtung gehalten, die über die historischen Zitate der Postmoderne hinaus geht und zuweilen in einen ausgesprochenen Historismus, durchaus nicht ohne Reiz, und vor allem in der religiösen Architektur zu finden, mündet. Weiterhin ist eine 'Umnutzungs'-Architektur (refurbishment) wichtig geworden, primär bezüglich nicht mehr benötigter, aber qualitativ hochwertiger Industriebauten, seit einigen Jahren aber auch hinsichtlich überflüssig gewordener, unter Denkmalschutz stehender Kirchen. Ein weiteres wichtiges Kapitel ist der Städtebau, von der 'Gartenstadtbewegung' am Anfang des 20. Jh. über Sozialbaubewegungen (z. B. während der Weimarer Republik und nach 1945) bis hin zur Anlage ganzer Stadtteile (z. B. HafenCity Hamburg) und echter Retortenstädte (z. B. Shenzhen /Guangdong).
Beginn: Mittwoch, 09.10.19, 18:30-20:00 Uhr
Weitere Termine: 16.10., 23.10.
(Vortragsreihe) 3 Abende (2 UE),
Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 €

GB4102 Vom Markt zum Einkaufszentrum – Eine Kulturgeschichte des Handels IV

Klaus Wendler
Die frühe Neuzeit ist eine der vielgestaltigsten Epochen des abendländischen Handels. Zum einen ist sie die Zeit des Aufkommens der großen Handelsgesellschaften und Bankhäuser, die die europäischen Nationen enger miteinander verbanden als je zuvor. Zum anderen kam zum innereuropäischen und mittelmeerischen Handel mit den Entdeckungreisen nach Asien und Amerika kurz vor 1500 der direkte Fernhandel (im Gegensatz zum Etappenhandel etwa der Seidenstraße), der Europa mit ganz neuen Produkten bekannt machte und gleichzeitig kulturfördernd wirkte. Und mit dem zunehmenden Wohlstand von Adel und Bürgertum in den rasch wachsenden Städten stieg der Konsum: Neben die lokalen Märkte, die es in jeder Stadt gab, traten in zunehmendem Maße überregional wirkende Messen. In den großen Handelszentren und Residenzen entstanden mächtige Handelsbauten, die oft die mittelalterlichen ersetzten. Daneben entstanden Läden für Luxuswaren, etwa Gemälde und Porzellan. Und das Handelstreiben in den Städten wurde selbst ein ganz wichtiges Motiv in der Bildenden Kunst: vor allem für flämische und niederländische Künstler.

Beginn: Mi., 06.11.19, 18:30-20:00 Uhr
1 Abend (2 UE),
Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 €

GB4103 Heilige Berge und ihre Mythologie in der Kunst VI

Klaus Wendler
Überall auf der Welt gibt es Berge, die der einen oder anderen Religion heilig sind. Besonders zahlreich sind sie in Asien, vor allem dort, wo mehrere Religionen aufeinander treffen und ihre Mythologien sich gegenseitig beeinflussen. Japan ist wohl das Land mit den meisten heiligen Bergen: jeder Berg ist quasi mit einem „Kami“ verbunden. Der wichtigste, der Fujisan, ist sicherlich der am häufigsten in der Kunst dargestellte Berg weltweit: für zahllose Maler ist er ein zentrales Motiv und in zahlreichen Tempelgärten findet sich eine symbolische Darstellung von ihm. Der südostasiatische Raum mit seinen buddhistischen und hinduistischen Traditionen verbindet indische mit einheimischen Mythologien. Viele der großen Tempel-

anlagen (Angkor, Borobudur, Sukothai) sind sakrale Abbilder indischer Berge, zumal des Meru, und die Völker des indonesischen Archipels haben, selbst dann, wenn sie keiner aus Indien stammenden Religion angehören, die dortigen Vulkane mit indischen Traditionen verknüpft.

Beginn: Mi., 13.11.19, 18:30-20:00 Uhr
1 Abend (2 UE),
Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 €

GB4104 Das Spital in der europäischen Geschichte und Kunst II (frühe Neuzeit)

Klaus Wendler
Das europäische Krankenhaus ist – nach spätantiken Anfängen – zwar im Mittelalter ausgeprägt worden, doch sind weit mehr neuzeitliche Bauten erhalten geblieben. Während im Mittelalter aber ausschließlich die Kirche und die Städte für das Spitalwesen zuständig waren, trat seit dem 16. Jh. mehr und mehr der Staat als Träger hervor, zumal in den protestantischen Ländern, wo die Kirche ihren Besitz verloren hatte. Oft wurden ehemalige Klöster zu Spitälern (z. B. Haina in Hessen). Auch in katholischen Ländern engagierte sich der Staat (Juliusspital Würzburg), wenn auch die Kirche ihre soziale Aufgabe weiterhin wahrnahm. Mit dem Aufstieg des Absolutismus und der Zunahme der stehenden Heere entstand ein neuer Typ: das Invalidenhaus, das Krankenhaus und Altersheim in riesigen Anlagen verband (Hôtel des Invalides, Greenwich Royal Hospital). Ähnliches entstand zur Betreuung von Armen: Oft wurden Armenhaus und Spital kombiniert, zuweilen das Waisenhaus (und manchmal das Gefängnis) angeschlossen. Oft sind diese Anstalten ausgesprochene Prachtbauten und von erstklassigen Künstlern ausgestattet.

Beginn: Mi., 20.11.19, 18:30-20:00 Uhr
1 Abend (2 UE),
Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 €

GB4105 100 Jahre Bauhaus

Klaus Wendler
Das Bauhaus wird heute vielfach als Synonym für die Klassische Moderne gesehen. Es begann als Sammelpunkt von Künstlern, die weg vom Stilpluralismus des Kaiserreichs und hin zu einer der neuen republikanischen Gesellschaft entsprechenden Kunst strebten und entwickelte sich zum Ausgangspunkt moderner Lehre und Gestaltung in aller Welt. Angestrebt wurde nicht 'Kunst' als solche, sondern eine Einheit von Handwerk und angewandter Kunst, wobei in zunehmendem

Maße die Industrialisierung der Gestaltung der Produkte angestrebt wurde, da man für das 'Volk', nicht für den Luxusbedarf arbeiten wollte, ganz im Einklang mit der zunehmenden Politisierung der Schule nach links. Klangvolle Namen sind mit der Schule verbunden: Gropius, Taut, Mies van der Rohe, Klee, Kandinsky, Moholy-Nagy, Feininger, Albers. Obwohl das Bauhaus als solches nicht viel gebaut hat, hat es die deutsche Architektur schnell beeinflusst und als es – infolge der Gegnerschaft rechts-konservativer Kreise, aber auch interner Querelen – letztlich schließen musste, trugen die vielfach zur Emigration gezwungenen Künstler seine Ideen in alle Welt.

Beginn: Mi., 04.12.19, 18:30-20:00 Uhr
1 Abend (2 UE),
Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 €

GB4106 Die Frauen im Hause Medici

Klaus Wendler
Die Herrscher aus dem Hause Medici sind uns allen geläufig, die Frauen weniger. Ob nun aus der Familie stammend, oder aus anderen Dynastien eingeheiratet, viele von ihnen haben 'hinter' oder gar 'neben dem Thron' eine wichtige Rolle gespielt, entweder politisch (wie Caterina de' Medici und Maria de' Medici in Frankreich, Claudia de' Medici in Tirol, Anna de' Medici in Wien) oder sie waren im kulturellen Bereich bedeutend (wie Eleonora de Toledo, Violante von Bayern und Anna Maria Luisa de' Medici) oder sie ragten im religiösen Bereich hervor (wie Christiane von Lothringen) oder sie führten ein skandalöses Leben (wie Bianca Cappello) oder sie haben durch ihre Herkunft aus illustrem Hause das Ansehen der Medici erhöht (wie Margarete und Johanna von Österreich). Und selbst viele solche Frauen, die durch nichts hervortraten, sind immer noch interessant, da sie von großen Künstlern gemalt wurden.

Beginn: Mi., 11.12.19, 18:30-20:00 Uhr
1 Abend (2 UE),
Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 €

GB4107 Goethe in Italien

Klaus Wendler
Im September 1786 'floh' Goethe aus der bürgerlichen Enge Deutschlands mit Erlaubnis seines Herzogs nach Italien, um, wenn überhaupt, 'als ein zu sich selbst Verwandelter' zurückzukehren, was im Mai 1788 geschah. Das „et in Arcadia ego“, bisher eher ein Vanitas-Motiv, erhielt die Bedeutung der Gewissheit, das Land aufgesucht zu haben, wo Antike und (vor allem Hoch- und Spät-)

Renaissance, die Goethe suchte, dem Abendland zum Gipfelpunkt seiner Kultur verholfen hatten. Wichtige Stationen waren Venedig, Bologna, vor allem natürlich Rom, danach Neapel und Sizilien, schließlich noch einmal Rom. Überall traf er auf geistesverwandte Gelehrte und Künstler, die sein Selbstfindungs-Erlebnis bereicherten. Dabei ging es ihm nicht um ein enzyklopädisches Kennenlernen der Kulturgüter Italiens: nach ganz bestimmten Kriterien wählte er, der die Reise genau vorbereitet hatte, die Ziele aus bzw. ließ anderes, z. T. ganze Epochen, beiseite. Anhand seiner 'Italienischen Reise' ist es möglich, ihn auf seinen Wegen durch die Städte und in die Museen, zu den ihn faszinierenden Bauten, Gemälden und antiken Kunstwerken zu begleiten.

Beginn: Mittwoch, 15.01. und 22.01. 2020,
jeweils 18:30 Uhr (Vortragsreihe)
2 Abende (2 UE),
Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 6,00 €

Seminare

GB4108 Genealogische Streifzüge durch die deutsche und europäische Geschichte (Seminar)

Klaus Wendler
Seit dem Mittelalter war der europäische Hochadel untereinander eng verschwägert, wobei die Mehrung des Besitzes, die Sicherung der inzwischen erblich gewordenen Macht und die Ebenbürtigkeit im Vordergrund standen. Da nach der Reformation auch die Konfession ein wichtiges Kriterium geworden war, verfolgten die meisten Dynastien eine ganz gezielte Heiratspolitik. Und da der deutsche Raum die größte Zahl regierender Häuser aufwies, stand er gewissermaßen im Zentrum des europäischen „Heiratsmarktes“. Dabei bildeten sich bald ausgesprochene Traditionen innerhalb der dynastischen Verbindungen heraus: So gibt es zwar zahlreiche Heiraten protestantischer Fürstlichkeiten mit dem Haus Romanow, während kaum eine katholische Prinzessin nach Russland heiratete. Und da Österreich und Frankreich als 'Erbfeinde' galten, sind Heiraten zwischen beiden Ländern selten. Vielfach hatten dynastische Verbindungen hoch- oder gar weltpolitische Konsequenzen, sehr häufig auch kulturelle Auswirkungen. Für die Akteure brachten sie oft tragische Schicksale mit sich. Auch diese Aspekte sollen im Seminar berücksichtigt werden.
Beginn: Do., 10.10.19, 18:30-20:00 Uhr
3 Termine (6 UE)
Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Kosten: 26,40 €
Belegung: 8-20

GB4211 Malen mit Pastellkreide

Irmgard Wünsche, Grafik-Designerin
Die Pastelltechnik zeichnet sich vor allem durch die Leichtigkeit im Farbauftrag aus. In keiner anderen Maltechnik lassen sich auf so einfache Weise Verläufe und Atmosphäre realisieren. Im Gegensatz zu anderen Techniken wird hier nicht mit Wasser und Pinsel gearbeitet. Stattdessen werden die Farben in staubigen Schichten aufgetragen und mit den Fingern verwischt. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf den Möglichkeiten der Farbgestaltung. Es wird nicht figurlich gearbeitet. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene. Infos zur Kursleiterin und Beispiele ihrer Arbeiten finden Sie unter: www.art-im-wuensche.de

Bitte mitbringen: Pastellkreide z. B. von Rembrandt, Schminke, Jaxell, Pastellfixativ, Zeichenpapiere geeignet für Pastellkreide, weiches ablösendes Kreppband. Materialien und Stifte können auch gegen Unkostenbeitrag von der Kursleiterin vor Ort bezogen werden.

Beginn: Fr., 11.10.19, 18:00-21:00 Uhr
Sa., 12.10.19, 10:00-17:00 Uhr
2 Termine (12 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 69,60 €
Belegung: 6-8

GB4212 Aquarellieren am Vormittag Fortgeschrittene

Rose Dorn,
Kunstmalerin, Diplom-Pädagogin
Kursthemen sind klassische und moderne Motive in konkreter und abstrakter Ausführung, dazu kommen die entsprechenden Gestaltungsmöglichkeiten. Alle Themen und Techniken werden anhand von Bildbeispielen und Vorführungen erklärt. Bei der Themenwahl werden die Wünsche der Teilnehmer berücksichtigt.

Bitte mitbringen: Aquarellblock (300g/qm), Rundpinsel Nr. 3, 8 und 14, Aquarellfarben (keine Schulmalpinsel und Deckfarben), Papiertaschentücher, Zeichensachen, Skizzenpapier. Nicht für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Beginn: Mi., 18.09.19, 09:00-11:15 Uhr
9 Vormittage (27 UE)
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)
Kosten: 126,90 €
Belegung: 8-9

GB4213 Aquarellieren am Vormittag Fortgeschrittene

Rose Dorn,
Kunstmalerin, Diplom-Pädagogin
Siehe Kurs Nr. GB4212

Beginn: Mi., 18.09.19, 11:15-13:30 Uhr
9 Vormittage (27 UE)
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)
Kosten: 126,90 €
Belegung: 8-9

GB4214 Aquarelle malen und zeichnen – Sequenz I

Ulla Attenberger,
Studienrätin, Freie Kunstmalerin
Es werden Techniken der Aquarellmalerei sowie der Umgang mit Farben vermittelt. Vor allem kann eine zeichnerisch exakte Vorskizze, welche die farbliche Gestaltung erleichtert, angelegt werden. Seien es Blumen, Portraits, Tiere oder Landschaften – Sie werden fachkundig und individuell unterstützt bzw. angeleitet in dem, was malerisch entwickelt werden soll. Dabei ist die Freude an Form und Farbe die wichtigste Voraussetzung. Material bitte mitbringen, gerne auch eigene Motive, die Sie gestalten möchten.

Beginn: Mo., 07.10.19, 18:00-20:30 Uhr
6 Termine (20 UE)
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 106,00 €
Belegung: 6-8

GB4215 Aquarelle malen und zeichnen – Sequenz II

Ulla Attenberger,
Studienrätin, Freie Kunstmalerin
Siehe Kurs-Nr. GB4214
Material bitte mitbringen, gerne auch eigene Motive, die Sie gestalten möchten.

Beginn: Mo., 25.11.19, 18:00-20:30 Uhr
5 Termine (16,67 UE)
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 88,40 €
Belegung: 6-8

GB4216 Malen mit Ölfarben – Sequenz I

Ulla Attenberger,
Studienrätin, Freie Kunstmalerin
In diesem Kurs werden Techniken der Ölmalerei mit vorbereitenden Anleitungen zum Zeichnen vermittelt. Sehr gerne können eigene Motive, die Sie zeichnerisch/malerisch erforschen wollen, mitgebracht werden. Individuell werden Sie inspiriert und unterstützt – ob bei perspektivischem Aufbau von Landschaften oder bei Portraits, Tieren und abstrakten Variationen. Der Kurs ist geeignet für Anfänger und alle, die ihre Kenntnisse in der Ölmalerei erweitern und vertiefen wollen. Material bitte mitbringen, gerne auch eigene Malmotive.

Beginn: Mi., 02.10.19, 09:45-12:30 Uhr
7 Termine (25,67 UE)
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 136,10 €
Belegung: 6-8

GB4217 Malen mit Ölfarben – Sequenz II

Ulla Attenberger,
Studienrätin, Freie Kunstmalerin
Siehe Kurs-Nr. GB4216
Material bitte mitbringen, gerne auch eigene Malmotive.

Beginn: Mi., 27.11.19, 09:45-12:30 Uhr
6 Termine (22 UE)
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 116,60 €
Belegung: 6-8

GB4218 Acrylmalerei: Akt abstrakt – inspiriert von Picasso und Matisse

Rose Dorn,
Kunstmalerin, Diplom-Pädagogin
Die abstrakte Aktmalerei von Picasso und Matisse fasziniert durch die Verfremdung von Farben und Formen, die von der streng kubistischen bis zur dekorativ verspielten Darstellung geht. Unterschiedlichste malerischen und zeichnerischen Techniken, aber auch Collagen kamen zum Einsatz. Davon können Sie sich zu eigenen Werken anregen lassen. Anhand von Bildbeispielen werden mögliche Vorgehensweisen erklärt und vorgeführt, dabei wird auch auf Verfremdungstechniken eingegangen.

Beginn: Sa., 12.10.19, 09:15-16:00 Uhr
1 Termin (9 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)
Kosten: 69,30 €, zzgl. Materialkosten
Belegung: 6-8

GB4219 Acrylmalerei ornamental mit Gold und Silber – inspiriert von Klimt und Hundertwasser

Rose Dorn,
Kunstmalerin, Diplom-Pädagogin
Die Ästhetik ornamentalier Darstellungen in Verbindung mit Gold, Silber und fluoreszierenden Farben faszinierte schon im Jugendstil. Von seinen Symmetrien und naturnahen Ornamenten über Klimts freiere Darstellungsweise bis zur unregelmäßigen Musterbildung Hundertwassers können wir uns zu vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten anregen lassen, die mit Hilfe von Schablonen, Collagematerialien, Blattmetall, Bronzen, Perlglanzfarben und Filz- bzw. Lackstiften in Metallfarben umgesetzt werden können. Wer der Jahreszeit entsprechend Weihnachtliches gestalten will, bekommt auch hierfür entsprechende Anregungen. Stifte bitte mitbringen, alles andere kann mitgebracht oder im Kurs gegen Umlage gestellt werden.

Materialien: Siehe Hinweiskasten
Beginn: Sa., 16.11.19, 09:15-16:00 Uhr
1 Termin (9 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)
Kosten: 69,30 €, zzgl. Materialkosten
Belegung: 6-8

GB4220 Acrylmalerei – Harmonie und Leuchtkraft durch Einsatz von stumpfen Farben

Rose Dorn,
Kunstmalerin, Diplom-Pädagogin
Stumpfe, gebrochene und unbunte Farben haben ein überraschendes Gestaltungspotenzial. Sie harmonisieren Buntes und bringen Weiß und klare Farben zum Leuchten. Der durch sie hervorgerufene Kontrast der Zurückhaltung und farblicher Dynamik entfaltet eine große Anziehungskraft, und manche undefinierbare Mischung erweist sich als Hauptakteur einer gelungenen Komposition. Bevor Sie Ihr eigenes Werk gestalten, erfahren Sie, wie entsprechende Grau- Braun- und Beigetöne und eben auch undefinierbare Mischungen hergestellt werden und wie man sie im Bildaufbau einsetzt. Dazu gibt es Beispiele aus der Kunstgeschichte und Vorführungen.

Materialien: Siehe Hinweiskasten
Beginn: Mo., 25.11.19, 09:15-16:00 Uhr
1 Termin (9 UE)
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)
Kosten: 69,30 €, zzgl. Materialkosten
Belegung: 6-8

GB4221 Acrylmalerei: Licht und Räumlichkeit – Lasurtechnik, inspiriert von Lyonel Feininger

Rose Dorn,
Kunstmalerin, Diplom-Pädagogin
Wie in einem Kristall gespiegelt wirken Feiningers Architektur- und Schiffsbilder. Übereinander gelagerte geometrische Formen mit spitzen oder stumpfen Winkeln und transparente Lasuren von hell leuchtend bis tiefdunkel erzeugen eine lichtdurchflutete, räumliche Tiefe. Animiert von Beispielen aus Feiningers Schaffen können Sie Ihr eigenes Werk gestalten. Die dafür benötigten Techniken werden erklärt und vorgeführt.

Materialien: Siehe Hinweiskasten
Beginn: Mi., 27.11.19, 09:15-16:00 Uhr
1 Termin (9 UE)
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)
Kosten: 69,30 €, zzgl. Materialkosten
Belegung: 6-8

GB4222 Acrylfarbe getropft, gespritzt, gespachtelt, inspiriert von Jackson Pollock

Rose Dorn,
Kunstmalerin, Diplom-Pädagogin
Mit Dosieraufsätzen, Tüllenflaschen, Spritzpinseln und weiteren Hilfsmitteln wird Farbe Schicht auf Schicht aufgetragen, fein oder grob gespritzt, in gegossenen Strängen und Linien oder mit dem Dosieraufsatz gemalt. So entstehen ausdrucksstarke, abstrakte Flächen, die bei Bedarf mit dem Spachtel

Materialhinweis für alle Kurse von Rose Dorn

Malgründe:
Keilrahmen und Malpappen bitte selbst mitbringen. Papier, das für Acrylmalerei geeignet ist, kann im Kurs erworben werden.

Weitere Materialien:
Pinsel, Schwammwalzen, Gummiwalzen, Spachteln, Malmesser und Farben, soweit vorhanden, bitte mitbringen. Alles Notwendige kann in kleineren Mengen und in begrenzter Auswahl auch im Kurs gegen Kostenumlage gestellt werden.

Bitte möglichst mitbringen:
Wassergefäß, Lappen, Zeitungspapier, Haushaltsschwamm, flache Palette.

Unempfindliche Kleidung ist ratsam.

weitergestaltet werden können. Eine reizvolle Variante ergibt sich durch die Überarbeitung von gegenständlichen Malereien oder Fotos mit den oben erwähnten Techniken. Tüllenflaschen und Dosieraufsätze können mitgebracht oder im Kurs gegen Umlage gestellt werden.

Materialien: Siehe Hinweiskasten

Beginn: Sa., 11.01.20, 09:15-16:00 Uhr
1 Termin (9 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)
Kosten: 69,30 €, zzgl. Materialkosten
Belegung: 6-8

GB4223 Acrylmalerei mit Spachtelmassen, Gesteinsmehlen, Pigmenten: Der Zauber des Zerfalls

Rose Dorn,
Kunstmalerin, Diplom-Pädagogin
Fast verschwundene romanische Fresken, aber auch Spuren von historischen Wandmalereien anderer Kulturkreise entfalten gerade durch ihren Zerfall eine besondere Schönheit: Malereien und Zeichnungen, fast verblichen, dann wieder deutlicher; halb abgetragene Bilder, unter denen ältere Darstellungen aufscheinen, dazu abblätternder Putz und verrottetes Mauerwerk. Davon lassen wir uns inspirieren. Mit Spachtelmassen, Sand, Gesteinsmehlen, Pigmenten, Stiften und Kreiden stellen wir entsprechende ein- und mehrschichtige Flächen her, die vom Zauber der Vergänglichkeit erzählen.

Oben genannte Materialien können mitgebracht oder im Kurs gegen Umlage gestellt werden.
Materialien: Siehe Hinweiskasten
Beginn: Do., 16.01.20, 09:15-16:00 Uhr
1 Termin (9 UE)
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)
Kosten: 69,30 €, zzgl. Materialkosten
Belegung: 6-8

GB4224 Acryl: Moderne Malerei, inspiriert von Gerhard Richter

Rose Dorn,
Kunstmalerin, Diplom-Pädagogin
Mit Rakeln, Papp-, Holz- und Kunststoffstücken, Spachteln, Malmessern und Gummi-pinseln werden expressive Farb- und Formenwelten geschaffen, indem mit unterschiedlichen Techniken und Werkzeugen Farben aufgetragen, überlagert, ineinandergeschoben und teilweise wieder abgetragen werden. Diese Techniken lernen Sie im Kurs kennen, außerdem wird, damit Ihr Werk gelingen kann, auch auf geeignete Farbkombinationen eingegangen.

Großformatiges Papier (70 x100, 50x 70 oder kleiner), Spachteln und Kunststoffplatten können im Kurs erworben werden. Falls Sie auf Keilrahmen oder Malpappen arbeiten wollen, diese bitte selbst mitbringen. Für die Arbeit auf Papier als Unterlage und zur Erleichterung des Transports bitte entsprechend große Pappen oder ähnliches mitbringen.

Materialien: Siehe Hinweiskasten
Beginn: Sa., 18.01.20, 09:15-16:00 Uhr
1 Termin (9 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)
Kosten: 69,30 €, zzgl. Materialkosten
Belegung: 6-8

GB4225 Acrylmalerei: Tyvek® Spinnvlies, ein anregender Malgrund mit außergewöhnlicher Wirkung

Rose Dorn,
Kunstmalerin, Diplom-Pädagogin
Tyvek® Spinnvlies ist für viele Techniken geeignet. Bei dünnem Farbauftrag entwickelt sich eine sehr schöne Faserstruktur; dicker Farbauftrag wirkt hingegen glatt und leuchtend. Auch mit Tuschen und mit Stiften aller Art sind sehr schöne Effekte möglich. Durch seine Eigenschaften unterstützt das Spinnvlies die abstrakte Bildgestaltung; der gegenständlichen Malerei verleiht es mehr Ausdruck. Es ist dünn wie Papier, reißfest und für großformatiges Arbeiten geeignet. Tyvek® Spinnvlies kann mitgebracht oder im Kurs erworben werden.

Materialien: Siehe Hinweiskasten
Beginn: Mi., 22.01.20, 09:15-16:00 Uhr
1 Termin (9 UE)
Ort: vhs FN, Werkraum (EG)
Kosten: 69,30 €, zzgl. Materialkosten
Belegung: 6-8

GB4301 Frauen und Fotografie Beiträge zur Fotografie am Bodensee von 1920 bis heute

Dorothea Cremer-Schacht

Im frühen 20. Jahrhundert suchten künstlerisch interessierte Frauen in der Lichtbildnerie Unabhängigkeit, Freiheit und Selbstverwirklichung. Auch in unserer Region ist diese Entwicklung zu beobachten. Für die erste Hälfte des 20. Jahrhundert machten Lotte Eckener und Anne Winterer mit Landschafts- und Industriefotografie auf sich aufmerksam. In der frühen Nachkriegszeit beeinflusste die Fotopionierin Marta Hoepffner mit außergewöhnlichen Experimenten das Medium. Den weiten Bereich des Portraits bespielten hervorragend Herlinde Koelbl, Franziska Messmer-Rast oder Franzis von Stechow. Die Vielfalt des Genres erfährt man in Arbeiten von Simone Kappeler, Daniela Keiser und Ulrike Ottinger. Das Interesse an der Fotografie ist bis heute ungebrochen. Die Erfindung der digitalen Fotografie hat zu neuen Arbeitsweisen geführt, die sich beispielsweise in den abstrakten Bildwelten von Bette Bayer manifestieren.

Mit zahlreichen Beispielen stellt der Bild-Vortrag nicht nur die Sichtweisen verschiedener Fotografinnen vor, sondern spiegelt die Entwicklung des Mediums über rund 100 Jahre. Vorgestellt werden die Arbeiten der engagierten Fotografinnen und Foto-Künstlerinnen von Dorothea Cremer-Schacht aus Konstanz. Sie ist Mitgründerin der Projektgruppe Fotografie am Bodensee, die seit über 25 Jahren die Fotografen und Fotografinnen mit einer Bindung zum Bodensee mit Ausstellungen, Vorträgen, Workshops, Publikationen und dem Aufbau einer Sammlung in der Region und weit darüber hinaus vorstellt und bekannt macht.

Beginn: Mi., 23.10.19, 19:00-20:30 Uhr
1 Abend (2 UE),
Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 6,00 €



Daisy Rittershaus, Konstanz 1972
© Franzis von Stechow



GB4310 vhs-unterwegs: Fotoexkursion „Zum Sonnenaufgang ins Wurzacher Ried“

Special: untergehender Vollmond!
Thomas Hoppe
Raus aus den Federn! Früh aufstehen lohnt sich für diese Fotoexkursion, die alle Sinne anspricht. Erleben Sie, wie die Natur erwacht und halten Sie diese einmaligen Momente in spannenden und stimmungsvollen Bildern fest. Eine Besonderheit bei diesem Termin ist, dass wir Gelegenheit haben, den untergehenden Vollmond auf unseren Bildern festzuhalten. Bei diesem mehrstündigen Spaziergang durchs Wurzacher Ried können Sie den großen Artenreichtum der Tier- und Pflanzenwelt und die vielfältige Landschaft erleben, die dieses Gebiet für die Natur- und Landschaftsfotografie besonders interessant machen. Während der Exkursion erhalten Sie Tipps und Tricks rund um die Fotografie und natürlich auch Informationen zur Natur und der einzigartigen mehr als 10.000 Jahre alten Landschaft.

Thomas Hoppe fotografiert seit inzwischen mehr als 35 Jahren leidenschaftlich Landschaften und Natur. Er hat in zahlreichen Seminaren und Exkursionen sein Wissen bezüglich Kamertechnik und Bildgestaltung weitergegeben. Als ausgebildeter Moorfürher kennt er die besten Zeiten und Plätze, um faszinierende Aufnahmen vom Wurzacher Ried zu machen. Lassen Sie sich von seiner Begeisterung für diese einmalige Landschaft anstecken.

Immer noch keine Lust früh aufzustehen? Dann schauen Sie doch mal unter <https://500px.com/hoppethomas/galleries> die Fotos an, die im Wurzacher Ried entstehen können.

Für diese Exkursion ist festes, nach Möglichkeit wasserdichtes Schuhwerk (Wanderstiefel, Bergstiefel) und der Witterung angepasste Kleidung (lange Hose) erforderlich. Die Exkursion führt teilweise über kleine verwachsene Pfade die Trittsicherheit erfordern. Anfahrt und Teilnahme auf eigenes Risiko!
Bitte mitbringen: Kamera, Stativ

Beginn: Sa., 14.09.19, 05:30-10:00 Uhr
1 Termin (6 UE), Wochenendseminar
Ort: Parkplatz beim Oberschwäbischen Torfmuseum, Dr.-Harry-Wiegand-Straße 4, 88410 Bad Wurzach
Kosten: 44,40 €
Belegung: 5-8

GB4311 Dämmertörn für Seesüchtige und Stimmungsfänger Fotoexkursion mit der Fähre FN – Romanshorn

Katja Bode,
Fotografin und Grafikdesignerin

Mit dem Sonnenaufgang setzen wir über den Bodensee, erkunden mit der Kamera während der Fahrt sowie an Land Perspektiven und Stimmungen, suchen nach Motiven auf den zweiten Blick oder fangen ein, was sofort ins Auge sticht. Die Morgendämmerung ist dabei eine wunderbare Gelegenheit, als „Jäger und Sammler“ unterwegs zu sein. Der Schwerpunkt liegt in der Bildgestaltung sowie der Bildsprache und der spielerischen Annäherung an ungewohnte Perspektiven. Am Einführungsabend werden die technischen und gestalterischen Möglichkeiten angesprochen, beim letzten Termin wollen wir die Ergebnisse anhand ihrer ausgedruckten (!) Bilder gemeinsam reflektieren und analysieren.

Grundlegende Kenntnisse Ihrer Kamera (Menü, Einstellungen) werden vorausgesetzt!
Bitte mitbringen: Digitale System- oder Spiegelreflexkamera, leere Speicherkarte, volle Akkus, ggf. Stativ, Fernauslöser und gültige Ausweispapiere.

Beginn: Fr., 11.10.19, 18:30-20:00 Uhr
(vhs-FN, E-Learning-Studio),
Sa., 12.10.19, 07:00-11:30 Uhr
(Fähre FN-Romanshorn),
Do., 17.10.19, 18:30-20:45 Uhr
(vhs-FN, Seminarraum 5)
3 Termine (11 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 74,80 €, zzgl. Fahrtkosten
Belegung: 6-8

GB4312 Faszination Schwarz-Weiß Grundlagenkurs I

Katja Bode,
Fotografin und Grafikdesignerin

Egal ob Portraits, Landschaftsaufnahmen, Architekturbilder oder Stilleben – sie alle bekommen in Schwarz-Weiß eine völlig andere Wirkung als in Farbe. Wir ergründen gemeinsam den Charakter sowie die Voraussetzungen für gelungene Schwarzweißbilder und was hierfür bei der Aufnahme und der Bildbearbeitung wichtig ist. Es werden Werke von Klassikern vorgestellt, zur Einführung können Sie aber gerne auch eigene Bilder zur Besprechung mitbringen. Am Samstag erarbeiten wir gemeinsam die Grundlagen der Aufnahmetechnik. Anhand exemplarischer Bildbearbeitung sehen Sie, wie Sie mit Hilfe von Photoshop die Qualität einer ausdrucksstarken Schwarzweißfotografie erreichen können.

Am Sonntag gehen wir mit dem frischerworbenen Wissen auf Exkursion (Location nach Absprache) und wenden es dort an. Der letzte Abend dient der gemeinsamen Sichtung und

Analyse ihrer ausgedruckten (!) Bilder. Grundlegende Kenntnisse Ihrer Kamera (Menü, Einstellungen) werden vorausgesetzt!
Bitte mitbringen: Digitale System- oder Spiegelreflexkamera, leere Speicherkarte, volle Akkus, ggf. Stativ und Fernauslöser

Beginn: Sa., 09.11.19, 10:00-16:45 Uhr
(vhs-FN, Kreativstudio),
So., 10.11.19, 10:00-16:45 Uhr
(on Location nach Absprache),
Do., 14.11.19, 18:30-20:45 Uhr
(vhs-FN, Kreativstudio)
3 Termine (19 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 129,20 €
Belegung: 6-8

GB4313 Fotogramme – Gestalten mit Licht

Sigrun Janiel, Dipl. Foto-Designerin

In diesem Wochenendworkshop können wir komplett aus der digitalen Fotowelt aussteigen. Bei der Fotogramm-Herstellung werden Materialien unterschiedlicher Transparenzen in der Dunkelkammer auf Fotopapier gelegt und dieses dann mit einer Lampe belichtet. Dabei entstehen rätselhafte Licht- und Schattenwelten in Schwarz-Weiß, ganz ohne Kamera und einzigartig. Die dabei entstandenen Bilder werden im Fotolabor selbständig entwickelt und können im Anschluss mit nach Hause genommen werden.

Mitzubringen sind neben der Experimentierfreudigkeit verschiedene Gegenstände, die wir auf das Fotopapier (max. DIN A4) legen. Z. B. Gräser, Blumen oder Blätter, Federn, Haushaltsgegenstände wie Siebe, Scheren, Folien, Besteck oder transparente Stoffe wie Gaze, Spitze, Gardinen. Halbrtransparente Materialien sind von Vorteil. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Getränk und etwas zur Stärkung zwischen durch mitbringen! Individuelle Anfahrt zum Kursort auf eigenes Risiko.

Beginn: Sa., 09.11.19, 11:00-17:00 Uhr
So., 10.11.19, 12:00-16:30 Uhr
2 Termine (14 UE), Wochenendseminar
Ort: Kunsthalle Kleinschönach,
Waldhofstraße 19, 88634 Herdwangen
Kosten: 149,80 €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (ca. 15,00 €).
Belegung: 3-5



GB4314 Architekturfotografie Moderne und Klassische Moderne in Friedrichshafen

Wolfram Janzer,
Architekt und Fotograf (DGF, DGPH)

Wie ein Monument erhebt sich der Neubau der ZF-Zentrale aus seinem städtischen Umfeld. Aber auch Parkhäuser, neue Wohn- und Geschäftskomplexe oder die neue Fußgänger-Hängebrücke beim Metzquartier verändern das Bild der Stadt. Und schließlich bietet das Zeppelin-Museum – der frühere Hafenhafenbahnhof im Stil der klassischen Moderne – spannende Außen- und Innenansichten. Wir wollen mit fotografischen Mitteln die ungeschriebenen Gesetze der Architekturfotografie erkunden: Ruhe, Distanz, Nähe, Orthogonalität, Materialität, Licht ... Voraussetzung für die Teilnahme sind fotografische Erfahrung und Grundkenntnisse.

Bitte mitbringen: möglichst manuell einstellbare Kamera mit Weitwinkelobjektiv und ein stabiles, nicht zu kleines Stativ mit Kugelkopf

Beginn: Sa., 28.09.19, 10:00-16:00 Uhr
So., 29.09.19, 10:00-16:00 Uhr
Di., 01.10.19, 19:00-21:15 Uhr
3 Termine (17 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 129,20 €,
zzgl. Eintritt Zeppelin-Museum
Belegung: 7-10

GB4315 Fotografieren Einsteiger

Axel Kottal

Dieser Kurs ist für Teilnehmer gedacht, die sich nicht mit bloßem „Knipsen“ zufrieden geben wollen, sondern grundlegende Informationen, Tipps und Fertigkeiten zu ihrem Hobby erwerben möchten. Dabei spielt es keine Rolle, ob eine digitale oder eine analoge Kamera benutzt wird, es wird auf beide Welten eingegangen. Behandelt werden:

- wichtige Grundbegriffe wie ISO, Blende, Verschlusszeit und Belichtung
- die wichtigsten Punkte der Kamertechnik
- Grundlagen der Bildgestaltung

Dieser Kurs bietet die ideale Voraussetzung für die Teilnahme an den verschiedenen Fotokursen für Fortgeschrittene. Soweit vorhanden, sollte die eigene Kamera mitgebracht werden.

Beginn: Mo., 16.09.19, 20:00-21:30 Uhr
4 Termine (8 UE)
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 46,80 €, inkl. Skript
Belegung: 8-12



Siza Manufacturing Hall © Vitra, Thomas Dix

GB4316 Fotografieren für Fortgeschrittene Axel Kottal

Dies ist einerseits der ideale Fortsetzungskurs zum Einsteigerkurs – er ist aber ebenfalls geeignet für Fotografen, die bereits eine gewisse Fotopraxis besitzen und denen die Grundbegriffe nicht mehr fremd sind. In diesem Kurs geht es mehr um die praktische Fotografie und weniger um die Theorie, die nur noch angesprochen wird, wenn es notwendig ist. Deshalb sind auch mehrere Außentermine vorgesehen, bei denen wir nach Themenvorgaben fotografieren. Die Bilderergebnisse werden dann beim nächsten Termin in der VHS vom Kursleiter beurteilt und besprochen. Bitte Terminangaben beachten!

Beginn: 1., 3. und 5. Termin: 11.11., 18.11., 25.11.2019, jeweils Montag, 20-21:30 Uhr.
Der 2. und 4. Termin ist ein Außentermin zum Fotografieren und findet an den Wochenenden dazwischen statt (Sa oder So).
Genaue Terminfestlegung erfolgt im Kurs!
5 Termine (12 UE)
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 66,60 €
Belegung: 8-12

GB4317 Workshop Landschaftsfotografie Axel Kottal

Der Herbst bietet für die Landschaftsfotografie eine Menge an Motiven: Bunte Bäume und Büsche, Beeren und Pilze, klare Luft und beste Fernsicht. Vielleicht auch einen Herbststurm, der am Bodensee sehr schön und beeindruckend fotografiert werden kann. Wichtig für die Landschaftsfotografie ist ein gutes Auge für den Bildausschnitt und für das Licht. Je nach Wetter- und Lichtsituation werden wir die Orte, an denen wir fotografieren, individuell festlegen.

Beginn: 1., 3. und 5. Termin: 14.10., 21.10., 04.11.2019, jeweils Montag, 20-21:30 Uhr.
Der 2. und 4. Termin ist ein Außentermin zum Fotografieren und findet an den Wochenenden dazwischen statt (Sa oder So).
Genaue Terminfestlegung erfolgt im Kurs!
5 Termine (12 UE)
Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 66,60 €
Belegung: 8-12

vhs Tanztreff

Folklore

GB4740 Tänze aus Griechenland

Dimitrios Alexandrakis
Der Tanz ist für die Griechen Lebensausdruck und -elixier zugleich. Unvergessen bleiben der Sirtaki und das Lebensgefühl des Alexis Sorbas. Der griechische Tanz hat eine lange Tradition. Jede Region hat ihre eigenen Tänze und Lieder. Die Themen der Tänze sind jedoch meist ähnlich: Liebe, Freude, Trauer. Der griechische Tanz dient nicht nur dazu, Feste zu umrahmen, sondern auch Leichtigkeit und Lebendigkeit im Alltag zu erfahren. Er macht nicht nur körperlich, sondern auch seelisch beweglich. Griechische Tänze sind leicht erlernbar, da diese nur aus wenigen Schritten bestehen. Im Rahmen dieses Kurses lernen Sie einfache bis mittelschwere Tänze aus verschiedenen Regionen Griechenlands kennen.

Beginn: Mo., 23.09.19, 20:00-21:30 Uhr
8 Abende (16 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 72,00 €
Belegung: 8-16

GB4742 Orientalischer Tanz Abendkurs Fortgeschrittene

Anja Voß
Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die bereits einen Anfängerkurs besucht haben.

Beginn: Mo., 16.09.19, 18:30-20:00 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 118,00 €
Belegung: 8-12

Moderner Tanz

GB4750 Line Dance, die beliebte Art in der Gruppe zu tanzen. Für Leute mit keinen oder wenigen Vorkenntnissen.

Elvira Budzwait
Diese Tanzart erfreut sich großer Beliebtheit. Sie benötigen keinen festen Tanzpartner und diese Tanzart fördert eine starke Gruppendynamik. Jedes Lied hat seine eigene Choreografie, alle Tänzer tanzen auf einer Linie nebeneinander und mehreren Reihen hintereinander dieselben Tanzschritte. Die Line Dance Anfänge sind eng mit Country Musik verbunden. Doch gibt es auch Choreografien zu Mambo, Rumba oder Cha Cha Cha, ja sogar zu Tango und zu Walzer-Musik. Sie lernen in diesem Kurs ca. sechs verschiedene Tänze, die jeweils gründlich eingeübt und wiederholt werden. Außerdem werden die bereits früher gelernten Tänze wiederholt. Bitte für die Pause etwas zu trinken mitbringen.

Beginn: Mo., 16.09.19, 13:45-14:45 Uhr
15 Nachmittage (20 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 90,00 €
Belegung: 8-16

GB4751 Line Dance, die beliebte Art in der Gruppe zu tanzen für Leute, die bereits Line Dance Kenntnisse haben.

Elvira Budzwait
Inhalte siehe GB4750.
Sie lernen in diesem Kurs ca. sechs verschiedene Tänze, die jeweils gründlich eingeübt und wiederholt werden. Außerdem werden die bereits früher gelernten Tänze wiederholt. Bitte für die Pause etwas zu trinken mitbringen.

Beginn: Mo., 16.09.19, 14:45-16:00 Uhr
15 Nachmittage (25 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 112,50 €
Belegung: 8-16

GB4759 Modern Dance / Chart Dance

Thomas Lahmar
Sie haben Spaß und Freude am Tanzen und Interesse an abwechslungsreichen Choreographien? Dann sind Sie bei Chart Dance genau richtig. Hier werden Bühnenchoreographien nachgetanzt, die von internationalen Top Acts wie beispielsweise Madonna, Britney Spears und Justin Timberlake inspiriert sind. Nach einem Freestyle-Aufwärmprogramm und einer leichten Einstiegschoreographie lernen die Teilnehmer am zweiten Tag ein Tanz-Medley aus verschiedenen Musikstilen. Die Musik zu den Choreographien kommt direkt aus den Tanz-Charts und animiert durch ihre schnellen Rhythmen. Lassen Sie sich auch an diesem Wochenende mit neuen Choreographien zu neuer Musik in die Welt des Tanzes entführen.

Die Gruppe wird geleitet von Thomas Lahmar, der über jahrelange Erfahrung als Modern Dance Trainer verfügt und auch selbst in einer Show Dance Gruppe tanzt. Hier ist nicht der perfekte Stil wichtig, sondern der Spaß und die Freude an Tanz und Bewegung. Die Tänze sind für alle Altersklassen geeignet.

Beginn: Fr., 11.10.19, 18:00-21:30 Uhr
Sa., 12.10.19, 10:00-16:30 Uhr
2 Termine (12 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 54,00 €
Belegung: 8-14

Ballett



GB4780 Feengruppe ab 4 Jahre – Vorstufe

Anna-Maria Egger, Kursleiterin für Kinderballett, staatl. anerkannte Erzieherin
Kinder werden sehr spielerisch zum klassischen Ballett hingeführt. Es werden Gehör, Konzentration, Körperbewusstsein und Selbstvertrauen gefördert und Grundbewegungsarten und Benimmregeln entdeckt. Die Entwicklung der Grob- und Feinmotorik wird gefördert und Talente erschlossen. Kleiderordnung! Bestellkarte erhältlich bei der Ballettlehrerin. **Bitte beachten Sie den Infokasten „Ballettschule“.**

Beginn: Di., 17.09.19, 15:30-16:15 Uhr
pro Semester (16 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 85,00 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-15

GB4781 Wölkchengruppe ab 5 Jahre oder Absolventen der Feengruppe

Anna-Maria Egger, Kursleiterin für Kinderballett, staatl. anerkannte Erzieherin
In dieser Gruppe lernen die Kinder immer noch spielerisch die weiterführenden Grundlagen des klassischen Tanzes. Grundtechniken werden intensiviert. Es werden Selbst-Reflexion sowie die Beweglichkeit verbessert. Diese Gruppe darf erstmals auf die Bühne und kleinere Tänze bei Aufführungen machen. Kleiderordnung! Bestellkarte erhältlich bei der Ballettlehrerin. **Bitte beachten Sie den Infokasten „Ballettschule“.**

Beginn: Di., 17.09.19, 16:15-17:00 Uhr
pro Semester (16 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 85,00 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-15

Ballettschule

Beim Ballett werden Haltung, Körperbewusstsein, Dehnfähigkeit, Gehör, Musikalität und Selbstvertrauen gefördert. Jüngere Kinder üben auf spielerische Art. In den höheren Stufen findet intensiver Unterricht sowie Spitzentraining statt. Trainiert wird in Anlehnung an die weltweit führenden Lehrsysteme RAD, ISTD und Vaganova.

- Bei unserem Ballettunterricht handelt es sich um Kurse, die aufeinander aufbauen. Eine Stufe startet nach den Sommerferien und dauert ein Schuljahr. Ein Schuljahr ist in 2 Halbjahre eingeteilt (2 Semester). Es ist daher zu empfehlen, beide Semester zu belegen, um eine Stufe abzuschließen. Einstieg in eine Gruppe bzw. Probetraining ist nur jeweils zum Semesterbeginn bis zum 3. Unterrichtstermin möglich.
- Bei regelmäßiger Teilnahme und Komplettierung einer Stufe (i. d. R. 2 Semester) kann auf Wunsch eine Teilnahmebestätigung ausgestellt werden.
- Die Anmeldung der Kinder und Jugendlichen entspricht einer Daueranmeldung. Sie kann mit einer Frist von 4 Wochen vor Semesterende schriftlich gekündigt werden.
- Der Unterricht findet ohne Zuschauer/ Eltern statt, bitte richten Sie sich oder Ihr Kind darauf ein.
- Zuschauen ist nur beim offenen Training erlaubt (letzter Trainingstermin vor den Osterferien).
- das Tragen von entsprechender Ballettkleidung und Frisur ist in jeder Gruppe Pflicht.

Klassenaufbau

Kinder *	Jugendliche und Erwachsene
4+ „Feen“ Vorstufe (VO)	12+ Spitze 0/I weniger als 1 Jahr Vorerfahrung (SA)
5+ „Wölkchen“ Grundstufe 1 (G1)	13+ Spitze I/II mind. 1 Jahr Vorerfahrung (SM)
6+ „Lavendel“ Grundstufe 2 (G2)	14+ Spitze II/III & Repertoire mind. 2 Jahre Vorerfahrung (SF)
7+ „Beeren“ Grundstufe 3 (G3)	12+ Jugendliche & Erwachsene 0/I Anfänger ohne Vorkenntnisse, weniger als 1 Jahr (JEA)
8+ „Bronze“ Mittelstufe 1 (M1)	12+ Jugendliche & Erwachsene I/II wenig Vorkenntnisse, mind. 1 Jahr (JEM)
9+ „Silber“ Mittelstufe 2 (M2)	12+ Jugendliche & Erwachsene II/III gute Vorkenntnisse, mind. 2 Jahre (JEF)
10+ Gold Mittelstufe 3 (M3)	
11+ Saphir Oberstufe 1 (O1)	Ballettkleidung nach Wahl
12+ Rubin Oberstufe 2 (O2)	
13+ Diamant Oberstufe 3 (O3)	

Ballettkleidung mit Dresscode!
Bestellung bei der Ballettlehrerin
* Akademisch aufbauender Lehrplan

GB4782 Lavendelgruppe ab 6 Jahre oder Absolventen der Wölkchengruppe

Hanna Schlau, ehem. Bühnentänzerin, Tanzlehrerin (A.ISTD)
Die Gruppe gewöhnt sich langsam an die Ballettstange und der Unterricht wird intensiviert. Regelmäßige Auftritte und die Fähigkeit sich zu präsentieren, gehören ebenfalls dazu.

Kleiderordnung! Bestellkarte erhältlich bei der Ballettlehrerin. **Bitte beachten Sie den Infokasten „Ballettschule“.**

Beginn: Do., 19.09.19, 14:45-15:30 Uhr
pro Semester (16 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 85,00 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-12

GB4783 Beerengruppe ab 7 Jahre oder Absolventen der Lavendelgruppe

Hanna Schlau, ehem. Bühnentänzerin, Tanzlehrerin (A.ISTD)
Es wird an der Stange und im Raum trainiert und die Arbeit mit dem Raum sowie Bein-Arm-Kopf-Koordination intensiviert sowie das Vokabular gefestigt.

Kleiderordnung! Bestellkarte erhältlich bei der Ballettlehrerin. **Bitte beachten Sie den Infokasten „Ballettschule“.**

Beginn: Do., 19.09.19, 15:30-16:15 Uhr
pro Semester (16 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 85,00 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 8-15

GB4784 Silbergruppe ab 9 Jahre oder Absolventen der Bronze-Gruppe

Hanna Schlau, ehem. Bühnentänzerin, Tanzlehrerin (A.ISTD)
Für die Teilnahme in dieser Gruppe sind Grundkenntnisse erforderlich, da komplexere Bewegungsabläufe an der Stange und im Raum gemacht werden. Ebenso wird vermehrt an der Beweglichkeit gearbeitet um die steigenden technischen Anforderungen meistern zu können. Falls noch keine Grundkenntnisse vorhanden sind, bitte Rücksprache mit der Ballettlehrkraft halten. **Bitte beachten Sie den Infokasten „Ballettschule“.**

Beginn: Do., 19.09.19, 16:15-17:15 Uhr
pro Semester (21,33 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 117,50 €
Belegung: 8-15

GB4785 Jugendliche und Erwachsene 0/I weniger als 1 Jahr Vorerfahrung

Anna-Maria Egger, Kursleiterin für Kinderballett, staatl. anerkannte Erzieherin
Wir lernen Grundhaltung, Basisübungen an der Ballettstange und im Raum. Dabei üben wir zu klassischer Musik. Ballett kann man in jedem Alter lernen. Das Training ist körperfreundlich und es wird individuell auf die Teilnehmenden eingegangen. Es geht nicht darum, Balletttänzer/In zu werden sondern sich fit zu halten, beweglich zu bleiben und vom Alltag abzuschalten. Ballett ist ein optimales Figur- und Trainingsprogramm. Es verbessert Haltung und Beweglichkeit und sorgt so für mehr Wohlbefinden. **Bitte mitbringen:** etwas zu trinken, Ballettkleidung und Frisur (wenn Sie noch keine Ausstattung haben, engere Sportkleidung, dicke Socken, Haare zusammen machen) **Bitte beachten Sie den Infokasten „Ballettschule“.**

Beginn: Di., 17.09.19, 17:15-18:15 Uhr
pro Semester (21,33 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 117,50 €
Belegung: 8-15

GB4813 Wildgerichte – von rustikal bis raffiniert

Kurt Schatz, Küchenmeister
In diesem Kurs erleben Sie, wie ein ganzes Reh fachmännisch zerlegt wird. Wir bereiten anschließend nicht nur aus Rücken und Keule ein wahres Festessen, sondern verwenden auch alle anderen Abschnitte, die wir zu einer feinen Pastete und schmackhaften Wildbratwürstchen verarbeiten. Außerdem bereiten wir auch Spezialitäten aus Teilen von Wildschwein, Hirsch und Hase zu.

Beginn: Sa., 12.10.19, 09:00-15:00 Uhr
1 Termin (8 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 74,00 €
zzgl. Wein- und Lebensmittelkosten
Belegung: 8-12

GB4814 Schlachtfest – da weiß man, was man hat

Kurt Schatz, Küchenmeister
Früher war eine Hausschlachtung im Privathaushalt oder einer Gastwirtschaft ein Ereignis, das gefeiert wurde. Mit einem Schlachtfest. Zur Metzelsuppe wurden die Nachbarn eingeladen, und es gab Kesselfleisch, Blutwurst, Leberwurst. In diesem Kurs zeigt Ihnen Küchenmeister Kurt Schatz, wie Sie ein (halbes) Schwein fachgerecht zerlegen und die verwertbaren Teile weiterverarbeiten und schmackhaft zubereiten. Sie werden begeistert sein von der Qualität der hergestellten Produkte!

Beginn: Mo., 11.11.19, 18:00-21:00 Uhr
Di., 12.11.19, 18:00-21:00 Uhr
2 Termine (8 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 59,20 €
zzgl. Wein- und Lebensmittelkosten
Belegung: 8-12

GB4815 Weihnachtsmenüs aus Deutschland und den Nachbarländern

Kurt Schatz, Küchenmeister
Kulinarische Weihnachtsspezialitäten gibt es in jedem Land. In diesem Kurs lernen Sie neben Klassikern aus der heimatischen Küche auch ausgewählte Weihnachtsrezepte unserer Nachbarn kennen. Wir kochen Gerichte, die mit entsprechender Planung gut vorzubereiten sind und Ihnen trotz eines opulenten Mahls wenig Stress bereiten.

Beginn: Mo., 09.12.19, 18:00-21:00 Uhr
Di., 10.12.19, 18:00-21:00 Uhr
2 Termine (8 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 59,20 €
zzgl. Wein- und Lebensmittelkosten
Belegung: 8-12

GB4816 Ein Fischkurs mal anders ...

Kurt Schatz, Küchenmeister
In diesem Kurs verwenden wir Fisch mal ganz anders, als in den „klassischen“ Gerichten. Unter anderen gibt es selbstgemachte Hamburger mit Fisch-Frikadellen, wir machen Fisch-Klopse in Safransoße und (Grill-)Würstchen vom Fisch (aus Lachs und Bodenseefischen). Als Abrundung werden ein paar Leckereien mit Meeresfrüchten natürlich nicht fehlen ...

Beginn: Mi., 08.01.20, 18:00-21:00 Uhr
Do., 09.01.20, 18:00-21:00 Uhr
2 Termine (8 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 59,20 €
zzgl. Wein- und Lebensmittelkosten
Belegung: 8-12



GB4817 Vegetarische Küche – Low Carb für Genießer

Manuela Heigle, Konditormeisterin, Köchin
Gerichte in diesem Kurs: Gemüsequiche, Ricotta-Spinatnocken mit Tomatencreme, Linsencurry, Hirtensalat mit Avocado-creme und Sonnenkernkräcker, Ofengemüse mit Pestofrischkäse und Parmesansuppe sowie als feiner Abschluss Vanillecreme mit Himbeerspiegel und Nusstaler.
Neben Tipps zu Vor- und Zubereitung lernen Sie außerdem, in welchen vegetarischen Produkten wichtige Proteinquellen stecken, wie Sie mit natürlichen Zutaten richtig abschmecken und wie man vegetarisch genießen kann auch ohne große Mengen an Kohlenhydraten. Sie sind Fleischesser? Oder Ihre Familienmitglieder wollen nicht auf Fleisch verzichten? Dann werden Sie in diesem Kurs genauso auf Ihre Kosten kommen, denn diese Gerichte sind mit Fleischprodukten hervorragend kombinierbar!

Beginn: Mi., 18.09.19, 18:00-21:00 Uhr
2 Termine (8 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 51,20 €
zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8-12

GB4818 Herbstliche Gemüse und Salate mit kleinen Extras

Manuela Heigle, Konditormeisterin, Köchin
Erleben Sie den Herbst mit allen Sinnen und fangen Sie mit saisonalem Gemüse nochmals die ganze Kraft und Wärme des Sommers ein. Raffiniert zubereitet und lecker verfeinert kochen wir Gerichte wie Ricotta-Spinatnocken mit Tomatencreme, dazu selbstgemachte Gnocchis, Rote Beete Salat, Linsencurry und Quiche Lorraine. Wir bereiten alles ohne künstliche Zusätze zu und lernen das natürliche Abschmecken. Selbstverständlich darf auch ein krönender süßer Abschluss nicht fehlen ... Lassen Sie sich überraschen!

Beginn: Di., 15.10.19, 18:00-21:00 Uhr
1 Termin (4 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 25,60 €
zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8-12

GB4819 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.

Beginn: Fr., 29.11.19, 16:30-21:00 Uhr
1 Termin (6 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 38,40 €
zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8-12

Kursmaterial

Bei Kochkursen und in Kursen, bei denen Material vorbestellt/gekauft werden muss, sind die Kosten für Lebensmittel bzw. Material auch bei Nichtteilnahme zu bezahlen!

Internationale Küche und Spezialitäten

GB4820 Türkische Küche

Hatice Özkurt, Esra Cosgun
Die türkische Küche hat eine lange Geschichte und stellt eine Weiterentwicklung der ursprünglichen nomadischen Kochtradition der Turkvölker durch Vermischung mit der indischen, persischen, arabischen sowie den Kochtraditionen der Völker des Mittelmeerraums und des Kaukasus dar.
An den beiden Kochabenden erwarten Sie Klassiker, die Sie vielleicht schon aus Ihrem letzten Türkeiurlaub kennen, wie z. B. Rote-Linsen-Suppe (Mercimek corbasi), gefüllte Teigtaschen (Börek, Pogca), gefüllte Aubergine (Karniyarik), gefüllte Weinblätter (Sarma), gefüllte Paprika (Dolma), Süßigkeiten (Tulumba) und andere leckeren Gerichte aus den unterschiedlichen Regionen der Türkei.

Beginn: Fr., 20.09.19, 18:00-21:00 Uhr
Fr., 27.09.19, 18:00-21:00 Uhr
2 Termine (8 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 46,40 €
zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8-12

GB4821 Küche aus Indonesien

Cholidah Wickles
Indonesien ist ein Archipel, der aus 17.000 Inseln besteht. Darin leben 400 unterschiedliche Ethnien, die zur Vielfalt der indonesischen Kultur beitragen – auch was das Kochen betrifft. Die indonesische Küche bevorzugt frische Zutaten und Gewürze, die regional angeboten werden. Beliebt sind Reis, frisches Gemüse, Fisch, Fleisch vor allem vom Geflügel, auch Fleischersatz wie Tofu und Tempe (Veganes Sojaprodukt). Daraus sind viele regionale Spezialitäten entstanden. Die Lieblingsgerichte Indonesiens entstanden aber durch Einflüsse aus Nachbarländern: Nasi Goreng und Mie Goreng stammen aus der chinesischen Küche, indonesisches Fingerfood hat seinen Ursprung in Holland und anderen westlichen Ländern.
In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam ein mehrgängiges Menü zu, bei dem Sie die geschmackliche Vielfalt Indonesiens kennen lernen – von „Nasi Campur“, einer indonesische Reistafel, unterschiedlichen Curry-Arten, einer süßen Soja-Soße bis hin zur würzigen Grundlage aus gemörserten Chilis, Zwiebeln und Knoblauch, verfeinert mit Galgant, Zitronengras, Tamarinde, Kemiri oder Zitronenblatt.

Beginn: Mo., 30.09.19, 18:00-21:00 Uhr
2 Termine (8 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 46,40 €
zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8-12

GB4822 Persische Küche

Shamila Bodenmiller
Diese Küche wird auch als „die französische Küche des Orients“ bezeichnet. Ein Hauptmerkmal dieser Küche ist der feine Reis, wie man ihn nirgendwo sonst auf der Welt zubereitet. Dazu werden verschiedene Arten von Khoresh, einer Mischung aus Fleisch, verschiedenen Gemüsen und Früchten, zu einer aromatischen Sauce gekocht und serviert.

Beginn: Do., 12.12.19, 18:00-21:00 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 25,60 €
zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8-12

GB4823 Thailändische Küche

Amporn Hackenberg
Dieser Kurs dient einer ersten Begegnung mit der thailändischen Küche, die ganz entfernt an die chinesische Küche erinnert, im allgemeinen aber erheblich „pikanter“ ist. Durch kurze, schonende Garverfahren und die Verwendung frischer Zutaten kommt diese Küche auch den Vorstellungen von zeitgemäßer Ernährung entgegen. Im Kurs lernen die Teilnehmer nicht nur verschiedene typische Gerichte kennen, sondern auch den landeskundlichen Hintergrund.

Beginn: Do., 07.11.19, 18:00-21:00 Uhr
4 Abende (16 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 92,80 €
zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8-12

GB4824 Geheimnisse der Thai-Küche

Bernhard Rosa
Thailändisch zu kochen, ist keine Kunst. Es ist Leidenschaft!
Nach einer kleinen Warenkunde mit vielen Insider Tipps und kurzer Einweisung folgt die Zubereitung mehrerer Gerichte mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad. In entspannter Atmosphäre werden wir anschließend die Gerichte gemeinsam genießen. Übrig gebliebene Speisen dürfen eingepackt werden. Alle Teilnehmer erhalten eine Rezeptmappe zum Mitnehmen. Der Dozent hat die Geheimnisse der Thai-Küche auf seinen vielen Reisen vor Ort entdeckt und ist Autor eines Thai-Kochbuchs. Der Kurs ist ein Muss für jeden Liebhaber traditioneller thailändischer Küche!
Hinweis: Stornierung nur bis 10 Tage vor Kurs möglich, da die Lebensmittel vorbestellt werden müssen.

Bitte mitbringen: Schürze und Vorrats- bzw. Transportbehälter
Beginn: Sa., 16.11.19, 09:00-16:00 Uhr
1 Termin (9,33 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 73,10 €
inkl. Skript, incl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8-6



GB4825 Thailändische Suppen

Bernhard Rosa

In Zeiten von Fertigsuppen und Instant Suppenpulver scheint das Wissen, wie man eine richtige Suppenbrühe herstellt, verloren gegangen zu sein. Ohne Verwendung von Geschmacksverstärkern erlernen Sie die Herstellung unterschiedlicher Brühen und Fonds. Diese bilden dann die Grundlagen für die Zubereitung verschiedener Suppen. Nicht nur die bekannte Suppe „Tom Yam“, sondern auch unbekanntere Suppen „Guai Diao Gai“ (Glasnudelsuppe mit Huhn), Wonton Suppe (Wontons und Füllungen werden selber gemacht), Ingwersuppe, Mama Tom oder Bami Luang Moo Deng werden gemeinsam zubereitet. Selbstverständlich darf aber auch die Königin der Thai-Suppen „Tom Kha Gai“ nicht fehlen. Ein Kochkurs der perfekt in die kalte Jahreszeit passt.

Hinweis: Stornierung nur bis 10 Tage vor Kurs möglich, da die Lebensmittel vorbestellt werden müssen.

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter für den Transport der restlichen Speisen.

Beginn: Sa., 18.01.20, 09:00-16:00 Uhr
1 Termin (9,33 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 73,10 €, inkl. Skript, incl. 15,00 € Lebensmittelkosten
Belegung: 8-12

GB4826 Indische Küche I

Mahua Ghosh

Indien besitzt eine viertausend Jahre alte Kochkultur und kennt neben den Gerichten mit Fisch und Fleisch vor allem auch für seine Fülle an vegetarischen Gerichten. Die Verwendung von Kräutern und Gewürzen spielt dabei eine große Rolle, da diese – entsprechend verwendet – für Bekömmlichkeit und besonderen Geschmack sorgen. Dabei ist die indische Küche nicht immer scharf, wie oft vermutet wird. Schärfe kann man variieren – und genau hierin liegt die Kunst. Lassen Sie sich in diesem Kurs von einer Inderin die richtige Zubereitung von Vorspeisen, Hauptgerichten (vegetarisch und mit Fisch bzw. Fleisch) und leckeren Desserts zeigen. Dabei erfahren Sie auch viel über die Heilwirkung der Gewürze und lernen indische (Ess-)Kultur kennen. Bitte bringen Sie eine Schürze und ein paar Vorratsbehälter mit.

Beginn: Mo., 16.09.19, 18:00-21:00 Uhr
2 Termine (8 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 46,40 €, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8-12

GB4827 Indische Küche II

Mahua Ghosh

Fortsetzung des ersten Kurses mit vielen anderen Gerichten – sowohl vegetarisch (z. B. eines mit selbstgemachtem Käse) als auch geschmackvolle nichtvegetarische (Reis-)Gerichte. In beiden Kursen wird besonderer Wert auf die Zubereitung nach „originaler Hausfrauenart“ gelegt. Bitte bringen Sie eine Schürze und ein paar Vorratsbehälter mit.

Beginn: Do., 17.10.19, 18:00-21:00 Uhr
2 Termine (8 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 46,40 €, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8-12

GB4828 Bangkok – Peking – Tokio Eine kulinarische Visite in drei faszinierenden Städten

Xiaohong Li-Keppeler

Sie lieben asiatische Gerichte und möchten gerne authentische asiatische Gerichte kennenlernen? Dann lassen Sie sich in diesem Kurs von einer Chinesin Spezialitäten aus drei süd- und ostasiatischen Ländern zeigen. Ähnlich sind allen Küchen die Grundzutaten – viel frisches Obst und Gemüse, reichlich Fisch, hochwertiges Fleisch, ballaststoffreiche Sojaprodukte und natürlich Reis. Unterschiedlich sind Zubereitungen und die Verwendung vom Gewürzen – und genau diese geben den Gerichten die unverwechselbaren, wunderbar exotischen Aromen. Oft sind die Gerichte sehr schnell zubereitet und Suppen, Salate, Hauptgerichte und Desserts bieten eine unvergleichliche Auswahl für gesunde und schmackhafte Alltagsgerichte.

Beginn: Mi., 16.10.19, 17:45-21:30 Uhr
1 Abend (5 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 44,00 €, inklusive 15,00 € für Lebensmittel und Getränke
Belegung: 8-12

GB4829 Afrikanische Küche – „Mama Afrika“

Sara Mateus, Köchin

Afrikanische Menschen leben afrikanisch – das heißt, ein Leben mit Rhythmen und Ritualen und voller Wärme. Mit einer Küche, in der sich die bunte Farbe und der Geschmack in der Andersartigkeit des Mutterkontinents dieser Erde spiegeln. Ein- und Abtauchen in diese Welt können Sie in unserem Kochkurs mit „Mama Afrika“. Genießen Sie in vollen Zügen afrikanisch-kulinarische Traditionen. **Bitte mitbringen:** Schürze, Restbehälter, Getränk

Beginn: Fr., 08.11.19, 18:00-21:00 Uhr
Fr., 15.11.19, 18:00-21:00 Uhr
2 Termine (8 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 46,40 €, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8-12

GB4830 Kreative Küche mit „Mama Afrika“

Sara Mateus, Köchin

Ein gutes Essen ist mehr als die Summe seiner Zutaten. Es macht einfach Spaß, etwas Besonderes auf den Tisch zu bringen und anschließend zusammen mit den Gästen zu genießen. In diesem Kurs versuchen wir, ganz ohne Rezepte auszukommen und uns von den vorhandenen Zutaten und Gewürzen inspirieren zu lassen. Sie werden überrascht sein, wie einfach das sein kann und welche Experimentierfreude in Ihnen steckt. **Bitte mitbringen:** Schürze, Restbehälter, Getränk

Beginn: Do., 16.01.20, 18:00-21:00 Uhr
Do., 23.01.20, 18:00-21:00 Uhr
2 Termine (8 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 46,40 €, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8-12

GB4831 Fingerfood – leckere Kleinigkeiten für ihre Gäste

Betty Meersschaut-Sarlette

Köstlichkeiten in Miniformat sind in aller Munde. Hier probieren, dort naschen. Fingerfood erfreut die Sinne, fördert die Kommunikation und ist ausgesprochen in. Ob herzhaft oder süß, mit Fleisch, Fisch oder vegetarisch – mit Fingerfood lässt sich für jeden Geschmack etwas zaubern. Und das ohne großen Aufwand! Schick präsentiert, sind die leckeren Häppchen eine wahre Augenweide. Lassen Sie sich inspirieren und kreieren Sie dann zu Hause Ihre eigenen Variationen. Ihre Gäste werden sich freuen!

Bitte mitbringen: Schürze, Restbehälter, Getränk

Beginn: Di., 08.10.19, 18:00-21:00 Uhr
1 Termin (4 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 23,20 €, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8-12

GB4832 vhs unterwegs Kräuter am Wegesrand – gesunde Partner für heimische Milchprodukte, Obst und Gemüse – bis das Jahr zu Ende geht!

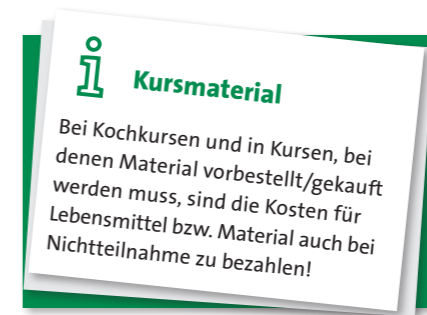
Gerlinde Heumesser,

Landwirtschaftsamt Bodenseekreis

Auch zu Beginn des Winters finden wir in unserer Region noch viele essbare Pflanzen und Kräuter am Wegesrand, auf Wiesen und im Garten, auch mitten in der Stadt. Gerade jetzt versorgen uns die jungen Blätter und Wurzeln noch mal mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen. Wildkräuter lassen sich prima mit Milchprodukten, unserem klassischen Wintergemüse und Kartoffeln kombinieren. Bei dem kurzen Kräuterspaziergang (kinderwagengeeignet) geht es darum essbare Pflanzen in der freien Natur sicher zu erkennen und von gesundheitsschädlichen Arten zu unterscheiden. Wir konzentrieren uns auf Arten, die sehr häufig vorkommen. Außerdem gibt es Tipps zum Sammeln und der jeweiligen Verwendung in der Küche.

Eine Kooperation mit dem Landwirtschaftsamt Bodenseekreis im Rahmen der Landesinitiative MACH'S MAHL – Selber machen, die Mahlzeiten wieder mehr in den Mittelpunkt stellen und Wert schätzen. Eine Offensive des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz für gutes Essen in Baden-Württemberg.

Beginn: Fr., 25.10.19, 15:00-16:30 Uhr
1 Termin (2 UE), Exkursion
Ort: Wasserturm im Riedlewald
Kosten: 5,00 €
Belegung: 12-20



Vegetarische / Vegane Küche

GB4840 Sri Lankanische Küche – vegan und vegetarisch

Lalani Wallagodage, Hotelfachfrau

Die leckere sri lankanische Küche ist hierzulande kaum bekannt. Außerhalb des kleinen Inselstaates findet man nur sehr wenige Restaurants, die diese Küche anbieten. Herzstück dieser Küche ist „Reis und Curry“. Dabei ist die Bezeichnung „Curry“ nicht mit dem in Deutschland bekannten Currypulver zu verwechseln. Vielmehr versteht man unter „Curry“ eine Vielzahl von leckeren Gerichten, die mit landestypischen Gewürzen zubereitet werden. Die Basis bilden dabei immer Früchte und Gemüse.

In diesem Kochkurs werden ausschließlich vegane bzw. vegetarische Gerichte zubereitet, die in Sri Lanka ihre Heimat haben. Freuen Sie sich auf einen exotischen Kochkurs und gesunde, schmackhafte Gerichte. Bitte bringen Sie eine Schürze und ein paar Vorratsbehälter mit.

Beginn: Do., 19.09.19, 18:00-21:00 Uhr
2 Termine (8 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 49,40 €, inkl. Skript, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8-12

GB4841 Thai-Küche vegan/vegetarisch

Bernhard Rosa

Sie möchten auf tierische Produkte verzichten, aber nicht auf die leckeren thailändischen Gerichte? In diesem Kochkurs erfahren Sie welche schmackhaften alternativen Würzmethoden es zu Fischsauce, Shrimppaste und Co. gibt. Wir werden selber Tofu produzieren, frischer Tofu schmeckt besonders gut und man hat die Gewissheit dass man Tofu aus guten Sojabohnen hat. Dieser Tofu bildet die Grundlage zur Zubereitung verschiedener vegan/vegetarischer Gerichte mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad.

Hinweis: Stornierung nur bis 10 Tage vor Kurs möglich, da die Lebensmittel vorbestellt werden müssen.
Bitte mitbringen: Schürze und Behälter für übrige Speisen

Beginn: Sa., 21.09.19, 09:00-16:00 Uhr
1 Termin (9,33 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 73,10 €, inkl. Skript, incl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8-12

GB4842 Tofu selbst herstellen

Bernhard Rosa

Wussten Sie schon, dass Sie Tofu auch ganz einfach selber herstellen können? Frischer, selbst-gemachter Tofu schmeckt besonders gut und Sie haben die Gewissheit, dass Ihr Tofu aus guten Zutaten ist. Im Kurs verwenden wir dazu bayerischen Bio-Sojabohnen. Jeder Teilnehmer kann nach dem Kurs sein selbst produziertes Stück Tofu mit nach Hause nehmen. Der frische Tofu bildet die Grundlage zur Zubereitung verschiedener veganer/vegetarischer Gerichte.

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter für den Transport des Tofu
Beginn: Mi., 15.01.20, 18:00-21:00 Uhr
1 Termin (4 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 29,90 €, inkl. Skript, und ca. 6,00 € für Lebensmittel und Getränke
Belegung: 8-12

GB4843 Vegane Küche – lecker für Entdecker

Genka Dimitrova Yankova-Brust,
Yogalehrerin (BYV), Entspannungspädagogin und Energietrainerin

In diesem Kurs zeigt Ihnen die Kursleiterin, wie vielseitig und genussvoll die vegane Küche sein kann – dazu noch absolut alltagstauglich. Unkomplizierte und gesunde Gerichte lassen sich schnell zubereiten und bereichern den Kochalltag. Freuen Sie sich auf einen kreativen Kochabend, an dem nicht nur Veganer viel Inspiration finden!

Beginn: Di., 24.09.19, 18:00-21:00 Uhr
1 Termin (4 UE)
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 23,20 €, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8-12

GB4844 Vegane Köstlichkeiten für die Advents- und Weihnachtszeit

Genka Dimitrova Yankova-Brust,
Yogalehrerin (BYV), Entspannungspädagogin und Energietrainerin

Die Adventszeit vegan genießen. An diesem Abend werden wir mit viel Vorfreude auf das Fest backen und kochen. Überraschen Sie doch Ihre Familie und Freunde auch mal mit Leckerem und Gesundem auf veganer Basis!

Beginn: Fr., 13.12.19, 18:00-21:00 Uhr
1 Termin (4 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 23,20 €, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8-12



© Adpic

Gesundheitszentrum

Gesundheit aktuell

GB5100 Die urologische Krebsfrüherkennung was kann Man(n) oder Frau tun?

Dr. med. Claus Friedrich Fieseler,
Facharzt für Urologie

Wollen Sie mehr darüber erfahren, wie Sie urologische Krebserkrankungen vorbeugen können? Neben der Vorbeugung zeigt Ihnen der Referent, welche Kriterien zur Früherkennung einer Krebserkrankung im urologischen Bereich beachtet werden müssen. Darüber hinaus lernen Sie die gängigen Therapieformen kennen, die bei einer urologischen Krebserkrankung angewandt werden.

Im Anschluss an den Vortrag besteht ausreichend Zeit dem Referenten, Dr. Claus Friedrich Fieseler, Facharzt für Urologie, Friedrichshafen, Fragen zu stellen. Dieser Vortrag ist eine Kooperationsveranstaltung mit der Kassenzärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KV BaWü) und wird moderiert von Dr. med. Germar Büngeger, Facharzt für Allgemeinmedizin, Kreisärzteschaftsvorsitzender Friedrichshafen Baden-Württemberg.

Beginn: Di., 22.10.19, 20:00-21:30 Uhr
1 Termin (1 UE)

Vortrag (ohne Voranmeldung, Abendkasse)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 3,00 €
Belegung: 6-50

Rundum gesund für Sie und Ihn

GB5105 Die 5 Säulen der Gesundheit

Dr. med. Elvira Kern-Nagel,
Fachärztin für für Strahlentherapie und für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Ernährungsbeauftragte Ärztin

Sie erhalten an diesem Abend Impulse zur Optimierung des eigenen Lebensstils und das aus ärztlicher Sicht. Insbesondere geht es um eine gesundheitsfördernde Ernährung: vielseitig, vollwertig, aber auch genussvoll. Was versteht man unter der mediterranen Küche? Wann machen Nahrungsergänzungen Sinn? Gibt es Lebensmittel gegen Krebs? Welche Ernährungspyramide wird empfohlen? Neben der Präferenz für pflanzliche Kost werden pflanzen-basierte 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 Pfr. Kneipp basie-



renden Wasseranwendungen mit praktische Tipps besprochen.

Im Anschluss an den Vortrag besteht Gelegenheit, Fragen an die Referentin zu stellen. HERZLICHE EINLADUNG.

Beginn: Di., 08.10.19, 20:00-21:30 Uhr
1 Termin (2 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 12,00 €
Belegung: 10-20

GB5106 Slow Food – eine weltweite Ernährungsbewegung

Dr. med. Elvira Kern-Nagel,
Fachärztin für für Strahlentherapie und für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Ernährungsbeauftragte Ärztin

Die inzwischen weltweit verbreitete Bewegung Slow Food wurde in den 1980er Jahren in Italien gegründet mit dem anfänglichen Ziel, regionale Koch- und Ess-Traditionen lebendig zu halten und für gute Lebensmittelproduktion, kulinarischen Genuss und für ein moderates Lebenstempo einzutreten. Es ging darum, die Menschen wieder dafür zu interessieren, woher ihr Essen kommt, wie es schmeckt, und wie sich unsere tägliche Wahl der Lebensmittel auch auf die Ernährungsgewohnheiten in anderen Teilen der Welt auswirkt. Seitdem ist Slow Food zu einer weltweiten Bewegung herangewachsen, deren mehr als 100.000 Mitglieder in 160 Ländern sich auch dafür einsetzen, dass jeder Zugang zu guten, sauberen und fair gehandelten Lebensmitteln hat. Die Referentin ist Gründungsmitglied des Slow Food-Conviviums (= Regionalgruppe) Bodensee und wird auch über dessen Aktivitäten berichten.

Beginn: Di., 15.10.19, 20:00-21:30 Uhr
1 Termin (2 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 12,00 €
Belegung: 10-20

GB5110 Ein Nachmittag für Ihre Augen

Sabine Hauke, Augenoptikerin und ganzheitliche Visualtrainerin

Wir leben in einer Zeit mit hohen visuellen Anforderungen. Beruf und Freizeit sprechen einseitig das Sehen an. Dies bleibt nicht ohne Folgen. Dieser Nachmittag bietet Angebote zur visuellen Entlastung. Mit vielen Tipps und gezielten, leicht anwendbaren Übungen lässt sich Ihr Sehvermögen vitalisieren und die Sehkraft spürbar stärken. Zwischen Aktivität und Entspannung, zur Gesunderhaltung Ihrer Sehfunktionen.

Beginn: Fr., 08.11.19, 14:00-18:00 Uhr
1 Termin (5,33 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 27,20 €
Belegung: 8-14

GB5111 Fußreflexzonenmassage

Detlef Bernd Thalmann

In den Reflexzonen der Füße spiegeln sich alle Körperteile und Organe wieder. Werden diese Zonen gezielt massiert, lassen sich die entsprechenden Körperregionen positiv beeinflussen. In diesem Kurs werden neben verschiedenen Grifftechniken die Reflexzonen des Bewegungsapparates, Atmung, Herz und Kreislauf, Verdauungsorgane, harnableitenden Organe, Hormondrüsen und des Lymphsystems besprochen und die entsprechenden Massagegriffe gezeigt.

Bitte bequeme Kleidung tragen und aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mitbringen.

Beginn: Di., 08.10.19, 18:00-19:30 Uhr
3 Abende (6 UE)

Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 35,40 €
Belegung: 6-12

GB5112 Shiatsu für den Hausgebrauch

Claudia Schmitt

Shiatsu ist eine ganzheitliche Körperarbeit, die traditionell am bekleideten Körper am Boden stattfindet und wörtlich übersetzt „Fingerdruck“ bedeutet. Es beruht auf achtsamem Kontakt und sanftem Lehnen entlang der Meridiane. Der Tageskurs vermittelt einen Einblick in Shiatsu. Sie erlernen eine einfache Shiatsu-Behandlung zur Anwendung im Familienkreis. Der Kurstag ist eine gute Möglichkeit, Shiatsu und seine vielfältige Wirkung auf Körper und Geist kennenzulernen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Mitzubringen sind: 1 Handtuch, 1 Decke, 1 kleines Kissen, 1 kleines Tuch, bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, Schreibzeug.

Beginn: Sa., 23.11.19, 09:00-16:00 Uhr
1 Termin (8 UE)

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 27,20 €
Belegung: 8-14



GB5113 Lachyoga Entspannung und Spaß Kompakt Workshop

Monika Löhle

Möchten Sie mal wieder herzlich lachen, sich vom Lachen mitreißen lassen und mit einer positiven Ausstrahlung durchs Leben gehen? Lachyoga ist ein einzigartiges und lustiges Gesundheitstraining bei dem ein ganzer Cocktail aus Glückshormonen ausgeschüttet wird. Dabei werden Stresshormone blockiert, Schmerzen verringert, das Immunsystem gestärkt. Mit kurzen theoretischen Erklärungen wird das Konzept des indischen Arztes Dr. Madan Kataria vorgestellt und jeweils sofort in die Tat umgesetzt. Mit vielen spielerischen Übungen, Atemtechniken und Tiefenentspannung schaffen wir eine Atmosphäre, in der sich unsere Lebensfreude und Heiterkeit entfalten kann. Nehmen Sie teil am Gute Laune Training für Körper, Geist und Seele und gehen Sie beschwingt und voller frischer Energie aus diesem Workshop. Die Dozentin ist zertifizierte Lachyoga-Lehrerin (CLYT)

Beginn: Fr., 06.12.19, 15:00-18:00 Uhr
1 Termin (4 UE)

Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)
Kosten: 31,60 €
Belegung: 8-12

GB5120 Impulsvortrag Life Kinetik durch Bewegung und Lachen zu mehr Erfolg!

Markus Wachter

Jeder Mensch nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen anders, aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus. Life Kinetik ist eine neue Trainingsform, die das Gehirn mittels nicht alltäglicher, kognitiver, koordinativer und visueller Aufgaben fördert, nach dem Prinzip: Bewegung ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird. Das Prinzip des Konzepts ist ebenso einfach wie komplex und in seiner Trainingsform einzigartig. Bereits 1 Std. pro Woche genügt, um schon nach kurzer Zeit die ersten Veränderungen zu erkennen. Life Kinetik ist von jedermann durchführbar. Kinder werden kreativer, Schüler konzentrierter, Sportler leistungsfähiger, Berufstätige stressresistenter und Senioren aufnahmefähiger und geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen.

Was steckt dahinter? Warum wirkt das Konzept so gut? Auf welchen wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert dieses Trainingskonzept? All diese Fragen, werden bei diesem Impulsvortrag beantwortet und einen ersten praktischen Einblick in das Übungsprogramm gegeben. Ich freue mich auf Sie! Weitere Informationen unter www.lifekinetik-wachter.de Rosi Mittermaier, Deutschlands erfolgreichste Skirennläuferin aller Zeiten, sagt über Life Kinetik: Das braucht ja wohl ein jeder!

Beginn: Mi., 25.09.19, 18:30-20:00 Uhr
1 Abend (2 UE)

Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: Eintritt frei
Belegung: 8-19

GB5121 Life Kinetik für Senioren Mentale Fitness kennt kein Alter!

Markus Wachter

Dieses außergewöhnliche Bewegungsprogramm ist die Verbindung von sanfter, sportlicher Bewegung mit lebenslangem Lernen. In meinen speziell auf die Erwartungen und Anforderungen von Senioren ausgerichteten Life Kinetik Kursen stellen sich die Teilnehmer immer neuen, nicht alltäglichen kognitiven, visuellen und koordinativen Aufgaben. Wir verknüpfen die Körperbeherrschung mit zusätzlichen Anforderungen und verbessern dadurch ganz nebenbei Ihre Merk- und Gedächtnisfähigkeit, sowie Ihr Reaktions- und Wahrnehmungsvermögen. Durch diese außergewöhnlichen Übungen bringen Sie Ihr Gehirn so richtig in Schwung. Und ganz nebenbei werden Sie aufnahmefähiger und geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen.

Auch der Spaß und die Freude an der Bewegung kommt dabei nicht zu kurz. Versprochen! Weitere Informationen unter www.lifekinetik-wachter.de

Rosi Mittermaier, Deutschlands erfolgreichste Skirennläuferin aller Zeiten, sagt über Life Kinetik: Das braucht ja wohl ein jeder!

Beginn: Mi., 09.10.19, 15:00-16:00 Uhr
8 Abende (10,67 UE)

Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 99,00 €
Belegung: 8-13

GB5122 Life Kinetik für Kinder durch Bewegung und Lachen zu mehr Erfolg!

Kinder von 8 bis 14 Jahren

Markus Wachter

Life Kinetik stellt das Gehirn durch ungewohnte, lustige und koordinative Bewegungsaufgaben vor neue Herausforderungen. In Kombination mit kognitiven und visuellen Aufgaben werden neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen geschaffen. So werden Kinder kreativer und selbstbewusster, Schüler konzentrierter, das Lösen von Aufgaben fällt leichter, Mütter und Väter entspannter.

Im Kinderkurs kombinieren wir Life Kinetik mit „Lerntricks“ aus der Kinesiologie. Dadurch werden mögliche Lernblockaden aufgelöst, schlummernde Potenziale geweckt und Ihr Kind hat wieder Freude am Lesen, Schreiben und Rechnen.

Unser Motto: Lern-Lust statt Schul-Frust! Weitere Informationen unter www.lifekinetik-wachter.de

Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Beginn: Mi., 09.10.19, 17:00-18:00 Uhr
8 Abende (10,67 UE)

Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 99,00 €
Belegung: 6-13

GB5123 Life Kinetik für Erwachsene durch Bewegung und Lachen zu mehr Erfolg!

Starterkurs

Markus Wachter

Inhalte siehe GA5120. Rosi Mittermaier, Deutschlands erfolgreichste Skirennläuferin aller Zeiten, sagt über Life Kinetik: „Das braucht ja wohl ein jeder!“

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Trinken.

Beginn: Mi., 09.10.19, 19:45-20:45 Uhr
8 Abende (10,67 UE)

Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 99,00 €
Belegung: 8-13

GB5124 Life Kinetik für Erwachsene durch Bewegung und Lachen zu mehr Erfolg! Aufbaukurs

Markus Wachter
Inhalte siehe GB5120.
Rosi Mittermaier, Deutschlands erfolgreichste Skirennläuferin aller Zeiten, sagt über Life Kinetik: „Das braucht ja wohl ein jeder!“
Mitzubringen:
Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Trinken.
Beginn: Mi., 09.10.19, 18:30-19:30 Uhr
8 Abende (10,67 UE)
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 99,00 €
Belegung: 8-13

Aikido

GB5160 Aikido – japanische Kampfkunst / Einführungskurs für Kinder (8–12 Jahre)

Stefan Iselor, 2. Dan
Aikido bringt den Kindern einen rücksichtsvollen Umgang mit sich selbst und ihren Trainingspartnern bei und es lehrt, dass ein Miteinander meist mehr bringt als ein Gegen-einander. Es schafft Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten.
Aikido ist eine Form der Selbstverteidigung und es schult Wachsamkeit und Konzentrationsfähigkeit. Es funktioniert ohne Kraft und ist deshalb für Mädchen und für Jungen gleichermaßen geeignet. Spielerisch wollen wir uns den Prinzipien des Aikido nähern und die Fallschule, sowie einfache Aikido-Techniken erlernen.
Beginn: Fr., 20.09.19, 18:00-19:00 Uhr
5 Abende (6,67 UE)
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 21,30 €
ermäßigte Kinder- und Jugendgebühr
Belegung: 8-12

GB5161 Körperintelligenz und Aikido

Anita Sternegger, Aikidolehrerin, 3. Dan
Gelassen, achtsam und aus der Mitte heraus leben sind Kennzeichen vom Prinzip der Körperintelligenz. Wer dies umsetzt, findet ein besseres Leben, heißt es. Doch wie soll das gehen? Aikido kann ein Weg dazu sein. In diesem Kurs werden Sie eingeführt in die Welt des Aikido: Sie erfahren, woher diese Kampfkunst stammt, wer sie begründet hat und erleben Schritt für Schritt, wie wir üben und welche Ziele wir damit verfolgen. Dabei spielt weder das Alter, noch die Körpergröße oder der Grad an Körpererfahrung eine Rolle. Die Kursleiterin stellt sich einfühlsam und mit viel Erfahrung auf das jeweilige Niveau ein, das die am Kurs Teilnehmenden mitbringen und begleitet sie Schritt für Schritt

im persönlichen Wachstum und Fortschritt. Der Weg ist das Ziel!
Mitmachen kann jeder, der Spaß an Bewegung hat! Wir trainieren barfuß und es genügen Jogginghose, sowie ein langärmeliges T-Shirt.
Beginn: Mo., 23.09.19, 18:00-19:00 Uhr
5 Abende (6,67 UE)
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 30,70 €, ermäßigte Kinder- und Jugendgebühr
Belegung: 8-12

GB5162 Aikido – japanische Kampfkunst Aikido-Treff in der vhs-FN

Anita Sternegger, Aikidolehrerin, 3. Dan, Kim Zeitler, 2. Dan
Aikido kann von Menschen jeder Größe und jeden Alters, genauso von Mann und Frau, sowie Anfängern und Fortgeschrittenen praktiziert werden. Es ist eine japanische Kampfkunst, bei der es um Angriff und Verteidigung bzw. Führung geht. Diese wird gemeinsam mit einem Partner im Stehen und Knien geübt. Sie werden mit Einführungsübungen beginnen, das richtige Fallen erlernen und einfache Techniken üben. So entwickeln Sie ein Gefühl für Ihren Körper, eine natürliche Körperhaltung entsteht und mit der Zeit lösen sich die Verspannungen des Alltags. Dabei soll es vor allem Spaß machen und Freude an der Bewegung bringen! Jogginganzug und T-Shirt genügen und Sie trainieren einfach barfuß.
„Aikido ist das Prinzip, keinen Widerstand zu leisten.“ O Sensei Morihei Ueshiba
Das Training findet immer montags und freitags von 19:30–21:30 statt. Sie können jederzeit zum Schnuppern kommen.
Beginn: Mo. und Fr., 09.09.19, 19:30-21:30 Uhr
51 Abende (136 UE)
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: Eintritt frei
Belegung: 8-12

i Gesundheitsvorsorge nach § 20 SGBV

Viele Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen nach § 20 SGB V und übernehmen teilweise oder vollständig die Gebühr. Voraussetzung für die Teilnehmerförderung ist, dass die Kursleitenden in ihrer Grund- und Zusatzqualifikation von der zentralen Prüfstelle für Prävention in Essen anerkannt sind. Das vhs-Gesundheitszentrum ist bemüht, möglichst viele Kurse als Präventionsmaßnahme anerkennen zu lassen.

Die Kursleitenden informieren beim ersten Kurstag über den Stand des Anerkennungsverfahrens.

i Kontaktdaten Mobilnummer

Schon gewusst?
Die vhs FN und die Kursleitenden möchten Sie bei Kursänderung oder -absagen rechtzeitig informieren können. Das geschieht am besten per SMS, E-Mail oder Mobiltelefon. Daher bitten wir bei der Anmeldung um diese Kontaktdaten.

Entspannung

für jede Frau und jeden Mann

GB5200 Achtsamkeit für jeden – ein Tagesseminar Achtsamkeitstraining

Petra Radlow, Gesundheitsförderung M. A., Pflegepädagogin (FH), Lehrerin MBSR/MBCT
Das Meditationsseminar und Achtsamkeitstraining Mindfulness based stress reduction MBSR, ist geeignet Entschleunigung und Stille zu erleben und einzuüben. Diese Erfahrungen der Achtsamkeit und Gelassenheit können im beruflichen und privaten Alltag ihre stress- reduzierende Wirkung entfalten. Alle Seminare können unabhängig voneinander besucht werden. Das Tagesseminar ist auch geeignet für ehemalige Kursteilnehmer, ihre Achtsamkeitspraxis wieder aufzufrischen. Die Mittagspause ist etwa von 12:00–13:00 Uhr. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, warme Socken sowie eine Decke.
Beginn: Sa., 19.10.19, 09:30-16:00 Uhr
1 Termin (7,33 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 65,20 €
Belegung: 6-11

GB5201 Achtsamkeitstraining MBSR Mindfulness based stress reduction

Petra Radlow, Gesundheitsförderung M. A., Pflegepädagogin (FH), Lehrerin MBSR/MBCT
Inhalte siehe Kurs GB5200.
Mitzubringen sind bequeme Kleidung, warme Socken sowie eine Decke.
Das Meditationsseminar und Achtsamkeitstraining Mindfulness based stress reduction MBSR, ist geeignet Entschleunigung und Stille zu erleben und einzuüben. Diese Erfahrungen der Achtsamkeit und Gelassenheit können im beruflichen und privaten Alltag ihre stress- reduzierende Wirkung entfalten.
Beginn: Do., 10.10.19, 18:45-21:15 Uhr
8 Abende (26,67 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 237,30 €
Belegung: 6-8

GB5205 Yin Yoga und Meditation

Miriam Lutz
Yin Yoga ist eine sanfte Form des Yogas. Es geht dabei darum, in die Körperhaltungen hinein zu entspannen und den Atem fließen zu lassen, um auf diese Weise zu innerer Ruhe zu gelangen. Gewöhnlich werden die einzelnen Stellungen für längere Zeit gehalten. Das ermöglicht ein tiefes Loslassen, Entspannung und Selbstwahrnehmung. Der Workshop beinhalten Anfangs- und Tiefenentspannung, Rücken- und sanfte Vorbeugen, Atemübungen und Meditation. Für Yoga Anfänger und erfahrene Yogis ebenso geeignet.
Bitte mitbringen: Sitzkissen, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung.
Beginn: Fr., 22.11.19, 18:00-21:00 Uhr
1 Termin (2,33 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 13,80 €
Belegung: 6-16

GB5206 Zeit für Weiblichkeit – eine Bewegungsreise für Frauen

Miriam Lutz
Inspiriert von Yogaübungen und Tänzen aus aller Welt begeben wir uns in einem Kreis von Frauen auf eine Bewegungsreise. Es entsteht ein Raum, in dem wir uns mit unserer Authentizität, Kraft und Weiblichkeit verbinden können. Angeleitet durch Impulse von außen werden wir eingeladen nach innen zu hören, uns mit unserer ureigenen Lebendigkeit zu verbinden und dieser Ausdruck zu verleihen. Raus aus dem Funktionieren und rein ins Spüren.
Der Frauenkreis beinhaltet Yogaübungen, Bewegungsmeditationen, Atemübungen, daoistische Übungen, Verbindung mit dem Schoßraum, Tanzübungen aus aller Welt, freier Tanz, Tönen, achtsame Berührung sowie Gesprächsrunden.
Bitte mitbringen: Sitzkissen, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung.
Beginn: Fr., 29.11.19, 18:00-21:00 Uhr
1 Termin (2,33 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 13,80 €
Belegung: 6-16

GB5207 Urlaub im Alltag Energietankstelle Atmung

Sigrid Haas, Stimmtherapeutin und Stimmtrainerin
Atmen: Wir alle tun es, tagesin, tagaus. Doch wie viele Menschen nutzen die Kraft der Atmung ganz bewusst? Dieser Kurs lädt Sie ein, die Zusammenhänge zwischen Atmung, Körperhaltung und Stimme auf praktische Weise zu erfahren. Dadurch wird es Ihnen leichter gelingen, Fehlsparnungen auszugleichen, aufrechter durchs Leben zu gehen, einen klaren Kopf zu bekommen, re-

sonanzreicher zu sprechen und neue Energie zu tanken. Bitte Decke oder Handtuch und bequeme Kleidung mitbringen.
Beginn: Sa., 25.01.20, 09:30-13:00 Uhr
1 Termin (4,67 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 27,60 €
Belegung: 6-12

GB5208 „Fünf-Tibeter“

Reinhilde Maier, lizenzierte 5 Tibeter Trainerin
Die fünf Tibeter sind einfache Körperübungen, die weit mehr als ein Fitness- oder Gymnastikprogramm sind. Durch die Bewegung, Atmung und geistige Achtsamkeit aktivieren und harmonisieren Sie den Fluss Ihrer Lebensenergie. Diese wiederum ist die Grundlage von Gesundheit, Vitalität, Kreativität und geistig-seelischem Wohlbefinden bis ins hohe Alter.
Bitte eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen.
Beginn: Sa., 30.11.19, 09:00-16:30 Uhr
1 Termin (8,67 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 51,20 €
Belegung: 6-10

GB5210 Autogenes Training

Marion Stingel, Kursleiterin für Autogenes Training
Autogenes Training ist eine bekannte und beliebte Autosuggestions-Methode, durch die wir lernen können, uns selbst jederzeit in einen Zustand der Entspannung zu versetzen. Dadurch fällt es uns mit der Zeit leichter, immer wiederkehrende quälende Gedanken zu durchbrechen und aufzulösen. Auch bei Einschlafschwierigkeiten oder nach Stresssituationen können wir leichter in das Loslassen und die Entspannung finden. Während jeder Kurseinheit gibt es die Möglichkeit für Gespräch und Reflektion und sofern es die Zeit zulässt, eine kleine Phantasiereise.
Beginn: Fr., 20.09.19, 17:00-18:30 Uhr
8 Nachmittage (16 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 94,40 €
Belegung: 6-12

Meditation

GB5211 Meditationspraxis aus dem Kundalini-Yoga

Katja Siri Gopal Kaufmann, Atemlehrerin, Dipl. Instructor nach Yogi Bhajan und ausgebildete Meditationslehrerin
Meditationspraxis aus dem Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan, geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Auseinandersetzung und

Bewusstwerden meiner selbst und meiner Gegenwart. Tiefenentspannung durch Erkennten und Auflösung von emotionalen Mustern. Bitte lockere Kleidung tragen und eine leichte Decke mitbringen.
Beginn: Mo., 04.11.19, 10:00-11:30 Uhr
4 Vormittage (8 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 47,20 €
Belegung: 6-12

GB5214 Meditation und Massage

Ingo Staiger, Prävention & Gesundheitspsychologie B. A.
Was gibt es Besseres, als endlich komplett abzuschalten und dabei massiert zu werden? Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich verwöhnen. Hier ist das pure Wohlfühlprogramm! Das Programm besteht aus einer einzigartigen Kombination von Energiemeditation und Kopf-, Nacken-, Schulter- & Handmassage und sorgt für eine vollkommene Entspannung von Geist & Körper. Es beugt Stress vor, stärkt das Immunsystem und verbessert die Schlaf- und Lebensqualität enorm. Bitte bequeme Kleidung tragen.
Beginn: Mo., 16.09.19, 19:30-20:30 Uhr
15 Termine (20 UE)
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 117,90 €
Belegung: 6-15

GB5215 Geführte Meditation

Marion Stingel, Kursleiterin für Autogenes Training
Bei dieser Meditationsform werden Sie mit Hilfe eines von mir gesprochenen Textes in einen angenehmen Zustand geführt, in dem sich Ihre ganze Aufmerksamkeit nach innen richtet. Dabei ist der Text so ausgelegt, dass sie Ihre ganz individuellen Bilder entwickeln und erleben können.
Wir gönnen uns dabei den Raum und die Zeit, uns ganz wahrzunehmen und unser Innerstes zu verwöhnen. Dadurch aktivieren wir unsere Selbstheilungskräfte und stärken unsere Lebensenergie. Jede Einheit widmet sich einem speziellen Thema, wie Blockaden-Lösung, innere Stärke und Gelassenheit, Selbstschutz und Eigenliebe, Mut, innere Freiheit und Erfolg.
Die eigene Wertschätzung, innere Ruhe und Gelassenheit werden gefördert und können leichter gelebt werden.

Mitzubringen:
warme Socken, wenn gewünscht Decke.
Beginn: Fr., 10.01.20, 17:00-18:30 Uhr
5 Nachmittage (10 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 59,00 €
Belegung: 6-12

GB5271 Yoga ohne Vorkenntnisse

Ursula Klane, Yogalehrerin
In diesem Kurs führen wir sowohl ruhige, sammelnde als auch dynamische Yoga-übungen aus. Es entsteht einerseits Kräftigung, andererseits Entspannung. Innere Ruhe und Achtsamkeit gegenüber uns und unserer Umwelt nehmen zu. Für Personen ohne Vorkenntnisse. Die Kursstunde beinhaltet klassische Yogaübungen, Entspannungsübungen und eine meditative Übung. Bitte bringen Sie ein Sitzkissen mit. Dieser Kurs ist eine Kooperationsveranstaltung mit der AOK – Die Gesundheitskasse Bodensee-Oberschwaben.

**Beginn: Do., 10.10.19, 18:15-19:30 Uhr
8 Abende (13,33 UE)**
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 78,70 €
Belegung: 6-6

GB5272 Yoga mit Vorkenntnissen

Ursula Klane, Yogalehrerin
In diesem Kurs führen wir sowohl ruhige, sammelnde als auch dynamische Grundstellungen wie auch fortgeschrittene Stellungen des Yoga aus. Es entsteht einerseits Kräftigung, andererseits Entspannung. Innere Ruhe und Achtsamkeit gegenüber uns und unserer Umwelt nehmen zu. Für Personen mit Vorkenntnissen. Die Kursstunde beinhaltet klassische Yogaübungen, Entspannungsübungen und eine meditative Übung. Bitte bringen Sie ein Sitzkissen mit. Dieser Kurs ist eine Kooperationsveranstaltung mit der AOK – Die Gesundheitskasse Bodensee-Oberschwaben.

**Beginn: Do., 10.10.19, 19:45-21:00 Uhr
8 Abende (13,33 UE)**
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 78,70 €
Belegung: 6-6



Gesundheitsvorsorge nach § 20 SGBV

Viele Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen nach § 20 SGBV und übernehmen teilweise oder vollständig die Gebühr. Voraussetzung für die Teilnehmerförderung ist, dass die Kursleitenden in ihrer Grund- und Zusatzqualifikation von der zentralen Prüfstelle für Prävention in Essen anerkannt sind. Das vhs-Gesundheitszentrum ist bemüht, möglichst viele Kurse als Präventionsmaßnahme anerkennen zu lassen.

Die Kursleitenden informieren beim ersten Kurstag über den Stand des Anerkennungsverfahrens.

GB5275 Yoga für Anfänger

Erzsebet Schultheiß,
Yogalehrerin und Sprachtrainerin
Die Körperstellungen des Yoga halten den gesamten Körper rundum gesund, beweglich und steigern die Abwehrkräfte. Zudem erhöhen sich Konzentrations- und Merkfähigkeit, der Geist wird ruhiger und ausgeglichener, Selbstbewusstsein und Zufriedenheit werden entwickelt.
Bitte bequeme Kleidung, Wollsocken und ein großes Handtuch mitbringen.

**Beginn: Di., 17.09.19, 16:30-18:00 Uhr
6 Nachmittage (12 UE)**
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 70,80 €
Belegung: 6-10

GB5276 Yoga für Anfänger

Erzsebet Schultheiß,
Yogalehrerin und Sprachtrainerin
Inhalte siehe GB5275.
Bitte bequeme Kleidung, Wollsocken und ein großes Handtuch mitbringen.

**Beginn: Do., 19.09.19, 09:00-10:30 Uhr
7 Vormittage (14 UE)**
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 82,60 €
Belegung: 6-10

Yoga für Körper, Geist und Seele

GB5285 Kundalini Yoga für Frauen

Anja Satow, Yoga-Lehrerin
Dieser Kurs dient den besonderen Bedürfnisse von Frauen. Frauen sind oft in der Lage „mehrspurig“ zu handeln und zu denken. Dadurch erhöht sich jedoch die Anfälligkeit für Stress und Überlastung. Ihr Wohlbefinden ist außerdem eng mit dem Auf und Ab der Hormone verbunden.
In diesem Kurs zielen die ausgewählten Übungsreihen aus dem Kundalini Yoga besonders darauf ab, das Nervensystem zu harmonisieren und zu stärken. Ebenso wird das weibliche Hormonsystem aktiviert und stabilisiert. Der gesamte Körper wird bei den Übungen sanft gedehnt, gekräftigt und die Lebensenergie erhöht.

Jeder Unterricht beinhaltet neben der eigentlichen Übungsreihe eine Tiefenentspannung und eine Meditation.
Bitte ein Meditationskissen und eine Decke zum Zudecken für die Entspannung mitbringen sowie Wasser zum Trinken. Zwei Stunden vor dem Unterricht bitte nichts essen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Beginn: Do., 10.10.19, 16:45-18:15 Uhr
12 Nachmittage (24 UE)**
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 141,70 €
Belegung: 6-12

GB5287 Anti Stress Yoga

Marcus Glatt,
Lehrer für Kundalini Yoga, Yoga Coach
Sind Sie auch öfters „voll im Stress“ und fragen sich, was Sie tun können, um mehr zu entspannen?
Mit Hilfe von Kundalini Yoga arbeiten wir an Ihrem Körperbewusstsein, sodass Sie wieder mehr Entspannung, Lebensenergie und Klarheit gewinnen. Das wird Ihnen helfen, Ihren Stress abzubauen und Ihrem Alltag freudiger zu begegnen.

Kundalini Yoga ist ein Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und besteht aus einer Kombination aus Körperhaltungen, Bewegungsabläufen, Atemführung und Meditationen. Es richtet sich stark auf das Spüren der eigenen Energie aus und ist zugleich dynamisch, kräftigend, meditativ, entspannend und belebend.
Bitte kommen Sie in leichter und bequemer Kleidung und bringen Sie etwas zu trinken mit. Für die Tiefenentspannung benötigen Sie eine Decke.

**Beginn: Mi., 09.10.19, 19:30-21:00 Uhr
8 Abende (16 UE)**
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 94,50 €
Belegung: 6-16

GB5288 Atem-Stille

Marcus Glatt,
Lehrer für Kundalini Yoga, Yoga Coach
In diesem Kurs werden Sie erst Mal tief durchatmen. Durch verschiedene Atemübungen und Atem-Meditationen verbinden Sie sich in meditativer Weise mit Ihrem Atem. Dadurch findet der unruhige Geist zu innerer Stille und der Körper zur Entspannung.
Die Übungen aus dem Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan sind sowohl für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Sie finden im Stehen oder auf dem Stuhl statt und sind explizit auch für Menschen geeignet, die noch keine Erfahrung mit Atemübungen oder Meditation haben.

Bitte kommen Sie in leichter und bequemer Kleidung und bringen Sie eine etwas Wasser oder Tee zu trinken mit. Für die Entspannung benötigen Sie eine Decke.
**Beginn: Mi., 09.10.19, 18:15-19:15 Uhr
8 Abende (10,67 UE)**
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)
Kosten: 63,00 €
Belegung: 6-16

Yoga für Frauen

GB5291 Luna Yoga

Margarete Bröcker, Luna Yoga-Lehrerin,
Dipl. Sozialarbeiterin
Luna Yoga vereint Körper- und Atemübungen sowie Tanzelemente und Tiefenentspannung. Die Übungen werden unter Beachtung des eigenen Atems und des persönlichen Könnens gestaltet.
Luna Yoga ist ein Yoga Weg, der hinführt zum eigenen Körper mit all seinen Möglichkeiten, zum eigenen Atem mit all seinen Räumen im Körper. Mit Lust und allen Sinnen, Luna Yoga Positionen erkunden, in den Körper hineinspüren und tief entspannen, ganz in der Einheit von Körper, Geist und Seele.
Angesprochen sind Frauen jeden Alters, mit oder ohne Vorerfahrungen.
Eine leichte Decke, bei Bedarf warme Socken mitbringen.
Vor dem Kurs wenig und nur Leichtes essen.

**Beginn: Mo., 16.09.19, 09:30-11:00 Uhr
10 Termine (20 UE)**
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 118,00 €
Belegung: 6-13

GB5292 Luna Yoga

Margarete Bröcker, Luna Yoga-Lehrerin,
Dipl. Sozialarbeiterin
Inhalte siehe GB5291
Angesprochen sind Frauen jeden Alters, mit oder ohne Vorkenntnisse.
Eine leichte Decke, bei Bedarf warme Socken mitbringen.
Vor dem Kurs wenig und nur Leichtes essen.

**Beginn: Di., 17.09.19, 20:00-21:30 Uhr
10 Abende (20 UE)**
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 118,00 €
Belegung: 6-13

GB5293 Luna Yoga

Margarete Bröcker, Luna Yoga-Lehrerin,
Dipl. Sozialarbeiterin
Inhalte siehe GB5291
Eine leichte Decke, bei Bedarf warme Socken mitbringen.
Vor dem Kurs wenig und nur Leichtes Essen.

**Beginn: Di., 17.09.19, 18:00-19:30 Uhr
10 Abende (20 UE)**
Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 118,00 €
Belegung: 6-13

Bewegung

Fitness und Kondition



GB5306 Pilates

Ekaterina Finke,
Dipl. Sport- und Fitnessbetriebswirtin
Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte („Kraftzylinder“) und des Rückens kennen. Sie erlernen gelenk- und rückenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.
Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken mit Noppen, warme Socken, Decke oder Gymnastikmatte, Handtuch und flaches Kissen mitbringen.

**Beginn: Di., 17.09.19, 19:45-20:45 Uhr
15 Abende (20 UE)**
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 78,00 €
Belegung: 8-12

GB5310 Fit von klein auf Mami- und Babyfitness Babys 1–2 Jahre

Anastasia Noll, Fitnesstrainerin Tanz
Gymnastik Rhythmus, Erzieherin
Langeweile? – Hier kommt keine auf. Bei uns bleiben sowohl die Mamis als auch ihre Babys (ab 1–2 Jahre) gesund und munter.
Habt Ihr Spaß in einer Gruppe zu trainieren, zu singen, zu tanzen, mit verschiedenen Bällen zu turnen, Eure Babys zu massieren und dabei noch neue Bekanntschaften zu knüpfen? Dann seid Ihr hier herzlich Willkommen.
Bitte bringen Sie ein großes Handtuch zur Auflage auf die Matten mit.

**Beginn: Di., 17.09.19, 13:00-13:45 Uhr
6 Termine (6 UE)**
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 27,00 €
Belegung: 5-8

GB5314 Digital trifft auf Sport und Spaß mit Gleichgesinnten Fit mit Smartphone und FitnessApps

Alexander Beer, Sportlehrer,
Medienpädagoge, Triathlon Trainer C
Breiten- und Leistungssport
Mit dem Smartphone das teure Fitness-Studio ersetzen und dabei nicht nur fitter, sondern auch gesünder leben und abnehmen zugleich – diesen Ansatz verfolgen FitnessApps. Schnell und bequem sind sie auf dem Smartphone installiert!

Die Auswahl der geeigneten App ist dabei nicht immer einfach und das Angebot sehr groß. Ist man endlich fündig geworden, fehlt gerade in der Anfangsphase ein prüfender Blick auf die richtige Ausführung der Übungen. Auch die persönliche Beratung zur individuellen Trainingsbelastung gemessen an der eigenen körperlichen Fitness ist nicht gegeben.
In diesem Kurs, begleitet durch Alexander Beer, Sportlehrer, Medienpädagoge, Trainer (Triathlon, Leistungs- und Breitensport, Radfahren, Langlaufen) erfährt man Wissenswertes zum Thema FitnessApp & Co.. Wichtiger Bestandteil des Kursprogramms ist die individuelle Fitnessanalyse durch den Trainer.

In unserem Kurs werden wir aus verschiedenen FitnessApps Trainingsmodule zusammenstellen um Kraft, Ausdauer und die allgemeine Fitness zu steigern. Durch pulsgesteuertes Training mit einem Polar H10 Herzfrequenzsensor (wird von der VHS für den Kurs bereitgestellt) werden wir darauf achten, dass wir dabei immer im richtigen Frequenzbereich trainieren.
Nach diesem motivierenden Kurs können Teilnehmer zeit- und ortsungebunden und bestens vorbereitet mit FitnessApps trainieren und haben dabei ein tieferes Verständnis für Gesundheit, Sportlichkeit und Trainingssteuerung erlangt.

**Beginn: Di., 17.09.19, 17:30-18:30 Uhr
6 Termine (8 UE)**
Ort: Charlottenhof
Kosten: 36,80 €
Belegung: 6-10



Kontaktdaten Mobilnummer

Schon gewusst?
Die vhs FN und die Kursleitenden möchten Sie bei Kursänderung oder -absagen rechtzeitig informieren können. Das geschieht am besten per SMS, E-Mail oder Mobiltelefon. Daher bitten wir bei der Anmeldung um diese Kontaktdaten.

Gesundheitsvorsorge nach § 20 SGBV

Viele Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen nach § 20 SGBV und übernehmen teilweise oder vollständig die Gebühr. Voraussetzung für die Teilnehmerförderung ist, dass die Kursleitenden in ihrer Grund- und Zusatzqualifikation von der zentralen Prüfungsstelle für Prävention in Essen anerkannt sind. Das vhs-Gesundheitszentrum ist bemüht, möglichst viele Kurse als Präventionsmaßnahme anerkennen zu lassen.

Die Kursleitenden informieren beim ersten Kurstag über den Stand des Anerkennungsverfahrens.

GB5315 **Tabata-Training**

Ekaterina Finke,
Dipl. Sport- und Fitnessbetriebswirtin
Beim Tabata-Training reichen 4 Minuten Workout, um Ihre Ausdauer und Fitness maximal zu fordern. Wir verraten, warum das hochintensive Intervalltraining Sie fitter und schneller macht als jedes andere. Trainingsprogramm. Tabata ist eine Form des hochintensiven Intervalltrainings (HIIT), bei der sich kurze Phasen der extremen körperlichen Ausdauer-Belastung mit noch kürzeren Erholungs-Phasen abwechseln. Es verbrennt Fett, geht schnell und ist sehr effektiv. Die kurzen intensiven Einheiten trainieren Ihr gesamtes Herz-Kreislauf-System. Sie verbessern Ihre aerobe und anaerobe Leistungsfähigkeit.

Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
Beginn: Do., 19.09.19, 19:45-20:45 Uhr
15 Abende (20 UE)
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 78,00 €
Belegung: 8-15

GB5316 **Functional Vital – Das neue Fitnessprogramm**

Ekaterina Finke,
Dipl. Sport- und Fitnessbetriebswirtin
Ganzheitlich orientiertes Gesundheits- und Fitnesstraining, mit praktischen Übungen zur Förderung von Koordination und Gleichgewicht, zum Erhalt und zur Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit sowie Inhalten der Entspannung. Gleichzeitig wird theoretisches Wissen zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit transportiert.

Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
Beginn: Fr., 20.09.19, 16:45-18:00 Uhr
10 Abende (1 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 100,00 €
Belegung: 8-15

GB5319 **deepWORK (TM)**

Claudia Tagmann
Beim neuen Powerworkout wechseln anstrengende Ausdauersequenzen mit koordinativen funktionalen Kraftübungen und entspannenden Atemübungen ab. deepWORK® ist athletisch, herausfordernd, einzigartig, simpel und doch ganz anders als alle gängigen Trainingsmethoden – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. deepWORK® ist auch für Einsteiger*innen geeignet, denn jeder trainiert in seinem eigenen Rhythmus und bestimmt sein Tempo selbst. Trainiert wird barfuß – das stabilisiert die Fußgelenke und erdet.

Bitte eine Matte, Handtuch und Trinkflasche mitbringen.
Beginn: Do., 19.09.19, 20:05-21:00 Uhr
15 Abende (18,33 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 71,50 €
Belegung: 10-18

GB5320 **deepWORK (TM)**

Neele Onnen, Sportlehrerin
Beim neuen Powerworkout wechseln anstrengende Ausdauersequenzen mit koordinativen funktionalen Kraftübungen und entspannenden Atemübungen ab. deepWORK® ist athletisch, herausfordernd, einzigartig, simpel und doch ganz anders als alle gängigen Trainingsmethoden – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. deepWORK® ist auch für Einsteiger*innen geeignet, denn jeder trainiert in seinem eigenen Rhythmus und bestimmt sein Tempo selbst. Trainiert wird barfuß – das stabilisiert die Fußgelenke und erdet.

Bitte Sportkleidung, Handtuch und Trinkflasche mitbringen.
Beginn: Fr., 18.10.19, 17:00-18:00 Uhr
10 Abende (13,33 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 52,00 €
Belegung: 10-18

GB5321 **Complete Body Workout**

Neele Onnen, Sportlehrerin
Das herausfordernde Ganzkörpertraining kombiniert Übungen aus den Bereichen Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit und bringt dich so richtig ins Schwitzen. Es definiert die Muskeln und kräftigt den gesamten Körper. Für einen starken und gesunden Bewegungsapparat. Der Kurs ist eine abwechslungsreiche Mischung aus HIT, Breakletics, deepWORK, Core und Workout. Bitte Sportkleidung, Handtuch und etwas zu Trinken mitbringen.

Beginn: Fr., 18.10.19, 18:00-19:00 Uhr
10 Abende (13,33 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 52,00 €
Belegung: 10-20

GB5322 **„Starke Mitte“**

Judith Siever,
Sport- und Gymnastiklehrerin
Rumpf, Core, Powerhouse, es viele Namen, mit einem Fokus: die Rumpfmuskulatur. Über anspruchsvolle Übungen wird die Körperwahrnehmung, Stabilität, Mobilität und die Ansteuerung der Rumpfmuskulatur trainiert. Bitte Sportkleidung, Handtuch und etwas zu Trinken mitbringen.

Beginn: Mo., 16.09.19, 18:45-19:45 Uhr
12 Abende (16 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 62,40 €
Belegung: 8-16

GB5323 **Funktionelles Cross Training**

Judith Siever,
Sport- und Gymnastiklehrerin
Raus aus der Komfortzone, rein in den Kurs und mit einem breiten Lächeln raus! Funktionelles Training zielt auf die ganzheitliche Kräftigung und die Betrachtung des Körpers als Einheit ab. Speziell die Rumpf- und Haltemuskulatur spielen dabei eine wichtige Rolle. Dabei steht die Bewegungsqualität besonders im Vordergrund. Für alle, die Freude am Sport und am Schwitzen haben und gerne auch mal an ihre Grenzen gehen. Neben der ganzheitlichen Kräftigung der Hauptmuskulgruppen werden wir durch wechselnde Intensitäten ebenso die Ausdauer trainieren, sodass eine allgemeine Leistungssteigerung für den Alltag oder ergänzend zu anderen Sportarten erzielt werden kann.

Beginn: Mo., 16.09.19, 19:45-20:45 Uhr
12 Abende (16 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 62,40 €
Belegung: 8-16

GB5324 **Fitness und Pilates**

Claudia Kallfass, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin
Wollen Sie Ihre Kraft und Koordination verbessern und Ihren Körper im Sinne von Pilates belastbarer machen. Dann finden Sie hier die richtige Mischung. Sie trainieren Ihre Fitness und mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte und des Rückens kennen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert. Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen ein großes Handtuch, bei Bedarf ein kleines Kissen mit.

Beginn: Fr., 20.09.19, 08:30-09:30 Uhr
14 Vormittage (18,67 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 72,90 €
Belegung: 10-12

GB5328 **Faszientraining mit Massagerollen Faszienyoga, Yin & Yang Yin-Yoga**

Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. B-Lizenz Aerobic-Train., Yogalehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.

Dieser Kurs zeigt Ihnen wie Sie mit wohl-tuender Anstrengung topfit, beweglich und schmerzfreier werden. Sie erwartet ein abwechslungsreiches Programm aus Ausdauer-elementen, die federnd, schwungvoll und mit kleinen Sprüngen richtig Spaß machen. Dies ist kombiniert mit Dehnübungen aus dem Yoga und Rollmassagen zur Entspannung der Muskeln und Faszien.

Beginn: Do., 19.09.19, 18:30-19:30 Uhr
15 Abende (20 UE)
Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)
Kosten: 78,00 €
Belegung: 8-8



© Adpic

GB5329 **XCO Walking**

Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. B-Lizenz Aerobic-Train., Yogalehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.

Diese gesunde und individuell dosierbare Art des Gehens erzeugt durch das Hin- und Herbewegen von mit Granulat gefüllten Aluminiumröhren einen reaktiven Effekt auf die Muskeln und tieferliegende Regionen sowie Bänder, Gelenke und Bindegewebe. Diese Art zu gehen strafft, formt und hält fit. Jeder hat es selber in der Hand, wie viel Intensität möglich ist und bekommt präzise und einfache Anleitungen dafür. Es macht Freude und das Ergebnis ist schnell sichtbar. Einfach schön! XCO Walking ist für jedes Alter und Fitnesslevel.

Kursort: vhs-Eingangsbereich und nach Absprache weitere Treffpunkte im Riedlewald.
Beginn: Mi., 18.09.19, 17:00-17:45 Uhr
15 Nachmittage (15 UE)
Ort: vhs-Eingangsbereich
Kosten: 48,00 €
Belegung: 10-12

GB5331 **Athletic Workout**

Neele Onnen, Sportlehrerin
Athletic Workout ist ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining mit oder ohne Zusatz-equipment, basierend auf den Pfeilern Funktionalität, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit. Für den ambitionierten Sportler ist es genau das Richtige, um sich auszupeinern und die eigenen Grenzen zu testen. Sie sollten eine Grundfitness mitbringen, damit Sie die anspruchsvollen Übungen technisch korrekt und sauber ausführen können. Bitte Sportkleidung, Handtuch und etwas zu Trinken mitbringen.

Beginn: Mo., 16.09.19, 20:15-21:15 Uhr
15 Abende (20 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 78,00 €
Belegung: 10-18

GB5333 **Zumba**

Melanie Weiser
Zumba bietet nach Feierabend eine Mischung aus Tanz und Workout zu lateinamerikanischen Rhythmen. Hieraus entsteht ein Intervalltraining aus Muskelaufbau-, Fitness- und Kardiopartien. Das klingt anstrengend? Der Spaßfaktor überwiegt dabei definitiv! Die Schrittfolgen zu Liedern aus aller Welt lassen die sportliche Anstrengung vergessen und verwandeln die Zumba-Stunde in eine Tanz-Party. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Leidenschaft. Wer Spaß hat am Tanzen, Sport und Bewegung ist hier genau richtig!

Beginn: Di., 01.10.19, 19:30-20:30 Uhr
10 Abende (13,33 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 52,10 €
Belegung: 10-15

GB5334 **Thairobic Anfänger und Fortgeschrittene**

Christine Duelli
„Bist Du fit oder willst Du es werden? Dann bist Du bei uns richtig: wir kombinieren Aerobic mit Elementen aus dem Kampfsport zu fetziger Musik.“
Das Training ist für Männer und Frauen geeignet. Bringen Sie für effektivere Trainingserfolge bitte zwei je 1 kg Hanteln und ein Gymnastikband mit, sowie ein Handtuch zur Auflage und eine Bodenmatte.

Beginn: Mo., 16.09.19, 19:00-20:15 Uhr
15 Abende (25 UE)
Ort: Tannenhag-Schule, Turnhalle
Kosten: 80,00 €
Belegung: 10-16

Ausgleichsgymnastik für Reifere

GB5339 **Ausgleichsgymnastik mit Spaß fit und gesund bleiben für Ältere**

Renate Mayer-Kiemel, Übungsleiterin STB, Rückenschullehrerin

Liegt Ihnen am Herzen, dass Ihr Rücken belastbar bleibt? Wollen Sie Gymnastik machen und alles tun, was gut tut? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Bitte Theraband und Bodenmatte mitbringen.

Beginn: Do., 19.09.19, 17:45-18:45 Uhr
15 Abende (20 UE)
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Haus
Kosten: 64,00 €
Belegung: 10-12

GB5340 **Ausgleichsgymnastik mit Spaß fit und gesund bleiben**

Renate Mayer-Kiemel, Übungsleiterin STB, Rückenschullehrerin

Inhalte siehe Kurs GB5339. Bitte Theraband und Bodenmatte mitbringen.

Beginn: Do., 19.09.19, 19:00-20:00 Uhr
15 Abende (20 UE)
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Haus
Kosten: 64,00 €
Belegung: 10-12

GB5342 **Gesund und fit durch Gymnastik**

Hannelore Gottuk, Übungsleiterin STB
Suchen Sie Gymnastik zur Kräftigung der Wirbelsäule sowie zur Lockerung und Ausgleich? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Mi., 18.09.19, 16:50-17:45 Uhr
14 Nachmittage (17,11 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 71,50 €
Belegung: 8-20

GB5343
Gesund und fit durch Gymnastik
 Hannelore Gottuk, Übungsleiterin STB
 Inhalte siehe GB5342.
 Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.
Beginn: Mi., 18.09.19, 17:55-18:50 Uhr
14 Abende (17,11 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 71,50 €
Belegung: 8-20

GB5344
Gesund und fit durch Gymnastik
 Hannelore Gottuk, Übungsleiterin STB
 Inhalte siehe GB5342.
 Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.
Beginn: Mi., 18.09.19, 19:00-19:55 Uhr
14 Abende (17,11 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 71,50 €
Belegung: 10-20

Rückhalt

GB5345
Rückhalt
Ganzheitliche Rückenschule
 Christine Ederer, Sportlehrerin (Gym.),
 Nordic Walking Ausbildung,
 Rückenschulleiterin (KddR),
 Qigong-Kursleiterin
 Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückerhaltende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz eingesetzt werden können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert. Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.
Beginn: Mi., 18.09.19, 20:00-21:30 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 93,60 €
Belegung: 8-15

GB5346
Rückhalt
Ganzheitliche Rückenschule
 Christina Helmer, Physiotherapeutin
 Inhalte siehe GB5345
 Bitte bringen Sie eine Matte und ein großes Handtuch mit.
Beginn: Mi., 18.09.19, 18:30-19:30 Uhr
10 Abende (13,33 UE)
Ort: Tannenhag-Schule, Turnhalle
Kosten: 42,70 €
Belegung: 8-14

GB5347
Rückhalt
Ganzheitliche Rückenschule
 Vera Miller-Zang, Sportlehrerin
 M. A., Rückenschullehrerin KddR und
 Forum Gesunder Rücken– besser leben e. V.
 Inhalte siehe GB5345.
 Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.
Beginn: Di., 17.09.19, 11:00-12:00 Uhr
10 Vormittage (13,33 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 52,00 €
Belegung: 10-15

GB5348
Rückhalt
Ganzheitliche Rückenschule
 Vera Miller-Zang, Sportlehrerin
 M. A., Rückenschullehrerin KddR und
 Forum Gesunder Rücken– besser leben e. V.
 Inhalte siehe GB5345.
 Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.
Beginn: Di., 17.09.19, 08:00-09:00 Uhr
10 Vormittage (13,33 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 52,00 €
Belegung: 10-15

GB5350
Rückhalt
Ganzheitliche Rückenschule
 Vera Miller-Zang, Sportlehrerin
 M. A., Rückenschullehrerin KddR und
 Forum Gesunder Rücken– besser leben e. V.
 Inhalte siehe GB5345.
 Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.
Beginn: Di., 17.09.19, 10:00-11:00 Uhr
10 Vormittage (13,33 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 52,00 €
Belegung: 10-15

Rückenfit
 GB5360
Rückenfit
 Claudia Kallfass, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin
 Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückerhaltende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, Seite 5/8 eingesetzt werden können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert. Bringen Sie bitte große Handtücher mit.
Beginn: Fr., 20.09.19, 09:30-10:30 Uhr
14 Vormittage (18,67 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 72,90 €
Belegung: 10-15

GB5361
Rückenfit
 Ellen Pottschiem
 Inhalte siehe GB5360.
 Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.
Beginn: Mi., 18.09.19, 08:30-09:30 Uhr
15 Vormittage (20 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 78,00 €
Belegung: 8-16

i Gesundheitsvorsorge nach § 20 SGBV

Viele Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen nach § 20 SGBV und übernehmen teilweise oder vollständig die Gebühr. Voraussetzung für die Teilnehmerförderung ist, dass die Kursleitenden in ihrer Grund- und Zusatzqualifikation von der zentralen Prüfstelle für Prävention in Essen anerkannt sind. Das vhs-Gesundheitszentrum ist bemüht, möglichst viele Kurse als Präventionsmaßnahme anerkennen zu lassen.

Die Kursleitenden informieren beim ersten Kurstag über den Stand des Anerkennungsverfahrens.

Michael Höllwarth
 Der gebürtige Häfler hat Sportwissenschaften mit dem Schwerpunkt „Gesundheitssport und Sporttherapie“ an der Universität Konstanz studiert. Michael Höllwarth arbeitete zunächst als Leichtathletiktrainer beim VfB Friedrichshafen und ist mittlerweile für verschiedene Einrichtungen, darunter Schulen, Seniorenheime, ein Fitness-Studio sowie eine Physiotherapie-Praxis tätig. Für seine Angebote an der vhs FN absolvierte er eine Fortbildung zum „Rückentrainer“ des „Forum Gesunder Rücken“. Besonderer Wert legt Michael Höllwarth in seinen Kursen „Wirbelsäulen-Gymnastik“ auf abwechslungsreiche Inhalte und vielfältige Übungsformen, bei denen zahlreiche Kleingeräte zum Einsatz kommen. Ziele des Angebots sind die Verbesserung und der Erhalt von Kraft, Koordination und Koordination, Beweglichkeit und Balance sowie Gesundheit und Wohlbefinden. Auch Spaß und Motivation kommen in den Gruppentrainings nicht zu kurz.



GB5365
Rückenfit
 Michael Höllwarth, Master of Arts Sportwiss. (Gesundheitssport & Sporttherapie)
 Inhalte siehe GB5360.
 Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.
Beginn: Do., 19.09.19, 08:10-09:10 Uhr
12 Vormittage (16 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 62,40 €
Belegung: 8-15

GB5366
Rückenfit
 Michael Höllwarth, Master of Arts Sportwiss. (Gesundheitssport & Sporttherapie)
 Inhalte siehe GB5360.
 Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.
Beginn: Do., 19.09.19, 09:20-10:20 Uhr
12 Vormittage (16 UE)
Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 62,40 €
Belegung: 10-15



Bewegungsgymnastik im Sitzen
 GB5385
Neu im AllmandCarré
Bewegungsgymnastik im Sitzen für Senioren*innen
 Michael Höllwarth,
 Master of Arts Sportwissenschaften (Gesundheitssport und Sporttherapie)
 Interessieren Sie sich für ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining unter fachkundiger Anleitung?
 Ziele des Angebots sind die Verbesserung und der Erhalt von Kraft, Beweglichkeit und Balance, Koordination und Kondition sowie Gesundheit und Wohlbefinden. Es kommen vielfältige Übungsformen, mit und ohne Kleingeräte oder Musik zum Einsatz. Abgerundet wird die Gymnastik durch kleine Spiele oder Entspannungsübungen. Auch Spaß und Motivation kommen in dem Gruppentraining nicht zu kurz.
 Die Stunde findet überwiegend im Sitzen statt. Somit ist der Kurs auch für Personen geeignet, die auf Gehhilfen oder Rollstühle angewiesen sind. Geh- und Stehübungen für Könnler kommen im Sinne einer „Sturzprophylaxe“ zum Einsatz.
Beginn: Do., 19.09.19, 14:45-15:45 Uhr
12 Nachmittage (16 UE)
Ort: Allmand-Carré, Allmandstraße 18, 88045 Friedrichshafen, EG
Kosten: 51,30 €, ermäßigte Senioreng Gebühr
Belegung: 6-12

GB5386
Neu im AllmandCarré
Bewegungsgymnastik im Sitzen für Senioren*innen
 Michael Höllwarth,
 Master of Arts Sportwissenschaften (Gesundheitssport und Sporttherapie)
 Inhalte siehe GB5385.
Beginn: Mo., 16.09.19, 09:20-10:20 Uhr
13 Vormittage (17,33 UE)
Ort: Allmand-Carré, Allmandstraße 18, 88045 Friedrichshafen, EG
Kosten: 42,70 €, ermäßigte Senioreng Gebühr
Belegung: 6-12

Knie aktiv
 GB5389
Knie aktiv
 Elisabeth Eckardt,
 Übungsleiterin Orthopädische Knieschule
 Der Kurs basiert auf der Konzeption des Knieschul-Instituts Tübingen.
 Durch gezielte Übungen wird der Muskelaufbau insbesondere zur Stabilisierung der Kniegelenke gefördert. Diese Übungsabläufe wirken dabei schonend auf die Gelenke. Langsam wird ein sich veränderter Bewegungsablauf und ein gelenkschonendes Alltagsverhalten erlernt. Dabei wird die Beweglichkeit und die Koordination erweitert und das Gleichgewicht gestärkt. Wir sensibilisieren die Wahrnehmung und das Verstehen der eigenen Haltung und Bewegung. Begleitend werden Entspannungsübungen gelehrt.
 Der Kurs richtet sich zum einen an Personen, die sich präventiv vor Kniebeschwerden schützen wollen. Darüber hinaus insbesondere an Personen, die an Kniebeschwerden mit und ohne Arthrose leiden oder nach einer Operation und den anschließenden Behandlungen eine weitergehende Übungsmöglichkeit suchen.
 Der Kurs ersetzt keinen Arzt oder Physiotherapeuten.
Beginn: Mo., 16.09.19, 17:30-18:30 Uhr
15 Nachmittage (20 UE)
Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 78,00 €
Belegung: 6-11

Beckenbodentraining
 GB5390
Beckenbodengymnastik für Frauen
 Christina Helmer, Physiotherapeutin
 Haben Sie mehrere Kinder und nie eine Rückbildungs-Gymnastik gemacht? Müssen Sie, wenn die Blase voll ist, ganz schnell zur Toilette? Gehen Sie nur noch ungern aus dem Haus, weil Sie Angst haben, nicht mehr rechtzeitig zu einer Toilette zu kommen? Wenn bei Ihnen eine oder mehrere dieser Fragen zutreffen, dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!
 Wir trainieren gezielt Ihre Beckenbodenmuskulatur, damit sich diese Beschwerden nach und nach verbessern. Der Kurs wird von einer Krankengymnastin geleitet. Bitte bringen Sie große Handtücher und bequeme Kleidung mit.
Beginn: Mi., 18.09.19, 17:30-18:30 Uhr
10 Abende (13,33 UE)
Ort: Tannenhag-Schule, Turnhalle
Kosten: 42,70 €
Belegung: 12-14

GB5391
Der Beckenboden ein starkes Stück Frau

Claudia Kallfass, **Diplom-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin**
Dieser Kurs richtet sich altersunabhängig an alle Frauen. Auch wenn noch keine Beschwerden aufgetreten sind, sollte im Sinne der Vorbeugung der Beckenboden wahrgenommen und trainiert werden. Sie kräftigen Bauch, Po und Beine und trainieren dabei gezielt ihre Beckenbodenmuskulatur. Zum Abschluss einer Trainingsstunde entspannen wir uns mit wechselnden Entspannungstechniken. Dafür bitte einen dicken Pullover mitbringen. Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

Beginn: Fr., 20.09.19, 10:30-11:30 Uhr
14 Vormittage (18,67 UE)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 72,90 €
Belegung: 10-15

Nordic Walking

GB5401
g. e. t. Nordic Walking Präventionskurs

Christine Ederer, **Sportlehrerin (Gym.), Nordic Walking Ausbildung, Rückenschulleiterin (KddR), Qigong-Kursleiterin**
Nordic Walking fördert nachweislich die Herz-Kreislauffunktion, wirkt muskulären Dysbalancen entgegen, steigert den Kalorienverbrauch durch den Einsatz großer Muskelgruppen und wirkt entspannend und stimmungsaufhellend durch das Training in der freien Natur. Die Teilnehmer am g. e. t. nordic walking Präventionskurs (kompakt) sollen befähigt werden, Nordic Walking in der unter Berücksichtigung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit optimalen Technik und in der individuell optimalen Intensität auszuüben. Die im Kurs vermittelte Bewegungskonzeption kann problemlos als Ganzjahressport umgesetzt werden: Das ganze Jahr – mit Stöcken – in der freien Natur! Neben den verschiedenen Nordic Walking-Techniken werden auch Informationen zum herzfrequenzorientierten Training vermittelt. Spezifische Dehn- und Kräftigungsübungen sind ergänzende Inhalte. Bei Fragen können Sie sich gerne an Frau Ederer persönlich wenden T: 07542 9408573. Beim ersten Mal ist der Treffpunkt Parkplatz, CAP-Rotach Campingplatz. An den weiteren Terminen lernen Sie verschiedene Nordic Walking-Strecken kennen.

Beginn: Di., 17.09.19, 17:30-19:00 Uhr
8 Abende (16 UE)
Ort: Parkplatz, CAP-Rotach Campingplatz
Kosten: 51,20 €
Belegung: 8-16

GB5403
Gesundheitswochenende im Schwarzwald mit Nordic Walking, Aquagym. und mehr

Christine Ederer, **Sportlehrerin (Gym.), Nordic Walking Ausbildung, Rückenschulleiterin (KddR), Qigong-Kursleiterin**
Wollen Sie in schöner Umgebung sich zwei Tage Ihrer Gesundheit widmen und gleichzeitig etwas verwöhnen lassen? Dann haben wir genau das Richtige für Sie! Sie wohnen in einem schönen, familiär geführten Hotel in Schönwald im Schwarzwald und werden kulinarisch verwöhnt. Die Umgebung ist optimal für ausgedehnte und abwechslungsreiche Nordic-Walking Touren. Dieses Wochenende wendet sich an Personen, die Nordic-Walking kennenlernen, oder ihre Kenntnisse auffrischen und ihre Technik überprüfen und optimieren lassen wollen. Nordic-Walking ist ein Ganzkörpertraining mit speziellen Stöcken, bei diesem werden 90 % Ihrer Muskulatur trainiert. Gleichzeitig ist es ein sehr schonendes Herz-Kreislauftraining. Die Kursleiterin, Frau Ederer, informiert Sie ausführlich über Material, Technik, Training, und gibt Gesundheits- und Ernährungstipps. Die Praxiseinheiten werden mit Gymnastik-, Dehnungs-, Entspannungsübungen und Spaß abgerundet. Neugierig geworden?
Leistungen:

- 2 Übernachtungen mit Vollpension im Doppelzimmer (Einzelzimmer auch möglich, gegen einen Aufpreis von 10 €) im ****Hotel Dorer mit familiärer Atmosphäre (www.hotel-dorer.de)
 - Einführung und Verbesserung der Nordic-Walking Technik
 - Nordic-Walking auf ausgezeichneten Nordic-Walking Strecken
 - Rahmenprogramm mit Gymnastik, Stretching, Aquagym., Qigong und Entspannung
 - Leihweise Nordic-Walking Stöcke
 - Hinweise zur gesunden sportgerechten Ernährung
 - Massagen können im Hotel dazu gebucht werden (Kosten excl.)
 - Relaxen im neuen Wellnessbereich des Hotels
- Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Körpergröße an, damit bei Bedarf die Stöcke bereitgestellt werden können. Die Hotelzimmer können frühestens ab 15:00 Uhr bezogen werden. Anmeldeschluss: bis 10. September 2019. Es gelten die Geschäftsbedingungen der vhs & Heilbäder 2015.

Beginn: Fr., 11.10.19 ab 15:00 Uhr Checkin, So., 13.10.19 um 15:00 Uhr Ende
3 Termine (1 UE), Wochenendseminar
Ort: Schönwald im Schwarzwald
Kosten: 249,00 €, im Doppelzimmer
Belegung: 6-12

Aqua Fitness

GB5423
Aqua-Fitness

Daniela Zapkau-Arnold
Aquafitness ist ein Allroundprogramm zur Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Kräftigung der Muskulatur und Förderung der Beweglichkeit. Verschiedene Elemente werden aus dem Bereich Aerobic, Aquajogging, Spiele und Gymnastik durchgeführt. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Die Eintrittskarte erhalten Sie an der Rezeption. Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

Beginn: Mo., 16.09.19, 14:15-15:00 Uhr
11 Termine (11 UE)
Ort: Hotel Traube in Fischbach
Kosten: 97,90 €, inkl. Eintritt Schwimmbad 55,00 €
Belegung: 8-8

GB5424
Aqua-Fitness

Daniela Zapkau-Arnold
Inhalte siehe Kurs GB5423. Die Eintrittskarte erhalten Sie an der Rezeption. Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

Beginn: Mo., 16.09.19, 15:00-15:45 Uhr
11 Termine (11 UE)
Ort: Hotel Traube in Fischbach
Kosten: 97,90 €, inkl. Eintritt Schwimmbad 55,00 €
Belegung: 8-8

GB5430
Aqua Fit Die aktive Mittagspause zum Auftanken und Abschalten

Sigrid Danckert, **DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. B-Lizenz Aerobic-Train., Yogalehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.**
Suchen Sie Spaß in der Gruppe? Wollen Sie die Mittagspause nutzen, um mit sich selbst ins Lot zu kommen und suchen Sie Aquajogging mit Kräftigungs- und Entspannungselementen? In diesem Kurs finden Sie bewegendes Spaß im Wasser. Sie halten sich fit und gesund. Sie trainieren Herz, Kreislauf und Muskulatur. Aquagürtel als Auftriebshilfe und andere Hilfsmittel stehen zur Verfügung. Bitte Badebekleidung und Handtuch mitbringen. Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

Beginn: Do., 19.09.19, 11:45-12:30 Uhr
15 Termine (15 UE)
Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7
Kosten: 127,50 €, inkl. Eintritt Schwimmbad 60,00 €
Belegung: 6-10

GB5431
Give me a break Die aktive Mittagspause zum Auftanken und Abschalten Aquajogging

Sigrid Danckert, **DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. B-Lizenz Aerobic-Train., Yogalehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.**
Inhalte siehe Kurs GB5430. Bitte Badebekleidung und Handtuch mitbringen. Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

Beginn: Do., 19.09.19, 12:30-13:15 Uhr
15 Termine (15 UE)
Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7
Kosten: 127,50 €, inkl. Eintritt Schwimmbad 60,00 €
Belegung: 6-10

GB5434
AquaFit für den Rücken und zum Kalorienverbrennen

Sigrid Danckert, **DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. B-Lizenz Aerobic-Train., Yogalehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.**
In diesem Kurs finden Sie gelenkschonendes, straffendes Aquajogging im Tiefwasser. Sie trainieren in Intervallen mit Krafterelementen, unter Einsatz von Trainingsgeräten, wahlweise auch mit Bodenkontakt im Flachwasser. Das Ganze ist abwechslungsreich kombiniert und mit Spaß in der Gruppe. Trotz unmerklicher Anstrengung gehen Sie frisch und entspannt in die zweite Hälfte des Tages. Das Grandeur Heilwasser im Hotelbad und die schöne Atmosphäre dort laden zusätzlich dazu ein. Bitte Badebekleidung und Handtuch mitbringen. Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

Beginn: Mi., 18.09.19, 11:45-12:30 Uhr
15 Termine (15 UE)
Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7
Kosten: 127,50 €, inkl. Eintritt Schwimmbad 60,00 €
Belegung: 6-10

Fit und Gesund im Hallenbad

Die folgenden Kurse haben alle zeitnahe Fortsetzungskurse. Aus organisatorischen Gründen können wir diese im Programmheft und im Internet noch nicht ausschreiben. Ca. 2 Wochen vor Beginn der nächste Kursreihe, werden wir die freien Plätze im Internet bekannt geben. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir bereits teilnehmenden Personen die Chance einräumen die Kurse weiterhin zu besuchen.

GB5450
AquaFit in der Schwangerschaft

Aquatainer Hallenbad, **Yvonne Debreli**
Suchen Sie nach einer Möglichkeit in der Schwangerschaft sanft fit zu bleiben? Das spielerische Training mit einem moderaten Ausdauertraining, angepasst an Ihre Belastbarkeit ist genau das richtige für Sie und Ihr Baby. Genießen Sie dazu die entlastende und entspannende Wirkung des Wassers. Bitte melden Sie sich mündlich zum Kursbeginn an der Kasse. Nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Dieser Kurs ist eine Kooperationsveranstaltungen mit der Familienbeauftragten der Stadt Friedrichshafen, Frau Abele.

Beginn: So., 13.10.19, 12:00-13:00 Uhr
6 Nachmittage (8 UE)
Ort: Sportbad Friedrichshafen
Kosten: 55,20 €, inkl. Eintritt Schwimmbad 12,00 €
Belegung: 5-12

GB5457
Aquajogging

Aquatainer Hallenbad, **Yvonne Debreli**
Beim Aquajogging schwebt der Körper im Wasser und erhält Auftrieb durch einen Auftriebsgurt. Wenn Sie nun im Wasser schwebend laufen, merken Sie, dass dies viel anstrengender ist als Laufen an Land. Sie strengen sich mehr an und schonen dabei Ihre Gelenke und Sehnen. Dabei trainieren Sie Ihre Ausdauer und Koordination. Wäre das was für Sie? Dann melden Sie sich an. Bitte melden Sie sich am Eingang. Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

Beginn: Do., 10.10.19, 18:00-18:45 Uhr
6 Abende (6 UE)
Ort: Sportbad Friedrichshafen
Kosten: 44,40 €, inkl. Eintritt Schwimmbad 12,00 €
Belegung: 10-12

GB5458
Aquajogging

Aquatainer Hallenbad, **Yvonne Debreli**
Inhalte siehe GB5457
Bitte melden Sie sich am Eingang. Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

Beginn: Mi., 09.10.19, 13:30-14:15 Uhr
6 Nachmittage (6 UE)
Ort: Sportbad Friedrichshafen
Kosten: 44,40 €, inkl. Eintritt Schwimmbad 12,00 €
Belegung: 10-12

GB5459
Aquajogging

Aquatainer Hallenbad, **Yvonne Debreli**
Inhalte siehe GB5457.
Bitte melden Sie sich am Eingang. Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.
Beginn: So., 13.10.19, 11:00-11:45 Uhr
6 Nachmittage (6 UE)
Ort: Sportbad Friedrichshafen
Kosten: 44,40 €, inkl. Eintritt Schwimmbad 12,00 €
Belegung: 10-12

GB5472
AquaRider Radfahren im Wasser Effektives Training für alle

Aquatainer Hallenbad
Lieben Sie das Wasser und suchen Sie ein Ganzkörpertraining, das Ihre Kraft, Koordination und Ausdauer beansprucht? Probieren Sie den Aquarider. Sie fahren auf einem speziellen Fahrradergometer im Wasser und profitieren von dem Gefühl der Leichtigkeit im Wasser. Ihr Körper ist jedoch mehr gefordert als an Land. Melden Sie sich gleich an. Bitte melden Sie sich am Eingang. Nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Bitte geschlossene Badeschuhe mitbringen. Im Bad können für 17,90 € passende Schuhe gekauft werden. Außerdem ist es sinnvoll, eine Radlerhose und ein T-Shirt anzuziehen.

Beginn: Mi., 09.10.19, 19:45-20:30 Uhr
6 Abende (6 UE)
Ort: Sportbad Friedrichshafen
Kosten: 72,00 €, inkl. Eintritt Schwimmbad 22,80 €
Belegung: 6-10

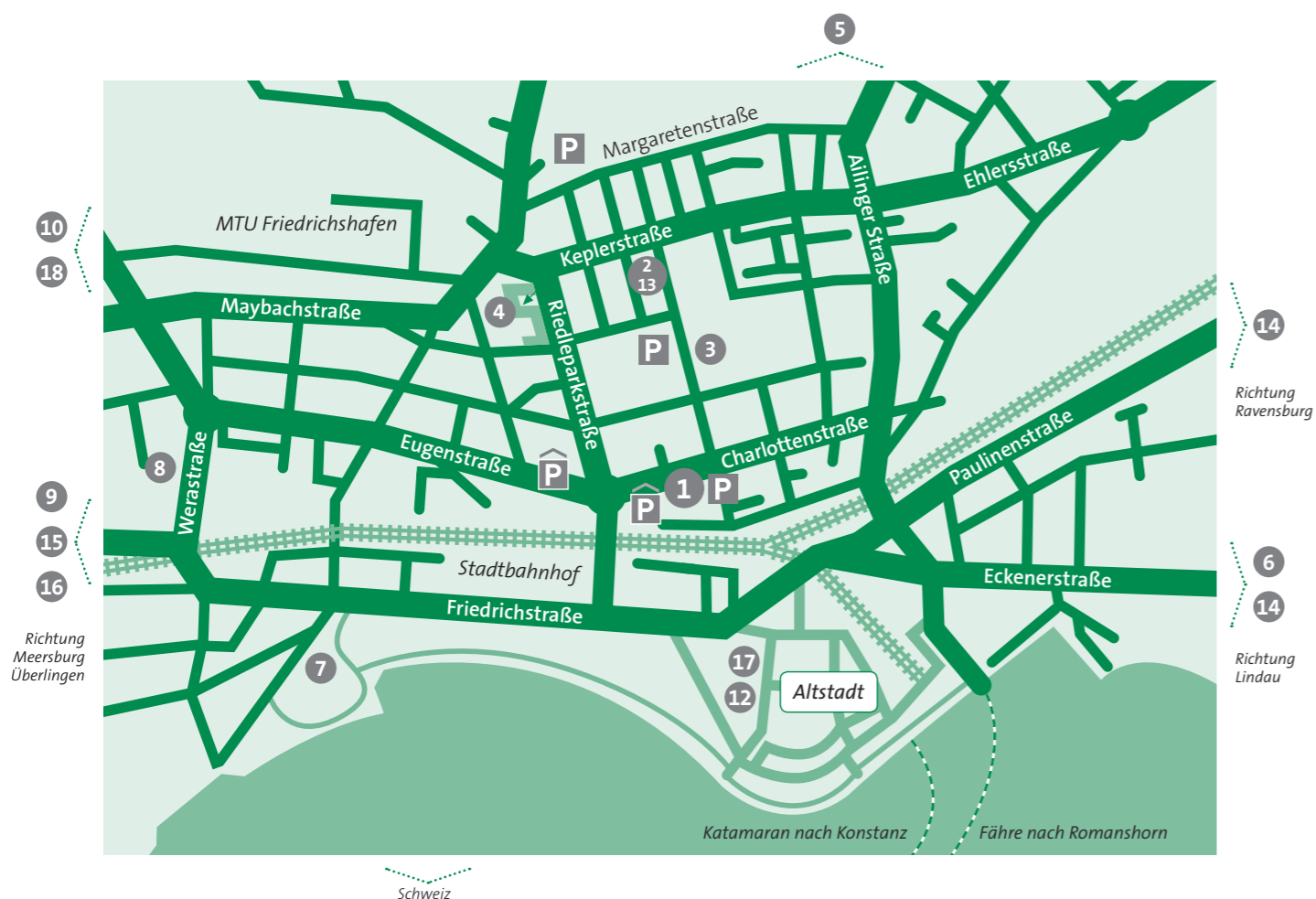
GB5473
AquaRider Radfahren im Wasser Effektives Training für alle

Aquatainer Hallenbad
Inhalte siehe GB5472.
Bitte melden Sie sich am Eingang. Nur für Personen geeignet, die schwimmen können. Bitte geschlossene Badeschuhe mitbringen. Im Bad können für 17,90 € passende Schuhe gekauft werden. Außerdem ist es sinnvoll, eine Radlerhose und ein T-Shirt anzuziehen.

Beginn: Fr., 11.10.19, 19:00-19:45 Uhr
Fr., 18.10.19, 19:00-19:45 Uhr
Fr., 25.10.19, 19:00-19:45 Uhr
Fr., 08.11.19, 19:00-19:45 Uhr
Fr., 15.11.19, 19:00-19:45 Uhr
Fr., 22.11.19, 19:00-19:45 Uhr
6 Abende (6 UE)
Ort: Sportbad Friedrichshafen
Kosten: 72,00 €, inkl. Eintritt Schwimmbad 22,80 €
Belegung: 6-10

Veranstaltungsorte der vhs Friedrichshafen

Lagepläne: www.vhs-fn.de

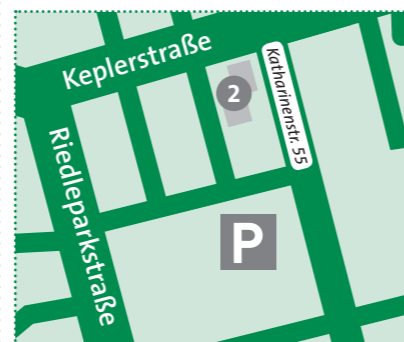


- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 1. Volkshochschule (vhs)
Charlottenstr. 12/2 2. vhs FN K55
Katharinenstr. 55 3. Graf-Zeppelin-Gymnasium (GZG)
Katharinenstr. 20 4. Karl-Maybach-Gymnasium (KMG)
Maybach-Platz 2 5. Sportbad Friedrichshafen
Sportpark 1 6. Dietrich-Bonhoeffer-Haus
Stauffenbergstraße 8 7. Graf-Zeppelin-Haus (GZH)
Olgastr. 20 8. Merianschule
Merianstr. 1-2 9. Zeppelin – Haus am Bodensee
Ziegelstr. 5, Fischbach | <ul style="list-style-type: none"> 10. Grundschule Schnetzenhausen
Manzeller Str. 23 12. Stadtkasse
Schanzstr. 5, Öffnungszeiten:
Mi, Do, Fr: 08 – 12:00 Uhr
Do: 14 – 18:00 Uhr 13. Stadtarchiv
Katharinenstraße 55 14. Kreismedienzentrum
Steinbeißstr. 22-26 15. Tannenhagschule
Zeppelinstraße 255/1, Fischbach 16. Hotel Traube am See
Meersburger Str. 11 17. Hotel City Krone
Schanzstr. 7 18. Bodensee-Schule St. Martin
Zeisigweg 1 |
|--|---|

P gebührenpflichtige
Parkmöglichkeiten

Zusätzlicher Veranstaltungsort

**vhs FN K55
Max-Grünbeck-Haus,
Katharinenstr. 55**



> Lageplan Nr. 2
Zusätzlicher Veranstaltungsort der
vhs Friedrichshafen im Max-Grünbeck-
Haus, Katharinenstr. 55, bei Stadtarchiv
und Bodenseebibliothek.

ANMELDUNG		Städt. Volkshochschule, Charlottenstraße 12/2, 88045 Friedrichshafen, Fax (07541) 203 3435, Internet: www.vhs-fn.de Gläubiger-Identifikationsnummer: DE51ZZZ00000111765. Mandatsreferenznummer: siehe Kontoauszug	
Adresse*		Kursnummer	Titel
Name und Vorname des Teilnehmers			
Straße/Haus-Nr.			
PLZ Wohnort		<input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> Newsletter	Geburtsdatum*
Tel.Nr. privat	Tel.Nr. geschäftlich	E-Mail	
Bankverbindung			
Name der Bank / Sparkasse			
IBAN		BIC (8 od. 11 Stellen)	
D E (falls abweichend vom Teilnehmer) Name, Vorname des Kontoinhabers, Unterschrift			
Ich erhalte keine Anmeldebestätigung. Nur bei Änderungen/Absagen werde ich benachrichtigt. Abbuchung erst nach Kursbeginn. Mit den Geschäftsbedingungen, den Datenschutzbestimmungen und der Abbuchung bin ich einverstanden.		Datum	Unterschrift

ANMELDUNG		Städt. Volkshochschule, Charlottenstraße 12/2, 88045 Friedrichshafen, Fax (07541) 203 3435, Internet: www.vhs-fn.de Gläubiger-Identifikationsnummer: DE51ZZZ00000111765. Mandatsreferenznummer: siehe Kontoauszug	
Adresse*		Kursnummer	Titel
Name und Vorname des Teilnehmers			
Straße/Haus-Nr.			
PLZ Wohnort		<input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> Newsletter	Geburtsdatum*
Tel.Nr. privat	Tel.Nr. geschäftlich	E-Mail	
Bankverbindung			
Name der Bank / Sparkasse			
IBAN		BIC (8 od. 11 Stellen)	
D E (falls abweichend vom Teilnehmer) Name, Vorname des Kontoinhabers, Unterschrift			
Ich erhalte keine Anmeldebestätigung. Nur bei Änderungen/Absagen werde ich benachrichtigt. Abbuchung erst nach Kursbeginn. Mit den Geschäftsbedingungen, den Datenschutzbestimmungen und der Abbuchung bin ich einverstanden.		Datum	Unterschrift

ANMELDUNG		Städt. Volkshochschule, Charlottenstraße 12/2, 88045 Friedrichshafen, Fax (07541) 203 3435, Internet: www.vhs-fn.de Gläubiger-Identifikationsnummer: DE51ZZZ00000111765. Mandatsreferenznummer: siehe Kontoauszug	
Adresse*		Kursnummer	Titel
Name und Vorname des Teilnehmers			
Straße/Haus-Nr.			
PLZ Wohnort		<input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> Newsletter	Geburtsdatum*
Tel.Nr. privat	Tel.Nr. geschäftlich	E-Mail	
Bankverbindung			
Name der Bank / Sparkasse			
IBAN		BIC (8 od. 11 Stellen)	
D E (falls abweichend vom Teilnehmer) Name, Vorname des Kontoinhabers, Unterschrift			
Ich erhalte keine Anmeldebestätigung. Nur bei Änderungen/Absagen werde ich benachrichtigt. Abbuchung erst nach Kursbeginn. Mit den Geschäftsbedingungen, den Datenschutzbestimmungen und der Abbuchung bin ich einverstanden.		Datum	Unterschrift

* zwingend anzugebende Daten

An die
Volkshochschule Friedrichshafen
Charlottenstr. 12/2
88045 Friedrichshafen

Anmeldungen werden nicht bestätigt. Die vhs informiert bei Änderungen, Überbelegung oder Absage der Kurse, und zwar per SMS oder E-Mail oder Telefon oder Brief.

Hinweis für Selbstzahler: Bitte bezahlen Sie das Entgelt nach Kursbeginn und vermerken Sie auf dem Überweisungsformular die Kursnummer und den Namen des Teilnehmers.

Abmeldung ohne Stornokosten: Bei Wochenendseminaren und Seminaren bis zu 3 Terminen Dauer muss der Rücktritt schriftlich spätestens 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung erfolgen. Bei allen anderen Kursen ist eine Abmeldung schriftlich an das Servicebüro der vhs bis vor Kursbeginn möglich. Bei Widerruf Ihrerseits bitte Vordruck auf www.vhs-fn.de benutzen.

An die
Volkshochschule Friedrichshafen
Charlottenstr. 12/2
88045 Friedrichshafen

Anmeldungen werden nicht bestätigt. Die vhs informiert bei Änderungen, Überbelegung oder Absage der Kurse, und zwar per SMS oder E-Mail oder Telefon oder Brief.

Hinweis für Selbstzahler: Bitte bezahlen Sie das Entgelt nach Kursbeginn und vermerken Sie auf dem Überweisungsformular die Kursnummer und den Namen des Teilnehmers.

Abmeldung ohne Stornokosten: Bei Wochenendseminaren und Seminaren bis zu 3 Terminen Dauer muss der Rücktritt schriftlich spätestens 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung erfolgen. Bei allen anderen Kursen ist eine Abmeldung schriftlich an das Servicebüro der vhs bis vor Kursbeginn möglich. Bei Widerruf Ihrerseits bitte Vordruck auf www.vhs-fn.de benutzen.

An die
Volkshochschule Friedrichshafen
Charlottenstr. 12/2
88045 Friedrichshafen

Anmeldungen werden nicht bestätigt. Die vhs informiert bei Änderungen, Überbelegung oder Absage der Kurse, und zwar per SMS oder E-Mail oder Telefon oder Brief.

Hinweis für Selbstzahler: Bitte bezahlen Sie das Entgelt nach Kursbeginn und vermerken Sie auf dem Überweisungsformular die Kursnummer und den Namen des Teilnehmers.

Abmeldung ohne Stornokosten: Bei Wochenendseminaren und Seminaren bis zu 3 Terminen Dauer muss der Rücktritt schriftlich spätestens 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung erfolgen. Bei allen anderen Kursen ist eine Abmeldung schriftlich an das Servicebüro der vhs bis vor Kursbeginn möglich. Bei Widerruf Ihrerseits bitte Vordruck auf www.vhs-fn.de benutzen.

Für spezielle Interessen

Die junge vhs

Mit Rhythmik erziehen, mit Musik und Bewegung fördern
17.10.2019 / 14:45-15:30 > [GB1260](#)

Mathe Paukkurs für Realschüler (10. KL)
ab 14.10.2019 / 16:30-18:00
> [GB3501](#), [GB3502](#)

Mathe Auffrischkurs (12. KL, 13. KL)
ab 25.09.2019 > [GB3503](#)–[GB3507](#)

Fit für die EUROKOM-Prüfung
25.09.2019 / 15:30-17:00 > [GB3508](#)

Coaching Course, Kursstufe Fach Englisch
24.09.2019 / 17:00-18:30 > [GB3509](#)

Préparation du Abitur
04.11.2019 / 16:30-18:00 > [GB3510](#)

Präsentieren mit PowerPoint für die GFS
14.12.2019 / 09:00-16:00 > [GB3726M](#)

Ferien-Zeichenkurs für junge Menschen, 7–17 Jahre
28.10.2019 / 10:00-14:00 > [GB4201](#)

vhs-Näh-Club für Jugendliche ab 10 Jahre
20.09.2019 / 16:30-19:00 > [GB4271](#)

Nähworkshop in den Herbstferien, ab 10 Jahre
28.10.2019 / 10:00-14:00 > [GB4272](#)

Das erste Make-up
18.10.2019 / 15:00-18:00 > [GB4701](#)

Feengruppe (Kinder ab 4 Jahre) – Vorstufe
17.09.2019 / 15:30-16:15 > [GB4780](#)

Wölkchengruppe (Kinder ab 5 Jahre oder Absolventen der Feengruppe)
17.09.2019 / 16:15-17:00 > [GB4781](#)

Lavendelgruppe ab 6 Jahre
19.09.2019 / 14:45-15:30 > [GB4782](#)

Beerengruppe (Kinder ab 7 Jahre oder Absolventen der Lavendelgruppe)
19.09.2019 / 15:30-16:15 > [GB4783](#)

Kochkurs für Kinder in den Herbstferien (8–12 Jahre)
28.10.2019 / 10:00-13:00 > [GB4860](#)

Kinderyoga
09.11.2019 > [GB5245](#), [GB5246](#)

Frauen vhs

Frauenwirtschaftstage 2019 Auftaktveranstaltung
16.10.2019 / 17:30-19:30 > [GB1230](#)

Frauenwirtschaftstage 2019 Macht Workshop Bildungszeit
18.10.2019 / 09:00-16:30 > [GB1231](#)

Frauenwirtschaftstage 2019 Ärger beginnt mit „Ä“ wie „Ändern“ Bildungszeit
19.10.2019 / 09:00-16:30 > [GB1232](#)

Frauenwirtschaftstage 2019 Digitales Selbstmarketing für Frauen
19.10.2019 / 09:00-16:30 > [GB1233](#)

Perspektive Wiedereinstieg – Qualifizierung für die moderne Bürowelt (Teil 1)
13.01.2020 / 08:00-11:45 > [GB3101](#)

Perspektive Wiedereinstieg – Qualifizierung für die moderne Bürowelt
13.01.2020 / 08:00-11:45 > [GB3701M](#)

Fit für den Büroalltag
19.09.2019 / 08:00-11:45 > [GB3706M](#)

Kleiner Schreinerkurs für Frauen: zusammenklappbares Bett-Tischchen
20.09.2019 / 15:00-21:30 > [GB4248](#)

„Selbst gemacht – Geld gespart“: Reparaturen im Haushalt – kein Problem
21.09.2019 / 10:00-17:00 > [GB4249](#)

Express Mami Make-up & Pflege
09.10.2019 / 09:30-12:30 > [GB4702](#)

Basis-Pflege und Business-Make-up
14.11.2019 / 17:00-20:00 > [GB4703](#)

Gala Make-up
23.11.2019 / 15:00-18:00 > [GB4704](#)

Best-Ager Pflege & Make-up
14.01.2020 / 10:00-13:00 > [GB4705](#)

Vorher – nachher, ein neuer Typ: Schminkkurs für Frauen
14.12.2019 / 10:00-13:45 > [GB4706](#)

Hochsteckfrisuren – elegant, frisch, stylisch
14.12.2019 / 14:30-18:15 > [GB4707](#)

Orientalischer Tanz Abendkurs, Fortgeschrittene
16.09.2019 / 18:30-20:00 > [GB4742](#)

Yoga für Fortgeschrittene; Frauen ab 50
ab 18.09.2019 > [GB5250](#)

Luna Yoga
ab 16.09.2019 > [GB5291](#)–[GB5293](#)

Der Beckenboden – ein starkes Stück Frau
20.09.2019 / 10:30-11:30 > [GB5391](#)

AquaFit in der Schwangerschaft
ab 13.10.2019
> [GB5450](#), [GB5450A](#), [GB5450B](#)

Senioren vhs

Englisch, Konversationskurs
16.09.2019 / 16:15-17:45 > [GB2243](#)

Keep fit in English Konversationskurs Mittelstufe
17.09.2019 / 18:30-20:00 > [GB2247](#)

Englisch, Mittelstufe 10
17.09.2019 / 10:10-11:40 > [GB2263](#)

Englisch, Welcome to Easy Conversation
19.09.2019 / 10:10-11:40 > [GB2264](#)

Computer-Einführungskurs Individuelles Seminar für Einzelpersonen
10.10.2019 / 09:15-10:45 > [GB3708M](#)

Computer-Einführungskurs „60plus“
27.09.2019 / 09:30-11:45 > [GB3709M](#)

Computer-Auffrischkurs „60plus“
09.01.2020 / 09:30-11:45 > [GB3710M](#)

Computer-Einführungskurs „60plus“ Individuelles Seminar für Einzelpersonen
16.10.2019 / 09:15-11:00 > [GB3711M](#)

Windows 10 Einführungskurs „60plus“
05.11.2019 / 16:00-18:15 > [GB3713M](#)

Buchen, Einkaufen und Bezahlen im Internet
11.11.2019 / 18:30-21:30 > [GB3732M](#)

Kaufen und verkaufen bei eBay
16.10.2019 / 18:30-21:30 > [GB3735M](#)

WhatsApp, Twitterer & Co – leicht verständlich
22.11.2019 / 14:00-17:45 > [GB3737M](#)

Erstellen eines Fotobuchs mit dem Layout-Programm CEWE
21.11.2019 / 18:30-20:45 > [GB3743M](#)

T'ai Chi Ch'uan Aufbaukurs für Seniorinnen und Senioren
19.09.2019 / 09:15-10:15 > [GB5228](#)

T'ai Chi Ch'uan Fortgeschrittene für Seniorinnen und Senioren
19.09.2019 / 10:30-11:30 > [GB5229](#)

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. Ihren Geburtstag erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer 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-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs FN zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse 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-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Kammerprüfungen, Xpert, Einbürgerungstest) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

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

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs FN die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

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

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs FN gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Kontaktdaten des Ansprechpartners Datenschutz und Datenspeicherung:

Externer behördlicher Datenschutzbeauftragter der Stadt Friedrichshafen
Krailenshaldenstraße 44, 70469 Stuttgart
T: 0 711 8108-11472,
datenschutz@friedrichshafen.de

**JETZT
WECHSELN
UND VORTEILE
SICHERN.**

**250 EURO FÜR MEINE
GESUNDHEIT.
SO, WIE ICH WILL.**

Sie wollen einfach mehr als regulär und wissen, was Ihnen für Ihre Gesundheit wichtig ist? Mit dem **250 Euro Vorteils-Paket** der BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER haben Sie die freie Wahl zwischen vielen attraktiven Gesundheitsleistungen – **jedes Jahr neu.**



Mehr Informationen finden Sie auf:
www.bkkgs.de/vorteils-paket



**BKK GILDEMEISTER
SEIDENSTICKER**
Einfach. Gut. Für Alle.
Offizieller Gesundheitspartner

Für Ihre gesunde Lebensweise

Gesundheitskurse oder -reisen

bis 160 € jährlich

Zusatz- versicherungen

günstige Tarife zur
individuellen Absicherung

Schutzimpfungen

für zu Hause und Ihren Urlaub

Haut-Screening

bereits ab 18 Jahre

BKK ZF & Partner
Competence Park
Otto-Lilienthal-Straße 10
88046 Friedrichshafen

Telefon 07541 3908-0
friedrichshafen@
bkk-zf-partner.de



BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit

