

**Frühjahr  
Sommer  
2022**



## Veranstaltungsorte der vhs Friedrichshafen



- |   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>1. Volkshochschule (vhs-FN)</b><br/>Charlottenstr. 12/2</p> <p><b>2. vhs-FN K55</b><br/>im Max-Grünbeck-Haus<br/>mit Bodenseebibliothek<br/>und Stadtarchiv<br/>Katharinenstr. 55</p> | <p><b>3. Graf-Zeppelin-Gymnasium (GZG)</b><br/>Katharinenstr. 20</p> <p><b>4. Karl-Maybach-Gymnasium (KMG)</b><br/>Maybach-Platz 2</p> <p><b>5. Sportbad Friedrichshafen</b><br/>Sportpark 1</p> <p><b>6. Dietrich-Bonhoeffer-Haus</b><br/>Stauffenbergstr. 8</p> <p><b>7. Graf-Zeppelin-Haus (GZH)</b><br/>Olgastr. 20</p> <p><b>8. Merianschule</b><br/>Merianstr. 1-2</p> <p><b>9. Wissenswerkstatt</b><br/>ZF Forum, Löwentaler Str. 20</p> <p><b>10. Grundschule Schnetzenhausen</b><br/>Manzeller Str. 23</p> | <p><b>12. Stadtkasse</b><br/>Schanzstr. 5<br/>Öffnungszeiten:<br/>Mi, Do, Fr: 08-12:00 Uhr,<br/>Do: 14-18:00 Uhr</p> <p><b>13. Stadtarchiv</b><br/>Katharinenstr. 55<br/>im K55, Max-Grünbeck-Haus</p> <p><b>14. Kreismedienzentrum</b><br/>Steinbeißstr. 22-26</p> <p><b>15. Tannenhagschule</b><br/>Zeppelinstr. 255 /1, Fischbach</p> <p><b>16. Hotel Traube am See</b><br/>Meersburger Str. 11, Fischbach</p> <p><b>17. Hotel City Krone</b><br/>Schanzstr. 7</p> <p><b>18. Lernbiotop</b><br/>Margaretenstr. 41</p> |
|---|---|--|

**P** gebührenpflichtige  
Parkmöglichkeiten


**Liebe Bürgerinnen und Bürger aus  
Friedrichshafen und den umliegenden  
Gemeinden,**

am 4. Februar 1947 hat der Kulturbeirat der Stadt Friedrichshafen in seiner Sitzung beschlossen, ein städtisches Volksbildungswerk einzurichten. Aus diesem ist unsere städtische VHS hervorgegangen, das heißt 75 Jahre Erwachsenenbildung und Volkshochschule in Friedrichshafen. Die letzte Zeit war von der Pandemie geprägt. Auch in diesen schwereren Zeiten hat unsere Volkshochschule bewiesen, dass sie Antworten auf die Fragen unserer Zeit im Angebot hat. Dabei spielt es keine Rolle, ob jemand in einem Gesundheitskurs aktiv ist, eine Sprache lernt, sich kreativ betätigt oder an politischen Diskussionen teilnimmt. Das Gespräch und der Dialog ist in diesen Zeiten ein wichtiges Element, um gemeinsam die Krise gut zu überstehen.

Ein Vergleich mag unlauter sein, gleich-

wohl waren die Startbedingungen für die Erwachsenenbildung 1947 schwieriger als heute. Für die Gründungsväter stand im Vordergrund, den Frauen und Männern in der Nachkriegszeit eine gute Perspektive für eine gesellschaftliche und berufliche Teilhabe zu schaffen.

Unsere Volkshochschule arbeitet in dieser Tradition und macht 75 Jahre später ein Angebot, das dem lebenslangen und dem lebensbegleitenden Lernen gerecht wird. Modern und zeitgemäß präsentiert sich das neue Programm. Ich freue mich beim Lesen des Heftes über die Vielfalt der Inhalte und die verschiedenen Formate.

Jetzt liegt es an Ihnen, nutzen Sie das tolle Angebot. Ich bin mir sicher, es ist etwas für Sie dabei.

Mit herzlichen Grüßen

**Andreas Brand**  
Oberbürgermeister


**Liebe Freundinnen und Freunde  
der vhs Friedrichshafen,**

schon im Jahr 1947 war unser Kursprogramm vielfältig ausgerichtet, denn lebenslanges Lernen sichert Teilhabe in unserer Gesellschaft und stützt die Demokratie.

Die vhs-FN ist ein Ort des Lernens mitten im Herzen unserer schönen Stadt. Menschen begegnen sich, sie lernen mit- und voneinander, erwerben Wissen und somit Kompetenzen, die ihr privates und berufliches Umfeld bereichern. Die vhs-FN ist Teil der vhs-Familie, es gibt über 900 Volkshochschulen in Deutschland, der Austausch, die Zusammenarbeit und die Kooperation zwischen den Volkshochschulen funktioniert eindrucksvoll. In Friedrichshafen wurden zudem nahezu ideale Bedingungen für erfolgreiche Erwachsenenbildung geschaffen, die zur Verfügung stehenden Räumlichkeiten sorgen für eine außergewöhnliche Lernatmosphäre.

Lernen kennt keine Grenzen, dies zeigt sich in den mehr als 1.000 verschiedenen Angeboten in unserem Programm. Getragen wird das Programm durch engagierte Mitarbeitende und Lehrkräfte. Es bereitet uns Freude Veränderungen zu erkennen und auf neue Entwicklungen mit Bildungsangeboten zu reagieren. Ich kann Ihnen versichern, jedes Angebot ist dabei gleich wichtig, das war bereits im Jahr 1947 so, damals allerdings noch ohne die Bereiche Internet, Soft Skills und Gesundheit.

Wir können Veränderungen, jetzt sind Sie am Zug. Entdecken Sie unser Angebote, wir freuen uns auf Sie, für die vhs-FN,

herzlichst

**Detlev Maaß**  
Leitung vhs-FN



### Ansprechpartner im Servicebüro

#### Andrea Graf-Hess

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

#### Christine Härle

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

#### Karin Lehmann

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

#### Doris Meissner

T: 203 3400 / meissner@vhs-fn.de

#### Katharina Scherer

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

#### Ariane Siepelt

T: 203 3402 / siepelt@vhs-fn.de

### vhs-Leitung

#### Detlev Maaß, Dipl.-Soz.päd., MBA

T: 203 3434 / maass@vhs-fn.de

### Fachbereichsleitung



#### Wissen und Orientierung

Fachbereichsleitung

#### Detlev Maaß, Dipl.-Soz.päd., MBA

T: 203 3434 / maass@vhs-fn.de



#### vhs-Sprachschule

Fachbereichsleitung und

Einstufungsberatung

Deutsch & Integration

#### Taisa Maurer, M.A. Sprachwiss.

T: 203 3411 / maurer@vhs-fn.de

Fachbereichsleitung und

Einstufungsberatung

Fremdsprachen & Deutsch

#### Rosa Faneli, M.A. Sprachwiss.

T: 203 3407 / faneli@vhs-fn.de



#### Beruf und Digitales

Fachbereichsleitung Beruf

#### Babette Reitz

T: 203 3408 / reitz@vhs-fn.de

Fachbereichsleitung Digitales

#### Bernhard Rosa

T: 203 3409 / rosa@vhs-fn.de



#### vhs-Gesundheitszentrum

Fachbereichsleitung Gesundheitszentrum,

Pädagogik, Psychologie, Tanz

#### Dorothea Siegle, M.A. Sportpädagogin

T: 203 3406 / siegle@vhs-fn.de

Fachbereichsleitung Entspannung

#### Babette Reitz

T: 203 3408 / reitz@vhs-fn.de



#### Kultur und Gestalten

Fachbereichsleitung

#### Christoph Frisch

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

### vhs-Verwaltung

#### Bildungsberatung, Projektmanagement, stellv. vhs-Leitung

#### Babette Reitz

T: 203 3408 / reitz@vhs-fn.de

#### Öffentlichkeitsarbeit, Kommunikation

#### Sandra Friedrich

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

#### Verwaltungsleitung

#### Ariane Siepelt

T: 203 3402 / siepelt@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

Basisservice während des Semesters:

Mo. bis Fr.: 18–20 Uhr / Sa.: 8–12 Uhr

### Bankverbindung

#### Sparkasse Bodensee

IBAN: DE88 6905 0001 0020 1050 94

BIC: SOLADES1KNZ

#### Volkbank Friedrichshafen-Tettng eG

IBAN: DE43 6519 1500 0101 1000 00

BIC: GENODES1TET

### Sommersemester 2022-1

Mo., 07.02.22 bis Sa., 23.07.22

### Ferien und unterrichtsfreie Tage

#### Fasnetsferien

Fr., 25.02.22 bis Sa., 05.03.22

#### Osterferien

Mi., 13.04.22 bis Sa., 23.04.22

#### Tag der Arbeit

So., 01.05.22

#### Christi Himmelfahrt

Do., 26.05.22

#### Pfingstferien

Mo., 06.06.22 bis Sa., 18.06.22

#### Seehasenmontag

Mo., 18.07.22

#### Sommerferien

Do., 28.07.22 bis Sa., 10.09.22

### 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 finden Sie auf Seite 145.

### Kontakt und Impressum

#### vhs Friedrichshafen

Charlottenstr. 12/2, 88045 Friedrichshafen

T: 07541/203 3434, F: 07541/203 3435

info@vhs-fn.de, www.vhs-fn.de



#### Satz, Gestaltung und Druck Druckhaus Müller, Langenargen

Druck auf 100% Recycling-Papier

### Zertifizierte Qualität

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



### vhs-Team

von links nach rechts:

**Ariane Siepelt**

**Babette Reitz**

**Bernhard Rosa**

**Sandra Friedrich**

**Christoph Frisch**

**Katharina Scherer**

**Karin Lehmann**

**Detlev Maaß**

**Christine Härle**

**Andrea Graf-Hess**

**Doris Meissner**

**Taisa Maurer**

**Rosa Faneli**

**Dorothea Siegle**

### Neues Logo der vhs

Wir fühlen uns der vhs-Familie

eng verbunden.

Nach und nach werden wir in diesem Jubiläumsjahr unser Logo wechseln.

Aus

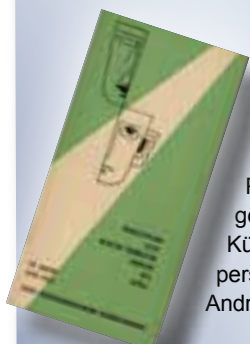


wird



Volkshochschule  
Friedrichshafen

## 75 Jahre vhs-FN



Titelblatt der  
damaligen  
Programmhefte,  
gestaltet von der  
Künstler-  
persönlichkeit  
André Ficus.



# Inhaltsverzeichnis



## Wissen und Orientierung 11

<b>Gesellschaft</b>	<b>12</b>
<b>vhs-Ratgeber</b>	<b>12</b>
<b>Pädagogik</b>	<b>14</b>
Ausbildung Natur- und Wildnispäd.	14
Verhalten und Persönlichkeit	14
Angebote für Frauen	16
Philosophie	17
<b>EUROPE DIRECT</b>	<b>18</b>
<b>Astronomie und Geologie</b>	<b>20</b>
<b>vhs.wissen live</b>	<b>21</b>



## Sprachen 27

<b>Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen</b>	<b>28</b>
<b>Deutsch als Fremdsprache</b>	<b>29</b>
Niveau A1	29
Niveau A2	30
Niveau B1	30
Niveau B1+	31
Niveau B2	31
Niveau C1	33
Niveau C2	33
<b>Integrationskurse</b>	<b>33</b>
<b>Englisch</b>	<b>34</b>
Niveau A1	34
Niveau A2	35
Niveau B1	35
Niveau B2	36
<b>Yoga in englischer Sprache</b>	<b>36</b>
<b>Englisch für spezielle Anwendungen</b>	<b>37</b>
Englisch für den Beruf	37
Englisch für die Schule	37
<b>Französisch</b>	<b>37</b>
Niveau A1	38
Niveau A2	39
Niveau B1	40
Niveau B2	40
<b>Italienisch</b>	<b>40</b>
Niveau A1	40
Niveau A2	42
Niveau B1	44
Niveau B2	44
<b>Russisch</b>	<b>45</b>
<b>Spanisch</b>	<b>45</b>
Niveau A1	45
Niveau A2	46
Niveau B1	46
Niveau B2	47
Niveau C1	48
<b>Andere Fremdsprachen</b>	<b>48</b>
Arabisch	48
Chinesisch	48

Türkisch	48
Portugiesisch	48
Ungarisch	49
Neugriechisch	49
Japanisch	49
Kroatisch	49

<b>TIPP:</b>	
<b>Berufliche Förderung, Ehrenamtsbonus und Weiterbildungsberatung</b>	<b>50</b>



## Beruf 51

<b>vhs business: Firmenseminare</b>	<b>52</b>
<b>Weiterbildungsberatung</b>	<b>53</b>
<b>Seminarreihe Karriere-Kick</b>	<b>53</b>
<b>Lehrgänge</b>	<b>55</b>
<b>Kaufmännische Grundlagen</b>	<b>57</b>
Xpert-Business	57
<b>Englisch für spez. Anwendungen</b>	<b>62</b>
<b>Fit für die Schule</b>	<b>63</b>
Mathematik	63
Englisch	63



## Digitales 64

<b>Mobile Endgeräte</b>	<b>64</b>
Android	64
Apple	64
<b>Office Anwendungen</b>	<b>66</b>
<b>Online-Kommunikation</b>	<b>68</b>
Smart Surfer	69
<b>Desktop Publishing</b>	<b>71</b>
<b>Internet</b>	<b>72</b>
<b>Betriebssysteme</b>	<b>73</b>
<b>Sonstiges</b>	<b>73</b>



## Kultur und Gestalten 75

<b>Kunstgeschichte</b>	<b>76</b>
Vorträge	76
Seminare	78
<b>Künstlerisches Gestalten</b>	<b>78</b>
Kreativangebote für Kinder	78
Kalligrafie / Urban Sketching	
Zeichnen und Malen	79
Verschiedene Maltechniken	
Pastell / Aquarell / Öl / Acryl	80
Nähkurse für Jugendliche	84
Nähen	84
Handwerkliche Techniken	85
Fahrrad-Reparatur	86
Bildhauerei	86

<b>vhs-Forum Fotografie</b>	<b>87</b>
Fotokurse	87
Digitale Bildbearbeitung	91
Video	91
Bildpräsentation	92
<b>Musik</b>	<b>92</b>
Musikgeschichte	92
Gitarre / Keyboard	92
<b>Literatur / Schreibwerkstatt</b>	<b>93</b>
<b>Theater / Bühne</b>	<b>94</b>
<b>Beauty und Outfit</b>	<b>94</b>
<b>Weinseminare</b>	<b>95</b>
<b>Kochen</b>	<b>95</b>
Angebote für Kinder und Jugendl.	95
Kochen mit dem Profi	96
Internationale Küche	97
Vegane, Vegetarische und Ayurvedische Küche	102
Fasten	103
Konditorei und Backen	104
<b>vhs Tanztreff</b>	<b>105</b>
Moderner Tanz	105
Ballett	107



## Gesundheit 109

<b>Gesundheit aktuell</b>	<b>110</b>
Rundum gesund für Sie und Ihn	110
Life Kinetik	113
Selbstverteidigung	114
<b>Entspannung</b>	<b>115</b>
Atemtraining	117
T'ai Chi Ch'uan	118
Qi Gong	118
Yoga	118
Workshops	121
<b>Bewegung</b>	<b>122</b>
Fitness und Kondition	122
Ausgleichsgymnastik für Reifere	125
Rückhalt	125
Rückenfit	127
Wirbelsäulengymnastik	128
Fit für den Alltag	128
Beckenbodentraining	130
Nordic Walking	130
Aqua Fitness	131

## Allgemein

Veranstaltungsorte	2
Ansprechpartner/	
Allgemeine Informationen	4
75 Jahre vhs-FN	8
Semester-Kalender	10
EUROPE DIRECT	19
Tipps und Tricks für die	
Online-Angebote	26
Förderung und Beratung	50
Für spezielle Interessen	134
Online-Angebote	134
Die junge vhs	135
Frauen vhs	135
Senioren vhs	135
Vorträge / Abendveranstaltungen	136
Exkursionen	136
Anmeldung	143
Allgemeine Geschäftsbedingungen	145
Widerrufsbelehrung	145
Datenschutzbestimmungen	146

### So finden Sie Ihren Kurs:

- hier im Inhaltsverzeichnis
- beim Stöbern in unserem Programmheft  
Lassen Sie sich von unserem vielseitigen Angebot inspirieren.
- durch ein persönliches Gespräch  
Wir bieten u.a. eine Weiterbildungsberatung und ein Gesundheitscoaching an.





Graf-Zeppelin-Oberschule Anfang der 1950er Jahre, © Stadtarchiv Friedrichshafen



Anton Effein, um 1970, erster Leiter der vhs-FN, © Schwäbische Zeitung



© Gaswerk und im Vordergrund technisches Rathaus nach dem 2. Weltkrieg

# 75 Jahre vhs-FN

## Die Geschichte dahinter...

### Jubiläumsfeier am 16./17. September

Am 4. Februar 1947 wurde das Volksbildungswerk in Friedrichshafen gegründet. 75 Jahre später ist dies ein willkommener Anlass die Erwachsenenbildung in Friedrichshafen zu würdigen und zu feiern.

Am 16. / 17. September planen wir einen Semesterauftakt und Tag der offenen Tür zum 75-jährigen Jubiläum.

Bitte merken Sie sich diesen Termin vor.



Niko Nimmerichter im Büro, Karlstraße 9



Niko Nimmerichter beim Neujahrsempfang 1992, © SZ



Räumlichkeiten im Max-Grünbeck-Haus



Der Charlottenhof 1998 als öffentlicher Parkplatz



16. Juni 2000: Grundsteinlegung der neuen vhs Friedrichshafen



Rohbau in der Charlottenstraße 12/2

Das städtische Volksbildungswerk war zunächst ab 1947 im technischen Rathaus in der Charlottenstr. 12 untergebracht, das in NS-Zeiten als Parteizentrale diente. Später siedelte die vhs-FN in einen Pavillon der Touristinformation vor dem Bahnhofplatz um und anschließend in die Karlstraße 9 mit immerhin schon drei Zimmern, zwei Büros und einem Seminarraum. Vorträge wurden von Beginn an in der Stadtbibliothek abgehalten, wo die rollbaren Regale zur Seite geschoben werden konnten. Seminare fanden in der Graf-Zeppelin-Oberschule (heutiges GZG) und der Pestalozzischule statt.

Nach Anton Effein und Hans Eder wurde Niko Nimmerichter 1985 Leiter der vhs-FN, die er bis 2020 maßgeblich prägte.

1985 fand der Umzug in das Max-Grünbeck-Haus statt, in das K55. Dort hatte die vhs-FN das erste Mal eigene Räumlichkeiten mit Computern oder elektronischen Schreibmaschinen.

Im Jahr 2000 wurde auf dem Gelände des alten Gaswerks der Grundstein für das heutige vhs-Gebäude gelegt. 2002 konnte der stattliche Bau bezogen werden. Die vhs kehrte somit an ihren alten Standort zurück. Von der Charlottenstr. 12, dem technischen Rathaus, ging es über Zwischenstationen in das neue Gebäude in die Charlottenstr. 12/2.



Arbeitsplan / Programmheft



# Semesterkalender Frühjahr/Sommer 2022

Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
1 Di	1 Di	1 Fr	<b>1 So</b> Tag der Arbeit	1 Mi	1 Fr
2 Mi	2 Mi	<b>2 Sa</b>	2 Mo	2 Do	<b>2 Sa</b>
3 Do	3 Do	<b>3 So</b>	3 Di	3 Fr	<b>3 So</b>
4 Fr	4 Fr	4 Mo	4 Mi	<b>4 Sa</b>	4 Mo
<b>5 Sa</b>	<b>5 Sa</b>	5 Di	5 Do	<b>5 So</b> Pfingsten	5 Di
<b>6 So</b>	<b>6 So</b>	6 Mi	6 Fr	<b>6 Mo</b> Pfingstmontag	6 Mi
7 Mo Semester-Start	7 Mo	7 Do	<b>7 Sa</b>	7 Di	7 Do
8 Di	8 Di	8 Fr	<b>8 So</b> Muttertag	8 Mi	8 Fr
9 Mi	9 Mi	<b>9 Sa</b>	9 Mo	9 Do	<b>9 Sa</b>
10 Do	10 Do	<b>10 So</b>	10 Di	10 Fr	<b>10 So</b>
11 Fr	11 Fr	11 Mo	11 Mi	<b>11 Sa</b>	11 Mo
<b>12 Sa</b>	<b>12 Sa</b>	12 Di	12 Do	<b>12 So</b>	12 Di
<b>13 So</b>	<b>13 So</b>	13 Mi	13 Fr	13 Mo	13 Mi
14 Mo	14 Mo	14 Do	<b>14 Sa</b>	14 Di	14 Do
15 Di	15 Di	<b>15 Fr</b> Karfreitag	<b>15 So</b>	15 Mi	15 Fr
16 Mi	16 Mi	<b>16 Sa</b>	16 Mo	<b>16 Do</b> Fronleichnam	<b>16 Sa</b>
17 Do	17 Do	<b>17 So</b> Ostern	17 Di	17 Fr	<b>17 So</b>
18 Fr	18 Fr	<b>18 Mo</b> Ostermontag	18 Mi	<b>18 Sa</b>	18 Mo Seehasen Montag
<b>19 Sa</b>	<b>19 Sa</b>	19 Di	19 Do	<b>19 So</b>	19 Di
<b>20 So</b>	<b>20 So</b>	20 Mi	20 Fr	20 Mo	20 Mi
21 Mo	21 Mo	21 Do	<b>21 Sa</b>	21 Di	21 Do
22 Di	22 Di	22 Fr	<b>22 So</b>	22 Mi	22 Fr
23 Mi	23 Mi	<b>23 Sa</b>	23 Mo	23 Do	<b>23 Sa</b>
24 Do Schmotzger Dunschtig	24 Do	<b>24 So</b>	24 Di	24 Fr	<b>24 So</b>
25 Fr	25 Fr	25 Mo	25 Mi	<b>25 Sa</b>	25 Mo
<b>26 Sa</b>	<b>26 Sa</b>	26 Di	<b>26 Do</b> Christi Himmelfahrt	<b>26 So</b>	26 Di
<b>27 So</b>	<b>27 So</b> Beginn der Sommerzeit	27 Mi	27 Fr	27 Mo	27 Mi
28 Mo Rosenmontag	28 Mo	28 Do	<b>28 Sa</b>	28 Di	28 Do Start Sommerferien
	29 Di	29 Fr	<b>29 So</b>	29 Mi	29 Fr
	30 Mi	<b>30 Sa</b>	30 Mo	30 Do	<b>30 Sa</b>
	31 Do		31 Di		<b>31 So</b>



# Wissen und Orientierung







## Gesellschaft

### JA1101 Geschichte Friedrichshafens vom Wiederaufbau bis zur Kreisreform

**Dr. Hartmut Semmler**

Die intensive Wiederaufbauphase Friedrichshafens ab 1949 gipfelte in der Fertigstellung des neuen Rathauses 1956 in der Altstadt. Das stürmische Wachstum dauerte weiter bis zur Kreisreform 1973 an. In dieser Zeit wurde Wohnraum für insgesamt rund 30.000 Menschen geschaffen, unter schwierigen Rahmenbedingungen und unter enormem Zeitdruck. Voraussetzung für den nachhaltigen Aufschwung der Stadt war die Rücknahme der alliierten Industriebeschränkungen Ende der 1940er Jahre, aber auch die Entwicklung der Messe ab 1950 und der Wiederaufbau des Tourismus trugen ihren Teil zum Erfolg bei. Das heutige Friedrichshafen lässt sich verstehen, wenn man die Dynamik jener Zeit in all ihren Aspekten beleuchtet.

**Termin: Mi., 16.02.22, 20:00-21:30 Uhr**  
**1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung)**  
**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: 6,00 €**  
**Belegung: 6-20**

### Versand von Programmheften

Wir werden in Zukunft nicht mehr automatisch Programmhefte in großem Stil verschicken.

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

Bitte schreiben Sie eine kurze Mail an [info@vhs-fn.de](mailto:info@vhs-fn.de) mit Ihrer Adresse oder rufen uns an unter **Tel. 07541/203 3434**.

## vhs-Ratgeber

### JA1109 "Seriöse Wissenschaft" - gibt es sie, und wie kann man sie erkennen?

**Dr. Heinz M. Strehle**

Vor Zeiten hätte man allenfalls schallendes Gelächter geerntet, wenn man von alternativen Fakten geredet hätte. Heute muss man sich mit diesem dümmlichen Begriff auseinandersetzen. „Nein es gibt



© Stadtarchiv Friedrichshafen

keinen Klimawandel, es gibt alternative Fakten, die einen solchen widerlegen. Impfen gegen Virusinfektionen sind sinnlos, weil es keine Viren gibt.“ Auf solche und ähnliche Verlautbarungen stößt man heute zuhauf vor allem im Internet. Sie werden mit alternativen Fakten begründet. Im Vortrag wird die Rede davon sein:

- Woran erkennt man seriöse wissenschaftliche Meinungen und wie kann man sie von einer abwegigen unterscheiden.
- Was sind Merkmale wissenschaftlicher valider Aussagen, und welche Logik liegt ihnen zu Grunde.
- Fernerhin werden Quellen benannt, die wissenschaftlich belastbare Informationen enthalten.

**Termin: Fr., 29.04.22, 19:00-20:30 Uhr**  
**1 Abend (2 UE)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: 6,00 €**

**Belegung: 8-18**

### JA1112 Presseseminar - Wie kommt mein Text in die Zeitung?

**Martin Hennings, Journalist, Redaktionsleiter**

Sie schreiben und texten gern? Sie wollen von Ihrem Firmenjubiläum oder von der Meisterschaftsfeier Ihres Vereins berichten? Oder Sie wollen als „Freizeitreporter“ unterwegs sein? Dann ist es hilfreich zu erfahren wie Sie die Chancen erhöhen können, dass Ihr Text auch in der Zeitung steht.

Martin Hennings, Regionalleiter der Schwäbischen Zeitung in Friedrichshafen, wird Sie mit Grundwissen, Tipps und Ratschlägen aus erster Hand versorgen.

In einem kompakten Seminar erfahren Sie im Überblick Wesentliches zur inhaltlichen und formalen Gestaltung eines Textes, zur Vermeidung von Stolperfallen und zu „Highlights“, die Ihren Text besonders interessant machen können.

Außerdem bekommen Sie eine realistische Vorstellung von der Arbeit der Lokalredaktionen, die sich ständig in einem Spannungsfeld von Aktualität, Leserinteresse und verfügbarem Zeilenkontingent bewegen.

**Termin: Mi., 16.03.22, 18:30-21:30 Uhr**  
**1 Abend (4 UE)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: 16,00 €**

**Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich**

**Belegung: 8-16**

### JA1115 Augen auf beim Immobilienkauf

**Melanie Kramer, B.Sc. Immobilienwirtschaft**

Immobilien kauft man selten spontan, sondern nach einer gründlichen Suche. Dazu wird schon im Vorfeld die Entscheidung getroffen, ob investiert oder selbst genutzt werden soll. In diesem Kompaktseminar wird eingangs die Frage nach dem „richtigen“ Weg zur Angebotssuche aufgeworfen. Einmal ein Inserat, ein Angebot gefunden, sollte nach der Seriosität von Angebot bzw. Anbieter gefragt werden - materielle Schäden und großer Ärger lassen sich so schon von vornherein vermeiden. Bei der Prüfung der Informationen geht es auch darum besonders wichtige Angaben zu identifizieren und beschönigende Formulierungen zu entlarven. Ebenso muss die Kostensituation vollkommen transparent sein. An zahlreichen Fallbeispielen werden diese Aspekte praxisnah verdeutlicht und die Wahrnehmung geschärft. Nach guter Auswahl kann dann der Weg zum Notar erfolgen, um den Immobilienerwerb zu besiegeln.

**Termin: Mi., 04.05.22, 18:00-21:00 Uhr**  
**1 Abend (4 UE)**

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

**Kosten: 23,20 €**

**Belegung: 8-18**

### JA1116 Mietverträge abschließen - korrekt und fair

**Melanie Kramer, B.Sc. Immobilienwirtschaft**

Wohnungen und Häuser zu mieten oder zu vermieten beinhaltet nicht selten ein gewisses Konfliktpotenzial. Dabei könnte man meinen, dass das BGB die Wohnraumvermietung klar regelt. Abgesehen von gesetzeswidrigen Vereinbarungen ist es aber häufig das Gefühl bei einer Partei, ungerecht behandelt zu werden. In diesem Kompaktseminar wird zunächst auf diese gesetzlichen Grundlagen eingegangen und dargestellt, welche Rechte und Pflichten sich für Mieter und Vermieter ableiten lassen. An Beispielen wird verdeutlicht, wie die verschiedenen Regelungen zu verstehen sind und wie letztlich ein für beide Parteien idealer Mietvertrag aussieht. Schließlich werden auch noch wichtige Anlagen besprochen, die häufig den Mietvertrag ergänzen.

**Termin: Mi., 23.03.22, 18:00-21:00 Uhr**  
**1 Abend (4 UE)**

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

**Kosten: 23,20 €**

**Belegung: 8-18**

### JA1120 Einfach gärtnern! Alle Grundlagen für den ökologischen Anbau im Garten

**Katrin Fieberitz, Gärtnerin**

Für alle, die ihr eigenes Gemüse im Garten anbauen möchten. Natürlich. Ökologisch. Von der Aussaat und Anzucht, über Pflanzung und Pflege, organische Düngung bis zur Ernte und Lagerung werden alle Arbeiten gezeigt, erklärt und direkt im Schul- und Schaukasten selbst ausprobiert. Kostproben inklusive. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Beginn: Termine jeweils Samstag 26.03., 30.04., 21.05., 25.06., 23.07., 9.30-12.30 Uhr + 1 Termin in den Sommerferien**

**nach Absprache.**

**6 Termine (24 UE)**



**Ort: Schauhausgarten im Zeppelindorf, König-Wilhelmplatz 12**

**Kosten: 127,20 €, incl. Kostproben**

**Belegung: 7-10**

### JA1121 Grundlegende Knoten für Alltag, Sport und Hobby

**Torsten Hesse**

Wie befestige ich eine Leine an einem Ring oder Pfahl, wie verbinde ich zwei Seile miteinander, wie verschnüre ich Bündel oder einen Sack, so dass es zuverlässig hält und vielleicht auch noch nach „etwas aussieht“?

Wenn Sie sich die wichtigsten und grundlegenden Knoten für den Alltagsbedarf aneignen wollen, dann sind Sie hier richtig! Wir lernen eine übersichtliche Anzahl von Knoten kennen, die auch gleich geübt werden: Dies sind die gängigsten Knoten aus den Bereichen Segeln, Klettern, Camping, Haushalt und Garten. Auch das Themengebiet „Zierknoten“ wird vorgestellt. Geeignete Seile zum Üben werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

**Beginn: Di., 22.03.22, 18:00-21:00 Uhr**  
**1 Termin (4 UE)**

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

**Kosten: 21,60 €**

**Belegung: 7-10**

klima fit

wissen wollen wandeln

### JA1130 #klimafit - Klimawandel vor unserer Haustür! Was kann ich tun? - online

**Marius Eisele**

Rund um den Globus fordern Menschen, unter anderem im Rahmen von Fridays for Future, ein entschlossenes Handeln für mehr Klimaschutz von der Politik. Die Corona-Pandemie hat deutlich gemacht, wie anfällig unser Leben gegenüber äußeren Einwirkungen ist und was das für unseren Alltag bedeuten kann. Dass die Auswir-

kungen des Klimawandels auch Deutschland betreffen, merken wir immer deutlicher, beispielsweise: vermehrte Hitzetage über 30 Grad, Dürren, Starkniederschlagsereignisse oder durch den steigenden Meeresspiegel.

Klimaschutz und Klimaanpassung sind eine zentrale Aufgabe der Kommunen. Um diese Aufgaben wahrnehmen zu können, braucht die Kommune Bürgerinnen und Bürger, die sich gemeinschaftlich engagieren, mit den Hintergründen vertraut machen und wissen, wie sie sich in ihrem persönlichen Umfeld schützen und anpassen können.

Diese Informationen vermittelt der innovative Kurs #klimafit. An sechs Kursabenden macht Sie #klimafit mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klima und Klimawandel vertraut. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel in Deutschland und in Ihrer Region herbeiführt. Darüber hinaus will der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln und effektiven Klimaschutz geben.

FRIEDRICHSHAFEN  
Stadtarchiv

### Stadtarchiv Friedrichshafen

**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

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

**Ausstellungsraum Museale Sammlung, Öffnungszeiten:**  
Di., Mi. 9–12 und 13–17 Uhr  
Do. 9–12 und 13–18 Uhr  
Fr. 9–12 Uhr u. nach Anmeldung

**Adresse:**  
Stadtarchiv, Katharinenstr. 55  
88045 Friedrichshafen  
Tel. 07541 209-150  
[stadtarchiv@friedrichshafen.de](mailto:stadtarchiv@friedrichshafen.de)  
**Weitere Informationen:**  
[www.stadtarchiv-fn.de](http://www.stadtarchiv-fn.de)





## Ehrenamtsbonus

### Beantragen Sie einen Zuschuss!

#### Presseminar - Wie kommt mein Text in die Zeitung?

16.03.2022 / 18:30-21:30 &gt; JA1112

#### Erfolgreicher kommunizieren - mit Ihrer Stimme begeistern!

25.06.2022 und 02.07.2022 / 10:00-17:30 &gt; JA1202

#### Grundkurs praktische Rhetorik

07.03.2022 / 19:00-21:15 &gt; JA1203

#### Englisch Grundstufe 1 - Teil 1

Teil 1: 08.02.2022 / 18:00-19:30 &gt; JA2201

Teil 2: 22.03.2022 / 18:00-19:30 &gt; JA2202

Teil 3: 03.05.2022 / 18:00-19:30 &gt; JA2203

#### Weiterbildungsberatung

Termine nach Vereinbarung &gt; JA3015

#### Smartphones und Tablets - Einführung in alle Systeme

22.02.2022 / 18:00-20:15 &gt; JA3708D

#### Excel Grundlagen

07.03.2022 / 18:00-21:00 &gt; JA3709D

#### Excel Grundlagen - Online

22.03.2022 / 18:30-21:30 &gt; JA3710D

#### Word - Grundlagen

14.03.2022 / 18:00-21:00 &gt; JA3715D

#### Nextcloud - die sichere Cloud Alternative

27.06.2022 / 18:30-20:45 &gt; JA3729D

#### Richtige und effektive Datensicherung für kleine und mittlere Unternehmen

18.05.2022 / 18:30-21:30 &gt; JA3733D

#### Video kann jeder - so erstellen Sie Ihre eigenen Filme und YouTube-Clip

11.07.2022 / 17:15-21:00 &gt; JA4333

#### NEU: Ich bin so müde - aber ich kann nicht schlafen

27.05.2022 / 15:00-18:00 &gt; JA5102

#### NEU: Selbstfürsorge und Yoga

21.05.2022 / 10:00-17:00 &gt; JA5104

#### Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack - Lesung und Gespräch - Online

05.03.2022 / 17:00-18:30 &gt; JA5106

#### Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack - Workshop - Online

01.04.2022 / 14:00-17:00 &gt; JA5107

#### NEU: Waldbaden - Natur mit allen Sinnen erleben

20.05.2022 / 15:00-18:00 &gt; JA5108

29.07.2022 / 15:00-18:00 &gt; JA5109

#### Stress-Löser Natur - Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen

16.03.2022 / 19:00-20:30 &gt; JA5110

#### Geführte Meditation

11.02.2022 / 17:00-18:30 &gt; JA5202

#### In Trance entspannen - Online

25.04.2022 / 19:00-19:45 &gt; JA5203

#### Entspannung mit Genuss

08.04.2022 / 17:00-18:30 &gt; JA5210

#### Im Rhythmus sein - Muskelentspannung - Neu gedacht

20.05.2022 / 17:00-18:30 &gt; JA5211

01.07.2022 / 17:00-18:30 &gt; JA5211A

#### Autogenes Training

27.04.2022 / 18:45-20:15 &gt; JA5212

#### Progressive Muskelrelaxation

09.02.2022 / 18:45-20:15 &gt; JA5213

Der WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen (REKLIM) haben diesen Kurs entwickelt, gefördert wird das Projekt durch die Robert Bosch Stiftung und die Klaus Tschira Stiftung. Die erfolgreiche Teilnahme wird am Ende des Kurses mit einem Zertifikat ausgezeichnet.

Anmeldung über VHS Bodenseekreis

Kurs Nummer: EB104810MA

**Beginn: Di., 29.03.22, 18:00-21:00 Uhr****6 Abende (24 UE)****Ort: Bildungszentrum, Ensisheimer****Straße 30, 88677 Markdorf, Raum: OG 3****Kosten: 20,00 €****Belegung: 8-20**

## Pädagogik

### Ausbildung Natur- und Wildnispädagogik

Die Ausbildung richtet sich an alle, die ihren pädagogischen Horizont erweitern möchten und sich für wildnispädagogische Arbeit interessieren. In sechs verlängerten Wochenendblöcken erlernen die Teilnehmer mithilfe des „Coyote Teaching“ Werkzeuge und Techniken, um mit der Natur in Verbindung zu treten und andere auf diesem Weg unterstützend zu begleiten. Die Ausbildung eignet sich also besonders auch für Erzieher/Erzieherinnen und Lehrer/Lehrerinnen, steht aber selbstverständlich jedem Interessierten offen.

Termine der Ausbildung 2022/2023:  
13.-16.10. 2022 (Einführung und Grundlagen)

01.-04.12. 2022 (Bäume)

26.-28.01. 2023 (Säugetiere)

02.-05.03. 2023 (Netze)

04.-07.05. 2023 (Pflanzen)

15.-18.06. 2023 (Vögel und Abschluss)

Weitere Infos finden Sie ab Januar 2022

auf der Homepage der vhs-FN oder bei der

Natur- und Wildnisschule CORVUS ([www.corvus-bodensee.de](http://www.corvus-bodensee.de)).

#### JA1201

### Infoveranstaltung Ausbildung Natur- und Wildnispädagogik

**CORVUS Natur- und Wildnisschule**  
Die Infoveranstaltung bietet Gelegenheit, sich über die Inhalte der Ausbildung genauer zu informieren und Fragen zu stellen. Bitte melden Sie sich dazu telefonisch oder per E-Mail an!

**Termin: Di., 05.04.22, 18:30-20:30 Uhr****1 Termin (2,67 UE)****Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)****Belegung: 5-15**

## Verhalten + Persönlichkeit

#### JA1202

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

**Elisabeth-Maria Wachutka, Atemtherapeutin**

- 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 sowie Gesprächs-therapeutin nach C. Rogers. Mehr Informationen im Internet unter [www.atem-bodensee-oberschwaben.de](http://www.atem-bodensee-oberschwaben.de).

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

**Beginn: Sa., 25.06.22, 10:00-17:30 Uhr****Sa., 02.07.22, 10:00-17:30 Uhr****2 Termine (16 UE), Wochenendseminar****Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)****Kosten: 128,80 €, inkl. Kopien,****Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich****Belegung: 5-8**

#### JA1203

### 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 „rüberbringen“?
  - 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., 07.03.22, 19:00-21:15 Uhr****5 Abende (15 UE)****Ort: vhs FN, Seminarraum 8 (2. OG)****Kosten: 112,50 €,****Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich****Belegung: 8-12**

### Geschenktipp: vhs-Gutschein

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

#### JA1204

### 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.

**Termin: Sa., 09.04.22, 09:00-17:00 Uhr****1 Termin (9,33 UE)****Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)****Kosten: 76,50 €****Belegung: 8-12**

#### JA1209

### “Mir platzt gleich der Kragen!“ Vom Konflikt zur Zusammenarbeit im Berufsalltag

**Edith Albertz, Kommunikationstrainerin und Mediatorin**

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihren eigenen Standpunkt vertreten und gleichzeitig offen für Ihr Gegenüber bleiben können. Grundlage dafür ist die Klarheit über die eigenen Gefühle und Bedürfnisse. Durch Empathie für sich und den anderen entsteht Verständnis und es werden Lösungen möglich, die von allen Beteiligten getragen werden. Die Gewaltfreie Kommunikation ist eine Methode und zugleich eine innere Haltung, die ein lebendiges und achtsames Miteinander ermöglicht.

Das Seminar arbeitet praxisnah mit Übungen, eigenen Beispielen der Teilnehmenden und theoretischen Inputs.

**Termin: Mi., 27.04.22, 09:00-17:00 Uhr****1 Termin (9,33 UE)****Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)****Kosten: 76,50 €,****Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich****Belegung: 8-12**

#### JA1219

### Nie mehr nur nett sein, sondern gekonnt kontern Workshop

**Monika Löhle**

Kennen Sie das? Ein blöder Spruch oder eine scheinbar harmlose Bemerkung und Sie fühlen sich verletzt oder vor anderen herabgesetzt. Sie haben Ihr inneres Gleichgewicht verloren und folgerichtig fällt Ihnen keine passende Reaktion auf die unfaire Attacke ein. Wie Sie solche Situationen in Zukunft bewältigen können und wie Sie von Ihrem Umfeld mehr Respekt erhalten, ist Inhalt dieses Kurses. Wir üben überraschende, einfache Interventionstechniken und setzen Ton, Körpersprache und Mimik ein. Mit dieser Unterbrechung der bisherigen Kommunikation signalisieren wir, dass wir so nicht weitermachen werden. Wir setzen klare, unmissverständliche Grenzen mit dem Ziel Respekt zurückzugewinnen. Wir trainieren in Rollenspielen und mit praktischen, freiwilligen Übungen sicheres Auftreten und wirksames Reagieren auf unangemessene Angriffe.

Ziel dieses Workshops ist es, mehr innere

## Medienhaus am See

### Öffnungszeiten

Di bis Fr: 10 bis 19 Uhr

Sa: 10 bis 16 Uhr

Karlsruhe 42

88045 Friedrichshafen

Tel. 07541 203-53500

[www.medienhaus-am-see.de](http://www.medienhaus-am-see.de)

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

# MEDIEN

FRIEDRICHSHAFEN  
Seeblick mit Weitsicht





Stärke zu entwickeln und gekonnt mit kritischen Situationen umzugehen.

**Termin: Sa., 09.04.22, 09:00-16:00 Uhr**  
**1 Termin (8,67 UE), Wochenendseminar**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)**  
**Kosten: 65,10 €**  
**Belegung: 8-12**

### JA1220 Selbstwert stärken Tages-Seminar

**Monika Löhle**

Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen und bringen Sie damit mehr Leichtigkeit, Freude und Erfolg in Ihr Leben. Ein gutes Selbstwertgefühl hat einen positiven Einfluss auf unsere seelische und körperliche Gesundheit. Im heutigen Seminar widmen wir uns voll und ganz den Facetten unseres Selbstwerts. Sie beschäftigen sich mit Ihren Glaubenssätzen und entdecken innere Hindernisse für eine positivere Lebenseinstellung. Um Ihren Energietank zu füllen, suchen Sie nach Ihren persönlichen Energiequellen und Krafräubern. Sie werden hinderliche Gedanken- und Verhaltensmuster aufspüren, auflösen oder in positive Energie verwandeln.

Sie erleben erfrischende Erkenntnisse und als positiver Nebeneffekt vergeht der Tag wie im Flug.

**Termin: Sa., 14.05.22, 09:00-16:00 Uhr**  
**1 Termin (8,67 UE), Wochenendseminar**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)**  
**Kosten: 65,10 €**  
**Belegung: 8-12**

### JA1221 Selbstbestimmt leben: Entdecke das Beste in Dir und werde der Hauptakteur Deines Alltags!

**Melanie Scherer**

Oft reicht ein kleiner Impuls von außen, um auf dem Weg zu einem selbstbewussteren und selbstbestimmteren Leben den letzten, entscheidenden Schritt gehen zu können.

Genau diesen Impuls möchte dieses Tagesseminar setzen: Wir machen uns gemeinsam auf die Reise, um im Dschungel der Persönlichkeitsentwicklung & Selbstoptimierung den roten Faden zu finden. Auf dieser Entdeckungsreise lernen wir unsere Gewohnheiten – die guten und die schlechten – zu reflektieren, wir erfahren, wie wir es schaffen, über uns hinauszuwachsen und dabei die beste Version unsere selbst zu werden. Durch die Gruppendynamik ergeben sich zusätzlich wertvolle neue Sichtweisen für Dich.

zusätzlich: Kleine Wissenshäppchen kombiniert mit zahlreichen Reflexionsübungen, werden Dir die Frage beantworten, warum es nicht die Lösung ist Statist im Film Deines Lebens zu sein und Du künftig als Hauptdarsteller durch Dein Leben schreiten solltest. Du lernst in diesem Workshop, was genau Mindset ist, wie es Deinen Erfolg beeinflussen kann und Du mit mehr Struktur, Klarheit und Fokus in den Alltag gehen kannst.

Durch die Gruppendynamik ergeben sich zusätzlich wertvolle neue Sichtweisen für Dich.

**Termin: Sa., 26.03.22, 09:00-17:00 Uhr**  
**1 Termin (10 UE), Wochenendseminar**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)**  
**Kosten: 95,00 €**  
**Belegung: 6-10**

### JA1222 „Loslassen und Annehmen – der richtige Weg zu mehr Leichtigkeit“ - online

**Anja Siegle**

„Das musst Du halt loslassen!“ Diesen Satz haben Sie sicher schon mal gehört. Aber wie kann das Loslassen tatsächlich leicht gelingen? In meinem Vortrag geht es darum zu verstehen, welche Rolle die inneren Prozesse beim Loslassen einnehmen: dazu gehören die Gedanken, die Gefühle und die Vorstellungen, die wir von klein auf in uns tragen – oftmals ohne uns darüber bewusst zu sein. Mithilfe einer

Präsentation wird anhand von Fallbeispielen anschaulich verdeutlicht, welche Schritte nötig sind damit das Loslassen gelingt. Außerdem wird erklärt, welche Rolle das Annehmen dabei einnimmt und weshalb es so wesentlich ist. Die Teilnehmer erfahren wie es möglich ist sich selbst liebevoll zu betrachten und weshalb diese Art der Selbstanschauung beim Loslassen so wichtig ist. Ich möchte auch gerne eine kleine Übung zum Loslassen machen (im Sinne einer Innenreise), die ca. 5-10 Minuten in Anspruch nimmt und bei der die Teilnehmer eine passive Rolle einnehmen – dennoch ist es ein erster hilfreicher Schritt für das Loslassen. Die Teilnahme dabei ist freiwillig. Für anschließende Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

**Termin: Mi., 18.05.22, 19:30-21:00 Uhr**  
**1 Termin (2 UE)**  
**Ort: Online**  
**Kosten: 9,60 €**  
**Belegung: 6-15**

### Angebote für Frauen

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

### JA1232 Wirkungsvoll online präsentieren – Wie Sie auch im virtuellen Raum Eindruck machen“ - Online-Training

**Petra David, Sozialwissenschaftlerin (B.A.) Diplom-Pädagogin, Agile Coachin, Politik- & Kommunikationsberatung sowie Moderation**

Öffentlich reden, eine zielgruppengerechte (An-)Sprache finden, sich selbst zeigen und Brücken zu bauen zum Publikum - das gilt auch für den Auftritt im virtuellen Raum. Wie wir trotz eingeschränkter Gestik und Mimik auch im virtuellen Raum unsere persönliche Strahlkraft erhalten und wirkungsvoll online überzeugen, diesen Fragen gehen wir in diesem halbtägigen Online-Seminar nach.

Mögliche Inhalte:

- Basiswissen zu virtuellen Wirkungsmechanismen – Rolle der Technik
- Strukturierung von Redebeiträgen
- Kernbotschaften formulieren
- Marke ICH: Als Person erkennbar werden - Verknüpfung von Botschaft und Person
- Umgang mit Aufregung: Selbstsicheres Auftreten und positive Ausstrahlung
- Analyse der eigenen Wirkung
- Geschlechterspezifische Sprache

Zielgruppe: Frauen mit Interesse am Thema, die ihre online-Präsentationskompe-

tenzen entwickeln wollen. Das Online-Seminar ist interaktiv ausgerichtet. Eine aktive Mitarbeit der Teilnehmerinnen wird vorausgesetzt. Das Online-Seminar findet via Zoom statt.

Methoden: Kurze theoretische Inputeinheiten. (Präsentations)übungen, Austausch, gemeinsames Feedback

**Termin: Fr., 06.05.22, 14:00-17:30 Uhr**  
**1 Termin (3,33 UE)**  
**Ort: Online**  
**Kosten: 100,00 €**  
**Belegung: 7-15**

### Philosophie

### JA1241 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. Die Literatur zum Abend wird vorab rechtzeitig bekannt gegeben.

Der Club der Denker ist eine Kooperation von vhs Friedrichshafen und Schulmuseum. Anmeldung über die vhs Friedrichshafen, info@vhs-fn.de oder Tel. 07541 203-3434.

**Termin: Fr., 01.04.22, 18:30-21:30 Uhr**  
**1 Abend (4 UE)**  
**Ort: Schulmuseum, Friedrichstraße 14, 88045 Friedrichshafen**  
**Kosten: 12,80 €**  
**Belegung: 8-10**

### JA1242 Club der Denker - Philosophische Texte verständlich gemacht

**Dr. Hartmut Semmler, Dr. Friederike Lutz**

Inhalte siehe JA1241. Die Literatur zum Abend wird vorab rechtzeitig bekannt gegeben. Der Club der Denker ist eine Kooperation von vhs Friedrichshafen und Schulmuseum. Anmeldung über die vhs Friedrichshafen, info@vhs-fn.de oder Tel. 07541 203-3434.

**Termin: Fr., 24.06.22, 18:30-21:30 Uhr**  
**1 Abend (4 UE)**  
**Ort: Schulmuseum, Friedrichstraße 14, 88045 Friedrichshafen**  
**Kosten: 12,80 €**  
**Belegung: 8-10**

### JA1243 Die Nordstadt Friedrichshafens - Führung durch das Nordstadt- Quartier

**Dr. Hartmut Semmler**

Die Nordstadt zeigt beispielhaft den Wandel Friedrichshafens von einer Tourismus- zur Industriestadt. Zwischen Olga- und Riedleparkstraße, die als Prachtalleen zum Riedlewald hin ausgestaltet werden sollten, entwickelte sich nach 1900 das erste geschlossene Quartier in der Nordstadt. Die Entwicklung der Eisenbahn, die Zeppelin-Ära, der Erste Weltkrieg, die Rüstungsindustrie zur NS-Zeit, der Widerstand gegen den Nationalsozialismus, die französische Besatzung und der Wiederaufbau nach dem Zweiten Weltkrieg: All diese wichtigen Themen zur Stadtgeschichte bündeln sich hier wie in einem Brennglas, und es gibt hier zu fast all diesen Aspekten interessante bauliche Zeugen.

**Termin: Fr., 20.05.22, 15:00-16:30 Uhr**  
**1 Termin (2 UE)**  
**Ort: Friedrichshafen Nordstadt**  
**Kosten: 12,80 €**  
**Belegung: 8-10**

### Nehmen Sie Bildungszeit

Bildungszeit kann für berufliche und politische Weiterbildung sowie für die Qualifizierung zum und im Ehrenamt genommen werden. Die meisten Beschäftigten in Baden-Württemberg haben einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freustellen zu lassen. Während der Bildungszeit wird das Arbeitsentgelt weiter gezahlt.

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

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

### Bildungszeit- angebote

Lassen Sie sich von Ihrem Arbeitgeber freustellen!

Nie mehr nur nett sein, sondern gekonnt kontern

09.04.2022 / 09:00-16:00 > JA1219

Selbstwert stärken

14.05.2022 / 09:00-16:00 > JA1220

NEU: Selbstfürsorge und Yoga

21.05.2022 / 10:00-17:00 > JA5104

Ausbildung Natur- und Wildnispädagogik, Infoveranstaltung

05.04.2022 / 18:30-20:30 > JA1201

NEU: Bildungsurlaub auf Sylt - Mentaltraining für Beruf und Alltag

09.05.-13.05.2022 / 09:00-16:00 Uhr

> IB5513



tenzen entwickeln wollen. Das Online-Seminar ist interaktiv ausgerichtet. Eine aktive Mitarbeit der Teilnehmerinnen wird vorausgesetzt. Das Online-Seminar findet via Zoom statt.

Methoden: Kurze theoretische Inputeinheiten. (Präsentations)übungen, Austausch, gemeinsames Feedback

**Termin: Fr., 06.05.22, 14:00-17:30 Uhr**  
**1 Termin (3,33 UE)**  
**Ort: Online**  
**Kosten: 100,00 €**  
**Belegung: 7-15**

### Philosophie

### JA1241 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. Die Literatur zum Abend wird vorab rechtzeitig bekannt gegeben.

Der Club der Denker ist eine Kooperation von vhs Friedrichshafen und Schulmuseum. Anmeldung über die vhs Friedrichshafen, info@vhs-fn.de oder Tel. 07541 203-3434.

**Termin: Fr., 01.04.22, 18:30-21:30 Uhr**  
**1 Abend (4 UE)**  
**Ort: Schulmuseum, Friedrichstraße 14, 88045 Friedrichshafen**  
**Kosten: 12,80 €**  
**Belegung: 8-10**

### JA1242 Club der Denker - Philosophische Texte verständlich gemacht

**Dr. Hartmut Semmler, Dr. Friederike Lutz**

Inhalte siehe JA1241. Die Literatur zum Abend wird vorab rechtzeitig bekannt gegeben. Der Club der Denker ist eine Kooperation von vhs Friedrichshafen und Schulmuseum. Anmeldung über die vhs Friedrichshafen, info@vhs-fn.de oder Tel. 07541 203-3434.

**Termin: Fr., 24.06.22, 18:30-21:30 Uhr**  
**1 Abend (4 UE)**  
**Ort: Schulmuseum, Friedrichstraße 14, 88045 Friedrichshafen**  
**Kosten: 12,80 €**  
**Belegung: 8-10**

### JA1243 Die Nordstadt Friedrichshafens - Führung durch das Nordstadt- Quartier

**Dr. Hartmut Semmler**

Die Nordstadt zeigt beispielhaft den Wandel Friedrichshafens von einer Tourismus- zur Industriestadt. Zwischen Olga- und Riedleparkstraße, die als Prachtalleen zum Riedlewald hin ausgestaltet werden sollten, entwickelte sich nach 1900 das erste geschlossene Quartier in der Nordstadt. Die Entwicklung der Eisenbahn, die Zeppelin-Ära, der Erste Weltkrieg, die Rüstungsindustrie zur NS-Zeit, der Widerstand gegen den Nationalsozialismus, die französische Besatzung und der Wiederaufbau nach dem Zweiten Weltkrieg: All diese wichtigen Themen zur Stadtgeschichte bündeln sich hier wie in einem Brennglas, und es gibt hier zu fast all diesen Aspekten interessante bauliche Zeugen.

**Termin: Fr., 20.05.22, 15:00-16:30 Uhr**  
**1 Termin (2 UE)**  
**Ort: Friedrichshafen Nordstadt**  
**Kosten: 12,80 €**  
**Belegung: 8-10**

### Nehmen Sie Bildungszeit

Bildungszeit kann für berufliche und politische Weiterbildung sowie für die Qualifizierung zum und im Ehrenamt genommen werden. Die meisten Beschäftigten in Baden-Württemberg haben einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freustellen zu lassen. Während der Bildungszeit wird das Arbeitsentgelt weiter gezahlt.

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

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

### Bildungszeit- angebote

Lassen Sie sich von Ihrem Arbeitgeber freustellen!

Nie mehr nur nett sein, sondern gekonnt kontern

09.04.2022 / 09:00-16:00 > JA1219

Selbstwert stärken

14.05.2022 / 09:00-16:00 > JA1220

NEU: Selbstfürsorge und Yoga

21.05.2022 / 10:00-17:00 > JA5104

Ausbildung Natur- und Wildnispädagogik, Infoveranstaltung

05.04.2022 / 18:30-20:30 > JA1201

NEU: Bildungsurlaub auf Sylt - Mentaltraining für Beruf und Alltag

09.05.-13.05.2022 / 09:00-16:00 Uhr

> IB5513



Gemeinsam für  
unsere Region.





**Soziale Projekte finden und unterstützen – mit WirWunder.**

Unsere bisherige Online-Spendenplattform zieht um!

Benötigen Sie Unterstützung für Ihren Verein oder Ihr soziales Projekt in unserer Bodenseeregion? Oder möchten Sie mit einer Spende helfen?

Auf WirWunder kommt beides zusammen. Machen Sie mit – registrieren Sie sich mit wenigen Klicks oder spenden Sie auf unserer neuen Spendenplattform [www.wirwunder.de/bodensee](http://www.wirwunder.de/bodensee)

**Spenden an Bodensee**





## EUROPE DIRECT

JA1300

### Tiefenschärfe, die hochauflösende Vermessung des Bodensees

Dr. Martin Wessels

Die Bodenseebibliothek präsentiert: Tiefenschärfe – hochauflösende Vermessung des Bodensees mit Dr. Martin Wessels, von der Landesanstalt für Umwelt Baden-Württemberg, Institut für Seenforschung; eine Veranstaltung des Europe Direct Friedrichshafen

Der Bodensee wurde im Auftrag der „Internationalen Gewässerschutzkommission für den Bodensee“ mit Teilfinanzierung durch das Interreg-Programm der EU neu vermessen. Zum Einsatz kamen ein Fächerecholot und bathymetrisches Laserscanning, mit deren Hilfe ein weithin sichtbarer Meilenstein in der Gewässervermessung und für einen vorsorgenden Gewässerschutz gesetzt wurde. In dem Vortrag zur Bodensee-Tiefenvermessung werden sämtliche Aspekte des Projektes gestreift: Projektplanung, die eingesetzte Technik, Ergebnisse, Verwendungen der Daten und auftretende Probleme bei der Durchführung des internationalen Projektes.

Die Bodenseebibliothek gewährt an diesem Abend auch Einblick in originale historische Texte und Karten über die Erforschung des Bodenseegrundes seit dem 19. Jahrhundert.

**Termin: Mo., 09.05.22, 18:30-20:00 Uhr**

**1 Termin (2 UE)**

**Ort: Bodenseebibliothek, Katharinenstr.**



55, 88045 Friedrichshafen

Belegung: 5-50

JA1302

### Von der Maas bis an die Mosel, die wechselvolle Geschichte Elsass /Lothringens

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

Die langjährige Feindschaft zwischen Deutschland und Frankreich hat sich lange Zeit um diese beiden Regionen gedreht. Schon im Mittelalter ist es vor allem Lothringen, dass zu Streitereien führt. In der Neuzeit verlagerte sich die Auseinandersetzung weiter nach Süden, nun ging es hauptsächlich um das Elsass. Beide Seiten ließen fast keine Chance ungenutzt, um den jeweiligen anderen mit eigenen Ansprüchen zu provozieren.

Tauchen Sie ein in eine wechselhafte Geschichte, die letztendlich doch noch ein gutes Ende nahm.

Die Anmeldung zum Vortrag ist bis zum 11.03.2022 erforderlich.

**Termin: Fr., 08.04.22, 18:00-21:00 Uhr**

**1 Abend (4 UE)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: Eintritt frei**

**Belegung: 8-18**



JA1303

### Das Triumvirat der Weltmächte: USA, Russland und die Volksrepublik China – eine Veranstaltung des EDC Friedrichshafen

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

Das Triumvirat der Weltmächte – USA, Russland und die Volksrepublik China Die Welt befindet sich im Umbruch. Die unipolare Gesellschaft, wie es der US-amerikanische Präsident Georg Bush (se.) 1991 formulierte, hat sich gewandelt. Mittlerweile dominieren der Weltmächte das politische, wirtschaftliche und strategische Geschehen der Welt. Die USA versucht mit aller Macht ihre Dominanz zu behaupten; Russland setzt alles daran, sich geostrategisch zu positionieren; und die Volksrepublik China droht die beiden Rivalen in allen Bereichen zu überholen.

Die Anmeldung zum Vortrag ist bis zum 10.05.2022 erforderlich.

**Termin: Fr., 13.05.22, 18:00-21:00 Uhr**

**1 Abend (4 UE)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: Eintritt frei**

**Belegung: 8-18**



JA1304

### 1919: Aufbruch in eine neue Epoche Weichenstellungen in Europa und im Nahen Osten

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

Mit dem Ende des 1. Weltkriegs veränderten sich vor allem in Europa und im Orient vielerorts die politischen und gesellschaftlichen Systeme. In Europa musste die Monarchie abdanken und viele neue Staaten entstanden auf dem Gebiet der ehemaligen k.-u.-k.-Monarchie (Österreich-Ungarn).



## Französischer Abend mit Didier Caesar und Paul Amrod

La vhs de Friedrichshafen vous présentera en Juin 2022 une soirée française avec Didier Caesar et Paul Amrod! Nous vous attendons...



Didier Caesar tritt seit Jahren international auf in Frankreich (bei Chanson-Festivals in Paris und bei Avignon), in Belgien und Deutschland (von Amrum bis Konstanz) und bis ins südliche Afrika, dort unter der Schirmherrschaft der Alliance Française und des Goethe-Instituts.

Paul Amrod, amerikanischer Jazz-Pianist, der in namhaften Jazz-Clubs in New York und Paris aufgetreten ist, hat dort die Chansons kennen und lieben gelernt. Auch hat er Bert Brecht zum Klängen gebracht. Er machte den Bachelor und Master im Hauptfach Komposition und Dirigieren an der Juilliard School of Music in New York. Regelmäßig übernimmt Paul seit 2002 für die Inszenierungen an Theatern die musikalische Leitung. Paul und Didier singen Chansons aus Frankreich von Jacques Brel, Georges Brassens, Barbara, Charles Aznavour, Jean Ferrat, Charles Trenet, Gilbert Bécaud u.a.m. mit Klavierbegleitung.

Anmeldung erforderlich! Bei schönem Wetter kann die Veranstaltung im Freien, in unserem Innenhof, stattfinden. Die Teilnahme ist kostenfrei, da die Veranstaltung im Rahmen unseres Europe Direct-Zentrums finanziert wird.

JA1301

**Termin: Fr., 24.06.22, 19:00-21:00 Uhr**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG) oder bei schönem Wetter im Charlottenhof**

**Kosten: keine**

**Belegung: 5-70**

**Anmeldung: bitte telefonisch**

**oder per E-Mail**



## EUROPE DIRECT Friedrichshafen

### Ihr EU-Ansprechpartner vor Ort!

Seit dem 01.05.2021 ist in der vhs-FN ein EUROPE DIRECT zu Hause. Wir sind erste Anlaufstelle und informieren über die Institutionen, den Aufbau sowie die Politik der Europäischen Union. Deutschlandweit gibt es 48 solche Zentren, europaweit etwa 500. Dabei ist es uns besonders wichtig, die Verbindung der Europäischen Union zu regionalen und lokalen Themen hier in der Stadt Friedrichshafen und in der Region aufzuzeigen.

Die EU ist mehr als Politik, Wirtschaftsverbund oder Staatengemeinschaft. Das geeinte und friedliche Europa lebt von seinen Bürgerinnen und Bürgern. Menschen, die die europäische Idee leben und zu dem machen, von dem wir seit über 70 Jahren profitieren. Wir werden mit eigenen Veranstaltungen dazu beitragen, komplizierte und komplexe Sachverhalte zu erklären und verständlich zu machen.

Dabei orientieren wir uns an die von der Europäischen Kommission gesetzten Prioritäten:

- Ein europäischer Grüner Deal
- Eine Wirtschaft, deren Rechnung für die Menschen aufgeht
- Ein Europa, das für das digitale Zeitalter gerüstet ist
- Schützen, was Europa ausmacht
- Ein stärkeres Europa in der Welt
- Neuer Schwung für die Demokratie in Europa



Gerne stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite!

### EUROPE DIRECT-Zentrum Friedrichshafen

Ansprechpartner: Detlev Maaß

Telefon: 07541/203 3434

europa@friedrichshafen.de

www.vhs-fn.de/programm/ed





**FRIEDRICHSHAFEN**  
Bodenseebibliothek

### Bodenseebibliothek im Stadtarchiv

#### Bestand:

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

**Service:** Kostenfreie Ausleihe, Beratung, Buchscanner

#### Recherche:

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

#### Öffnungszeiten:

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

#### Adresse:

Bodenseebibliothek  
Katharinenstraße 55  
88045 Friedrichshafen  
Tel. 07541 209-153  
bodenseebibliothek@friedrichshafen.de  
www.bodenseebibliothek.de

Auch im Orient kam es durch die Auflösung des Osmanischen Reiches zu vielen neuen Staatsgründungen. Doch der Aufbruch war auch von vielen „Tiefschlägen“ in den einzelnen Regionen gekennzeichnet und mündete letztendlich in einen neuen Weltkrieg. Die Anmeldung zum Vortrag ist bis zum 04.07.2022 erforderlich.

**Termin: Fr., 08.07.22, 18:00-21:00 Uhr**

**1 Abend (4 UE)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: Eintritt frei**

**Belegung: 8-18**



**JA1305**

### Pasta, Papst und Politik - Italien verstehen und lieben

**Fredo Endres, Bürgermeister a.D., Autor**  
Wenn Fredo Endres als langjähriger Funktionär deutsch-italienischer Kulturgesellschaften an „sein geliebtes Italien“ denkt,

sieht er ein Land ewiger Widersprüche: Da ist bereits die 66. Nachkriegsregierung im Amt, die Bevölkerung stöhnt über Bürokratie und Steuerlast und lebt doch ihr „Dolce Vita“ in „dem Land wo die Zitronen blühen“.

Die Beschreibung der politischen Situation und der gesellschaftlichen Entwicklungen wird im lebendigen Vortrag immer wieder überlagert durch die Begeisterung über Landschaften, Kunst, Kultur und Lebensstil von „Bella Italia“. Vor dem Hintergrund seiner früheren Tätigkeit in Politik und Verwaltung wird Endres seine Einschätzungen mit Zahlen und Fakten belegen. Sein Herz schlägt aber nicht erst für Italien, seit er in seiner Zeit als Bürgermeister eine Partnerschaft mit einer Gemeinde in der Emilia-Romagna begründet hat.

**Termin: Di., 05.04.22, 20:00-21:30 Uhr**

**1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung)**

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

**Kosten: Eintritt frei**

**Belegung: 6-20**

### Astronomie und Geologie

**JA1401**

### Urknall und Quantenfelder 32-dimensionale Teilchenphysik, SUSY und GUT's

**Dr. Wolfgang Hartmann**

Wie und wann ist unser Universum entstanden? Diese Frage gehört zu den ältesten Mysterien unserer Welt und sie beschäftigt die Menschheit, seitdem sie angefangen hat, die Natur zu erforschen. In den letzten Jahrzehnten könnte man, so scheint es, die endgültige Antwort gefunden haben: unser Universum wurde vor ungefähr 15 Milliarden Jahren durch eine gewaltige aber lautlose Explosion geboren – der Urknall war sozusagen der erste Augenblick einer natürlichen, periodischen, mehrdimensionalen Schwingung. Dieser Vortrag beschreibt in allgemein verständlicher Form die Theorie vom Ur-



knall auf der Grundlage der modernen Teilchenphysik, er befasst sich ausführlich mit dem Moment des Urknalls und seiner physikalischen Abläufe. Ganz am Anfang wird der Ablauf durch die Supersymmetrie der Teilchen beschrieben (SUSY) und nach dem 1. Symmetriebruch durch die „Grand Unified Theories“ (GUT's). Es gibt inzwischen einige Regale voll von Büchern zu diesem Thema, doch nur wenige schildern die schwierigen physikalischen Probleme leicht und anschaulich.

Wissenschaftlich genau, gleichzeitig spannend und auch für den interessierten Laien ohne besondere Kenntnisse in Physik und Mathematik verständlich, wird in diesem Vortrag ein großer Bogen über dieses Thema gespannt.

**Termin: Mi., 09.03.22, 19:30-21:00 Uhr**

**1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: 9,00 €**

**Belegung: 18-40**

**JA1402**

### Astrophysik - Grundlagenkurs 1

**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. Das Sonnensystem
2. Kosmogonie: Die Entstehung der Planeten
3. Physikalische Begriffe, Größen und Messmethoden
4. Das elektromagnetische Spektrum
5. Teleskope, Observatorien
6. Energieerzeugung in Sternen

7. Zustandsgrößen der Sterne
8. Sternentstehung
9. Sternentwicklung
10. Endstadien von Sternen: Weiße Zwerge, Neutronensterne, Schwarze Löcher
11. Die Milchstraße
12. Galaxien

Evtl. Besuch einer Sternwarte.

**Beginn: Do., 10.02.22, 20:00-21:30 Uhr**

**12 Abende (24 UE)**

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

**Kosten: 84,00 €**

**Belegung: 9-16**

**JA1403**

### Regionalgeologie des Allgäus als Beispiel zum Verständnis der Geologie der Kalkalpen

**Dr. Elmar Schöllhorn**

Die Regionalgeologie des Allgäus ist eingebunden in das geologische Geschehen, das die nördlichen Kalkalpen entstehen ließ. Wir werden also durch das Verständnis, das Begreifen im wahrsten Sinn des Wortes, die Geologie dieses Teiles der Alpen besser verstehen. Als Grundlage zur Interpretation der Alpengeologie gehören die Gesteine. Zunächst finden wir hier klastische, sedimentäre und vulkanische Gesteine, die wir lesen und interpretieren lernen. Dazu gehören die Molasse-Konglomerate der Nagelfluh, die Flecken-Mergel der Allgäuschichten und die Vulkanite der Arosa Zona. Die Ansprache der Gesteine stößt ein Fenster in den geologischen Werdegang dieser Region auf; sie erzählt von Verwitterung, tiefen und flachen Meeresbecken und Rift-Vulkanen. Letztere sind das Besondere in dieser Region und ein Nachweis für Pillow-Laven in Tiefseeergräben, die während der Spreizung des Meeresbodens aufstiegen. Wenige hundert Meter Aufschlüsse in einem Bach-

graben erzählen - dank der Alpenfaltung, die entfernt von einander abgelagerte Schichten zusammenschob - von Millionen Jahren Erdgeschichte.

Der Referent beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Geologie der Alpen. Wenn sie auch nicht mehr sein primäres Arbeitsfeld sind, lassen sie ihn seit seinem Geologiestudium in München, das 1984 begann, nicht mehr los.

**Beginn: Di., 08.03.22, 19:30-21:00 Uhr**

**6 Abende (12 UE)**

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

**Kosten: 55,20 €**

**Belegung: 9-16**

**JA1404**

### vhs-unterwegs: Geologische Exkursion zum Gletscherschliff und Hirschbachtobel Molasse – Helvetikum – Kalkalpin mit Arosa Zona

**Dr. Elmar Schöllhorn**

Die Exkursion beinhaltet den Stoff der Vorlesungsreihe von Winter und Sommersemester 2021/2022. Die Teilnehmer erhalten ein Vorlesungsskript bzw. einen Exkursionsführer mit allen wichtigen (Hintergrund-) Informationen. Die Teilnahme an der Exkursion ist nicht an die Teilnahme an der Vorlesungsreihe gebunden und auch ohne sie durchaus verständlich. Exkursionspunkte sind der Gletscherschliff bei Weiler Rettenberg, der Steinbruch an der Schanz bei Sonthofen und der Hirschbachtobel bei Hindelang. Durchführung der Exkursion mit privaten PKWs. Auf der Exkursion werden kleine Fußwanderungen durchgeführt, diese werden den Witterungsbedingungen / Teilnehmern angepasst. Festes Schuhwerk ist notwendig, ebenso Rucksackverpflegung. Erster Treffpunkt der Exkursion ist die Kiesgrube Weiler bei Sonthofen.

### Das ist vhs.wissen live

### Das digitale Wissenschaftsprogramm

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

vhs.wissen live ist ein Gemeinschaftsprojekt zahlreicher Volkshochschulen in ganz Deutschland. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, so dass wir Ihnen vor Beginn

des Vortrags den Link zur Übertragung zusenden können. Die Vorträge sind kostenlos.



Anfahrt und Teilnahme auf eigenes Risiko!

**Termin: Fr., 08.07.22, 09:30-18:30 Uhr**

**1 Termin (12 UE), Exkursion**

**Ort: siehe Angaben am Ende der Kursbeschreibung**

**Kosten: 43,20 €**

**Belegung: 9-16**

### vhs.wissen live

**JA1501**

### Das unzufriedene Volk: Protest und Ressentiment in Ostdeutschland von der friedlichen Revolution bis heute

Ostdeutsche stilisieren sich im öffentlichen Diskurs gern als Opfer der deutschen Einheit. Tatsächlich haben sie sich aber von der friedlichen Revolution bis heute als mächtiger politischer Akteur erwiesen. So ging im revolutionären Umbruch von 1989 die Dynamik nicht von der kleinen Schar der Bürgerrechtler und Bürgerrechtlerinnen aus, sondern von der Bevölkerung. Und heute beherrscht die ostdeutsche Bevölkerung durch ihr Wahlverhalten und nicht zuletzt durch ihren Opferdiskurs die öffentlichen Debatten. Am ostdeutschen Protestverhalten lässt sich begreifen, wie sich eine Bevölkerung zum Volk konstituiert - unter den Bedingungen einer Diktatur - und wie in der Demokratie die kollektive Selbstermächtigung zum Ressentiment verkommt.

Detlef Pollack zählt zu den führenden Religions- und Kultursoziologen. Er hatte Professuren in Leipzig, Frankfurt/Oder und New York inne. Derzeit lehrt er in Münster.

Stefan Locke wurde 1974 in Bautzen geboren. Er studierte in Dresden und Portland und arbeitete anschließend für die „Dresdner Morgenpost“. Seit September 2016 ist er politischer Korrespondent für Sachsen und Thüringen mit Sitz in Dresden.

**Termin: Mi., 09.02.22, 19:30-21:00 Uhr**

**1 Termin (2 UE), Vortrag (online)**

**Ort: Online**

**Kosten: Eintritt frei**

**JA1502**

### Die Barbaren sind die anderen. Wie ein Denkmuster Geschichte und Literatur prägt.

Schon in der Antike haben Menschen andere als Barbaren abgewertet, um sich selbst aufzuwerten. Der Barbar war in der Regel der negative Gegenentwurf zum zivilisierten und kultivierten Hellenen oder Römer.

Die sogenannten Barbaren waren in ihren





Augen all das, was sie selbst in ihrer Eigenwahrnehmung nicht waren: wild, grausam, gesetzlos, verschlagen, maßlos, triebhaft, dumm usw.

Nur in wenigen Fällen wurde der Barbar als Folie für Idealisierungen verwendet, beispielsweise um dekadente Tendenzen in der eigenen Gesellschaft zu markieren. Dann war der Barbar genügsam, einfach, unverdorben, gerecht, ehrlich oder fromm. Diese Zuschreibungen erinnern an das Bild des „edlen Wilden“, das sich auch später in der Zeit von Sklaverei und Kolonialismus wiederfinden sollte.

Und auch heute funktionieren diese Mechanismen bei der Zuschreibung von Eigen- und Fremdentitäten.

Der Althistoriker Mischa Meier und der Schriftsteller Durs Grünbein werden in einem Gespräch in der Villa Vigoni diskutieren, wie Identitätskonzepte wie das des Barbaren historisch entstanden sind, wozu sie mit welchen Folgen für die Betroffenen eingesetzt und wie diese Konzepte weitergeführt wurden. Wer sind heute die Barbaren und wer bestimmt das und welche Rolle spielt dabei Sprache und Dichtung? Mischa Meier lehrt als Professor für Alte Geschichte an der Universität Tübingen. Sein Werk Geschichte der Völkerwanderung (C.H. Beck) wurde mit dem WISSEN!-Sachbuchpreis ausgezeichnet.

Durs Grünbein ist ein vielfach ausgezeichneter Lyriker, Essayist. Er ist Professor für Poetik an der Kunstakademie Düsseldorf und hat antike Klassiker aus dem Lateinischen und Griechischen ins Deutsche übersetzt.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Deutsch-Italienischen Zentrum Villa Vigoni und der Gerda Henkel Stiftung statt.

**Termin: Di., 15.02.22, 19:30-21:00 Uhr**  
**1 Termin (2 UE), Vortrag (online)**

**Ort: Online**  
**Kosten: Eintritt frei**



Die Himmelsscheibe von Nebra  
© LDA Sachsen-Anhalt, Foto: J. Lipták

### JA1503 „Die Himmelsscheibe von Nebra - Fürsten, Goldwaffen und Armeen“

Die Himmelsscheibe von Nebra zählt als älteste bekannte konkrete Himmelsdarstellung der Welt zu den wichtigsten archäologischen Funden des letzten Jahrhunderts.

Vor etwa 3600 Jahren am Mittelberg bei Nebra im südlichen Sachsen-Anhalt vergraben, erlebte sie zuvor mehrere Veränderungen ihres Bildprogramms und ihrer Bedeutung.

Ihre Erforschung ermöglicht uns viele Erkenntnisse über die religiösen Vorstellungen in der frühen Bronzezeit.

Nicht zuletzt verweist sie auf die intensive Vernetzung der frühbronzezeitlichen Eliten in Europa und bis in den Vorderen Orient. Harald Meller, provinzialrömischer Archäologe, Prähistoriker und Landesarchäologe von Sachsen-Anhalt, ist Direktor des Landesamts für Denkmalpflege und Archäologie Sachsen-Anhalt/Landesmuseum für Vorgeschichte.

Unter seiner Führung wurde das Landesmuseum in Halle zu einem der wichtigsten Ausstellungshäuser für Prähistorische Archäologie in Europa.

**Beginn: Fr., 25.02.22, 19:30-21:00 Uhr**  
**1 Termin (2 UE), Vortrag (online)**

**Ort: Online**  
**Kosten: Eintritt frei**

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

Die vhs-FN und die Kursleitenden möchten Sie bei Kursänderung oder -absagen rechtzeitig informieren können. Das geschieht am besten per SMS oder E-Mail.

Daher bitten wir bei der Anmeldung um diese Kontaktdaten.

### JA1504 Die Revolution hat ein weibliches Gesicht. Die aktuelle Rolle der Frauen in Belarus.

Die Bilder haben die Welt gerührt und erschüttert: Friedliche Demonstranten in Belarus trotzten dem brutalen Regime – immer und immer wieder.

Die Osteuropa-Korrespondentin Alice Bota erzählt in dem Vortrag die Geschichten der drei maßgeblichen Protagonistinnen, die zu Politikerinnen wider Willen wurden: Swetlana Tichanowskaja, Maria Kolesnikowa und Veronika Zepkalo. Sie zeichnet die Geschichte des Aufstands



Alice Bota © Sebastian Bolesch

nach und wirft die Frage auf, warum der Westen - fast vor unserer Haustür - so wenig Unterstützung leistet.

Alice Bota ist Autorin und Journalistin. Derzeit berichtet sie als Auslandskorrespondentin aus Moskau für DIE ZEIT.

**Beginn: Do., 03.03.22, 19:30-21:00 Uhr**  
**1 Termin (2 UE), Vortrag (online)**

**Ort: Online**  
**Kosten: Eintritt frei**

### JA1505 „Galaxien und schwarze Löcher“

Seit der Entdeckung der Quasare vor etwa 50 Jahren haben sich die Indizien gehäuft, dass in den Zentren von Milchstraßensystemen massive Schwarze Löcher sitzen, die durch Akkretion von Gas und Sternen effizient Gravitationsenergie in Strahlung umwandeln. Durch hochauflösende Messungen im Infrarot- und Radiobereich ist es jetzt im Zentrum unserer eigenen Milchstraße gelungen, einen überzeugenden Beweis für diese Hypothese zu liefern, und gleichzeitig neue und unerwartete Resultate über den dichten Sternhaufen in der unmittelbaren Umgebung des Schwarzen Lochs erbracht.

Hierbei haben neue Entwicklungen in der Infrarotinstrumentierung und der adaptiven Optik und Interferometrie am neuen Großteleskop der ESO, dem VLT, eine wichtige Rolle gespielt.

Gleichzeitig ist es klargeworden, dass die meisten Galaxien massive Schwarze Löcher beherbergen, und dass diese Schwarzen Löcher bereits etwa eine Milliarde Jahre nach dem Urknall entstanden sein müssen.

Es werden diese neuen Messungen und ihre Konsequenzen für die Entstehung von Schwarzen Löchern im frühen Universum diskutiert.

Reinhard Genzel - Direktor, MPI für extraterrestrische Physik, Garching



Professor of the Graduate School, Physics and Astronomy, University of California, Berkeley, USA

**Termin: Mi., 09.03.22, 19:30-21:00 Uhr**  
**1 Termin (2 UE), Vortrag (online)**

**Ort: Online**  
**Kosten: Eintritt frei**

### JA1506 „Widerstände gegen Weltbürgerlichkeit - Eine wechselvolle Geschichte“

Weltbürgerlichkeit – oder Kosmopolitismus – ist eine Haltung der Weltoffenheit, seit der Aufklärung mehrfach einflussreich wurde, auf Widerstand stieß und abflaute. Befinden wir uns heute nach dem Abklingen der Euphorie über „Globalisierung“ und den Erfahrungen der Pandemie erneut in einer Phase des Anti-Kosmopolitismus?

Der Vortrag beleuchtet die historischen Voraussetzungen zur Beantwortung dieser Frage.

Jürgen Osterhammel Professor a.D. für Geschichte an der Universität Konstanz. Er hat renommierte Auszeichnungen erhalten, darunter den Gottfried Wilhelm Leibniz-Preis der DFG, den Gerda Henkel Forschungspreis, den Sigmund Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa der Deutschen Akademie für Sprache und Dichtung. 2017 wurde ihm der Orden Pour le Mérite für Wissenschaften und Künste verliehen.

Distinguished Fellow at the Freiburg Institute for Advanced Studies (FRIAS)

**Termin: Do., 24.03.22, 19:30-21:00 Uhr**  
**1 Termin (2 UE), Vortrag (online)**

**Ort: Online**  
**Kosten: Eintritt frei**

### JA1507 Zwischen Globalismus und Demokratie: die EU, Europa und die Nationalstaaten

In der Hochphase des Neoliberalismus



galt die Globalisierung als unvermeidlich und die umverteilende Demokratie als überholt.

Wachsender Wohlstand für alle war das Versprechen – auch der EU. Wachsende Unfähigkeit, die kapitalistische Ungleichheitsmaschine zu bändigen, ist aber das Ergebnis.

Soll es mit dem Umbau des Staatensystems weitergehen wie gehabt, das heißt in Richtung einer noch stärkeren überstaatlichen Zentralisierung?

Oder wäre der Weg in eine moderne, auf friedliche Kooperation ausgerichtete »Kleinstaaterei« die bessere Lösung? Diese Fragen diskutieren Wolfgang Streeck und Peter Gauweiler

Wolfgang Streeck ist Soziologe und Direktor emeritus am Max-Planck-Institut für Gesellschaftsforschung in Köln.

Peter Gauweiler ist Rechtsanwalt und Politiker.

**Termin: Do., 07.04.22, 19:30-21:00 Uhr**  
**1 Termin (2 UE), Vortrag (online)**

**Ort: Online**  
**Kosten: Eintritt frei**

### JA1508 „Willkommen im Anthropozän: Welche Technik prägt das Menschenzeitalter?“

Zu Beginn dieses Jahrhunderts prägte unter anderem der Atmosphärenchemiker und Nobelpreisträger Paul Crutzen den Begriff „Anthropozän“: Der Mensch sei durch seine Eingriffe in die Erde in einem so hohen Ausmaß zu einem geologischen Faktor geworden, dass die Ausrufung einer neuen erdwissenschaftlichen Epoche angebracht ist.

Das neue Zeitalter des Menschen hat mit der Industriellen Revolution im späten 18. Jahrhundert begonnen, und die Menschheit wird für Jahrtausende der vorherrschende Faktor auf der Erde sein.

In der Debatte um dieses neue, vom Menschen geprägte Zeitalter, spielt Technik eine wichtige Rolle – so bei der Datierung

des Beginns, der Gegenwart und der Zukunft des Anthropozäns.

Sollten wir das neue Zeitalter besser als „Technozän“ bezeichnen?

Der Vortrag beleuchtet die Debatte um das Anthropozän aus natur- und geisteswissenschaftlicher Perspektive.

Welche Technikkonzepte werden dabei verhandelt? Welche Technikzukünfte werden entwickelt? Und: Gibt es möglicherweise eine eigene Technosphäre, die sich unabhängig von der menschlichen Gestaltungsmacht nach eigenen Regeln entwickelt?

Helmuth Trischler ist Professor Technikgeschichte an der LMU München und Bereichsleiter Forschung des Deutschen Museums. Er ist zudem Mitglied von der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech) und der Leopoldina.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech) statt

**Termin: Di., 26.04.22, 19:30-21:00 Uhr**  
**1 Termin (2 UE), Vortrag (online)**

**Ort: Online**  
**Kosten: Eintritt frei**

**Vorteile des Online-Unterrichts**

- **Ortsunabhängig und bequem:** Sie lernen wo auch immer Sie gerade sind.
- **Weniger Fehlzeiten:** Unsere Erfahrung zeigt, in Online-Kursen wird weniger gefehlt.
- **Mehr Interaktion:** Nicht nur durch Konferenzen, auch durch Chats, Foren, E-Mails nehmen Sie an Diskussionen teil.
- **Zeitsparend:** Sie haben weder Hin- noch Rückweg zum Unterrichtsort.
- **Effektiv:** Da es sich um Unterricht in Kleingruppen handelt, kann mehr auf jeden einzelnen eingegangen werden, das Sprechen steht mehr im Vordergrund.
- **Mehr Interaktion:** Kursleiterinnen und Kursleiter gestalten ihren Unterricht mit zusätzlichen Materialien wie Videos und Online-Übungen. Das Lernen wird attraktiver und abwechslungsreicher.

### JA1509 Krankenhäuser in Deutschland. Strukturen - Reformen - Probleme

Der Vortrag befasst sich mit den Strukturen der Krankenhauslandschaft und mit zentralen Merkmalen der Gesundheitsversorgung in Deutschland, sowie mit der Steuerung des Krankensektors und jüngeren Reformen in diesem Bereich. Dabei kommen auch Vergütungen von Leis-





tungen und Arbeitsbedingungen im Krankenhaus zur Sprache.

Abschließend geht der Vortrag auf wichtige Herausforderungen für die Gestaltung der Krankenhausversorgung ein.

Thomas Gerlinger ist Professor an der Fakultät für Gesundheitswissenschaften an der Universität Bielefeld und Leiter der Arbeitsgruppe „Gesundheitssysteme, Gesundheitspolitik und Gesundheitssoziologie“.

**Termin: Do., 05.05.22, 19:30-21:00 Uhr**

**1 Termin (2 UE), Vortrag (online)**

**Ort: Online**

**Kosten: Eintritt frei**

### Kennen Sie schon unseren Newsletter?

Schnell abonnieren und immer auf dem Laufenden sein.

Der Newsletter erscheint einmal im Monat und kann jederzeit abbestellt werden.

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

### JA1510

#### Nachhaltig, sicher, genussvoll - was trifft den modernen „Geschmack“?

Die Ernährungswirtschaft ist im Umbruch, die Landwirtschaft und Lebensmittelproduktion im Wandel. Produktions- und Wirtschaftsformen stehen auf dem Prüfstand,

der Ursprung der Rohstoffe wird kritisch beleuchtet.

Neuartige Lebensmittel erobern den Markt, und die Frage stellt sich mehr denn je: was kommt an bei den Verbraucherinnen und Verbrauchern, was schmeckt ihnen, und wie viel Genuss darf oder muss es sein?

Andrea Büttner, Lebensmittelchemikerin, ist geschäftsführende Institutsleiterin des Fraunhofer-Institut für Verfahrenstechnik und Verpackung IVV und leitet den Lehrstuhl für Aroma- und Geruchsforschung der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg. Sie ist Sprecherin des Fraunhofer Leitmarkt Ernährungswirtschaft, stellvertretende Sprecherin des Fraunhofer Strategischen Forschungsfeld Bioökonomie und im Board of Management des Fraunhofer Cluster Circular Plastics Economy CCPE®. Frau Büttner ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech) statt

**Termin: Di., 10.05.22, 19:30-21:00 Uhr**

**1 Termin (2 UE), Vortrag (online)**

**Ort: Online**

**Kosten: Eintritt frei**

### JA1511

#### Kurt Landauer - Der Präsident des FC Bayern. Briefwechsel mit Maria Baumann

Die Lebensgeschichte des Münchners

Kurt Landauer (1884-1961) ist in mehreren Büchern festgehalten und auch verfilmt worden.

Er war der legendäre Präsident des FC Bayern und gehörte zu den wenigen im Nationalsozialismus als Juden Verfolgten, die sich nach der Schoa entschieden, aus der Emigration in die Heimat zurückzukehren.

Jetzt ist der sensationelle Nachlass von Kurt Landauer und seiner Ehefrau Maria Baumann (1899-1971) zugänglich und eröffnet unbekannte Einsichten in die Familiengeschichte Landauers in der Vorkriegszeit, Landauers Emigration in die Schweiz und die Nachkriegsgeschichte in München.

Im Gespräch geben die beiden Herausgeberinnen Jutta Fleckenstein und Rachel Salamander Einblicke in den nun veröffentlichten Briefwechsel mit Maria Baumann und den bisher unbekanntem Lebensbericht Kurt Landauers.

**Termin: Mi., 11.05.22, 19:30-21:00 Uhr**

**1 Termin (2 UE), Vortrag (online)**

**Ort: Online**

**Kosten: Eintritt frei**

### JA1512

#### Die Evolution der Phantasie: Warum wir ohne Kunst nicht leben können

Kinder singen und tanzen, sie malen Bilder und erzählen Geschichten – und sie tun dies freiwillig, mit großer Ernsthaftigkeit und mit Freude.

Als Erwachsene führen sie ihre Spiele dann oft fort. Und wenn sie einem Publi-

## Schulen für Erwachsene

### Abitur

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

### Fachhochschulreife

- am **Berufskolleg** in einem Jahr (tagsüber) oder in zwei Jahren (abends)
- direkt nach der Realschule am **Berufskolleg Fremdsprachen**

### Berufskolleg Gesundheit und Pflege I

- direkt nach der Realschule



Gartenstraße 16 • 88212 Ravensburg  
Telefon 0751 / 56 01 59 – 20  
[www.kolping-bildungszentrum-rv.de](http://www.kolping-bildungszentrum-rv.de)

kum gefallen und vor der Kritik bestehen, nennen wir sie Kunst. All dies ist so vertraut, dass man leicht übersieht, wie ungewöhnlich dieses Verhalten aus biologischer Sicht ist. Wann und warum sind die künstlerischen Talente und Interessen in der Evolution entstanden? Haben sie einen direkten Nutzen für das Überleben oder entstanden sie als entbehrlicher Nebeneffekt? Sind es kulturelle Erfindungen oder reine Lusttechnologien? Und was bedeutet dies für die Zukunft der Kunst? Denn Evolution ist Wandel: Verhaltensweisen entstehen, verändern sich und können wieder verschwinden.

Der Vortrag wird schildern, was sich aus Sicht der Evolutionsbiologie zur Entstehung der Kunst sagen lässt und eine mögliche Erklärung vorstellen.

Thomas Junker lehrt Geschichte der Biowissenschaften an der Universität Tübingen. Von 1992-1995 war er Mitherausgeber von Charles Darwins Briefwechsel in Cambridge (England) und Post-doc am Department of the History of Science der Harvard University. Er hat zahlreiche Bücher und Artikel zur Geschichte und Theorie der Evolutionsbiologie und Anthropologie veröffentlicht. Aktuelle Publikation: Die Evolution der Phantasie: Wie der Mensch zum Künstler wurde (Stuttgart: S. Hirzel,

2013), Die verborgene Natur der Liebe: Sex und Leidenschaft und wie wir die Richtigen finden (München: C. H. Beck, 2016).

**Termin: Di., 17.05.22, 19:30-21:00 Uhr**

**1 Termin (2 UE), Vortrag (online)**

**Ort: Online**

**Kosten: Eintritt frei**

### JA1513

#### Geschichte und Zukunft der Mode

Befindet sich das System der „schnellen“ Mode, wie es im zwanzigsten Jahrhundert entstanden ist, in einer tiefen Krise?

Die Mode ist ein starker Motor für ökologische und wirtschaftliche Ungleichheiten in der Welt. Das macht die Diskussion über die Vergangenheit und Zukunft der Mode zu einer dringenden Aufgabe.

Eine Betrachtung der Mode als globale Geschichte seit dem Mittelalter zeigt, wie wir über neue ökologische und ästhetische Zukünfte nachdenken können.

Ulinka Rublack lehrt Europäische Geschichte an der Universität Cambridge, Alfons Kaiser ist leitender Journalist bei der FAZ und dort u.a. für Mode zuständig. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenschaftskolleg zu Berlin statt.

**Termin: Mi., 22.06.22, 19:30-21:00 Uhr**

**1 Termin (2 UE), Vortrag (online)**

**Ort: Online**

**Kosten: Eintritt frei**

### JA1514

#### Welche Grenzen brauchen wir? Ethik und Politik der Migration

Nach wie vor ringt die europäische Politik um eine Reform des Asylsystems. Die öffentliche Diskussion wird dabei oft von Schlagworten, falschen Tatsachenbehauptungen und Scheinlösungen dominiert.

In diesem Gespräch wird diskutiert, welche ethischen Grundsätze in der Migrationspolitik zu berücksichtigen sind, wie humane Grenzen in der Realität möglich sein können und wie solche Ideen in eine mehrheitsfähige Politik einfließen können. Gerald Knaus ist ein österreichischer Soziologe und Migrationsforscher. Er ist Mitgründer und Vorsitzender des Think Tanks European Stability Initiative.

Er war maßgeblich am EU-Türkei-Abkommen vom 18. März 2016 zwischen der EU und der Türkei beteiligt.

Matthias Hoesch ist Philosoph und einer der führenden deutschen Migrationsethi-

ker. Er forscht am Exzellenzcluster „Religion und Politik“ der Universität Münster.

**Termin: So., 26.06.22, 19:30-21:00 Uhr**

**1 Termin (2 UE), Vortrag (online)**

**Ort: Online**

**Kosten: Eintritt frei**



## Kritik und Anregungen

Mich interessieren Kurse zu folgenden Themen:

Meine Kritik, meine Anregungen:

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

## vhs-FN & PSG Friedrichshafen · Ferien am AKApulko

**Woche 1:** 1.–5. August

**Woche 2:** 8.–12. August

jeweils Mo bis Fr, 8–16 Uhr  
Alter: 8–14 Jahre, altersgemischte Gruppen.

**Plätze:** begrenzte Plätze

**Kosten:** 203 Euro pro Woche, inkl. Mittagessen

**Anmeldung:** Bitte schriftliches Anmeldeformular und weitere Infos anfordern. Zusage, Termin für den Elternabend und weitere Infos Ende April.

**Veranstalter:** vhs Friedrichshafen, Dorothea Siegle Fachbereichsleiterin Gesundheitszentrum, Charlottenstraße 12-2, 88045 Friedrichshafen  
Tel. 07541 203-3406, Fax 07541 203-3435, [siegle@vhs-fn.de](mailto:siegle@vhs-fn.de), [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de)

**Das Kooperationsangebot der PSG Friedrichshafen und der vhs-FN verbindet Spaß mit Lernen.**

Fünf vielseitige Tage, die von einem erfahrenen jungen Team gestaltet und begleitet werden.

Ein Wechsel aus Kreativität, Bewegung und Lernen, der Spaß, Wohlbefinden und Bewegung schafft.

Morgens beginnen wir gemeinsam auf dem Gelände der PSG Friedrichshafen am „Seemooser Horn“. Danach folgen Gruppen mit fortlaufenden Bildungsangeboten, die die Kinder bei der Anmeldung auswählen. Darüber hinaus können tag-

lich neue Angebote aus den Schwerpunkten

„Bewegung“ und „Kreativwerkstätten“, besucht werden. Nach dem gemeinsamen Mittagessen geht es mit vielseitigen, täglich wechselnden Aktivitäten weiter. Kooperationen mit der Zeppelin Universität, dem Spielhaus, dem Kreismedienzentrum Bodenseekreis und Häfler Sportvereinen ermöglichen uns viele wechselnde Angebote wie Segeln, Surfen, Handball, Fußball und anderes.





# Die Online-Angebote der vhs-FN



Einfach, sicher und komfortabel –  
von zuhause, im Büro oder unterwegs



Ob Vorträge,  
Bewegungs-, Sprach-  
oder EDV-Kurse – einige  
unserer Kurse finden mittlerweile  
online statt.

**Probieren Sie es doch einfach mal aus!**  
Wir nutzen für unsere Online-Angebote  
die Video-Konferenz-Software **BigBlueButton**,  
die in der vhs.cloud integriert ist.

### Was ist die vhs.cloud?

Über die vhs.cloud, eine vom Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV) initiierte Lern- und Austausch-Plattform, erhalten alle Volkshochschulen deutschlandweit einen eigenen geschützten Online-Arbeitsbereich.

Dabei bietet die vhs.cloud verschiedene Einsatzmöglichkeiten und Funktionen. Zusätzliche Übungen können von Dozenten bereitgestellt werden, die Sie je nach Lust und Laune orts- und zeitunabhängig erledigen können. Funktionen, wie z.B. Foren, Chat und E-Mails sind beliebte und sichere Kommunikationstools der vhs.cloud, die den Austausch mit anderen Kursteilnehmenden und der Lehrkraft unterstützen und intensivieren.

### Anmeldemodalitäten zu den Online-Kursen:

Sie melden sich ganz normal an und erhalten 1 - 2 Tage vor Kursbeginn eine E-Mail mit dem Kurs-Link.

### Videokonferenz mit BigBlueButton

Anleitung PDF: 2)

Erklärvideo: 3)



Was ist die  
vhs.cloud?



1)

1) [www.vhs.cloud/wws/ueber-die-vhs-cloud.php](http://www.vhs.cloud/wws/ueber-die-vhs-cloud.php)

2) [www.vhs-fn.de/fileadmin/user\\_upload/Online-Konferenz\\_Anleitung\\_vhs.cloud\\_und\\_BigBlueButton.pdf](http://www.vhs-fn.de/fileadmin/user_upload/Online-Konferenz_Anleitung_vhs.cloud_und_BigBlueButton.pdf)

3) [www.vimeo.com/412671096](http://www.vimeo.com/412671096)

 Sprachen







# vhs-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 die Dozenten, die anderen Teilnehmenden und den Einsatz von 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.

## ... 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.

## ... mit System auf der Grundlage des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (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. Der GER ermöglicht eine einheitliche Grundlage für das Lehren und Lernen von Fremdsprachen sowie die Beschreibung und Beurteilung von fremdsprachlicher Kompetenz.

## Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen in der vhs-Sprachenschule

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme können Sie am Ende der Stufe Folgendes:

Hören	Sprechen	Lesen	Schreiben	International anerkannte Abschlussprüfungen	Sprachverwendung
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	• Goethe Institut: Kleines Deutsches Sprachdiplom (KDS) • Universität Cambridge: Certificate of Proficiency	<b>C2</b> 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	• Goethe Institut: C1-Prüfung • Universität Cambridge: Certificate in Advanced English, BEC Higher	<b>C1</b> 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	• Goethe Institut: B2-Prüfung • Universität Cambridge: First Certificate, BEC Vantage • Telc B2-Prüfung	<b>B2</b> 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	• Telc Zertifikatsprüfungen in Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch, Russisch • Universität Cambridge: BEC Preliminary	<b>B1</b> 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	• Telc Start 2: Prüfungen in Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch, Russisch	<b>A2</b> 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	• Telc Start 1: Prüfungen in Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch	<b>A1</b> elementar

## Deutsch als Fremdsprache

### Niveau A1

#### JA2101 Deutsch als Fremdsprache: Grundstufe 1, Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

**Simon, Lukas Federer**  
Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 1, Lektion 1  
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
**Beginn: Mo., 07.02.22, 18:00-19:30 Uhr**  
**14 Termine, montags und mittwochs**  
(28 UE)  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,**  
**Zi. D Z1.31**  
**Kosten: 100,80 €**  
**Belegung: 7-14**

#### JA2102 Deutsch als Fremdsprache: Grundstufe 1, Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

**Simon, Lukas Federer**  
Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 1, Lektion 4  
Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen  
**Beginn: Mo., 04.04.22, 18:00-19:30 Uhr**  
**14 Termine, montags und mittwochs**  
(28 UE)  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,**  
**Zi. D Z1.31**  
**Kosten: 100,80 €**  
**Belegung: 7-14**

#### JA2103 Deutsch für Zwischeneinsteiger: Grundstufe 1, Intensiver Kleingruppenkurs

**Milieva Juditha Catona**  
Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 1, Lektion 1  
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
**Beginn: Mi., 06.04.22, 19:45-21:15 Uhr**  
**16 Abende, mittwochs und donnerstags**  
(38 UE)  
**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium,**  
**Zi. 00.360**  
**Kosten: 136,80 €**  
**Belegung: 7-14**

#### JA2104 Deutsch als Fremdsprache: Grundstufe 2, Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

**Angela Hirschel**



Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 1, Lektion 6  
Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen möchten.  
**Beginn: Mo., 07.02.22, 17:45-19:15 Uhr**  
**14 Termine, montags und dienstags**  
(28 UE)  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,**  
**Zi. D Z1.34**  
**Kosten: 100,80 €**  
**Belegung: 7-14**

#### JA2105 Deutsch als Fremdsprache: Grundstufe 2, Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

**Angela Hirschel**  
Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 1, Lektion 8  
Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen möchten.  
**Beginn: Mo., 04.04.22, 17:45-19:15 Uhr**  
**14 Termine, montags und dienstags**  
(28 UE)  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,**  
**Zi. D Z1.34**  
**Kosten: 100,80 €**  
**Belegung: 7-14**

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

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

#### JA2106 Deutsch als Fremdsprache: Grundstufe 2, Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

**Katarzyna Romansky**  
Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 2, Lektion 8  
Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen  
**Beginn: Mo., 07.02.22, 19:30-21:00 Uhr**  
**14 Termine, montags und mittwochs**  
(28 UE)  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,**  
**Zi. E Z2.48**  
**Kosten: 102,80 €, inkl. Kopien**  
**Belegung: 7-14**

### Dozentenportrait

#### Katharina Romansky

Die Sprache ist der Schlüssel zur Welt. - Wilhelm von Humboldt - „Denn Sprache verbindet und fördert Integration und Inklusion. Germanische Sprachen, vor allem die deutsche Sprache haben mich schon immer fasziniert. Seit meinem Abschluss 2012 bin ich als leidenschaftliche Deutschlehrerin in Förderkursen tätig und konnte vielen Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern die deutsche Sprache näherbringen. Eine gezielte und individuelle Förderung der jeweiligen Stärken steht für mich im Mittelpunkt. Das Wohlergehen, der Erfolg und die Freude an der gemeinsamen Zusammenarbeit an erster Stelle.“ So beschreibt Katarzyna Romansky ihre Motivation und ihre Ziele als Dozentin mit dem Abschluss Magister Artium (Deutsche Philologie (DaF/DaZ und Psychologie, Schulpädagogik)  
An der vhs-FN gibt sie Deutsch als Fremdsprache: Intensiver Kleingruppenkurs (Niveau A1 – A2)







### JA2107 Deutsch als Fremdsprache: Grundstufe 2, Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

**Katarzyna Romansky**

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 2, Lektion 11

Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

**Beginn: Mo., 04.04.22, 19:30-21:00 Uhr  
14 Termine, montags und mittwochs  
(28 UE)**

**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,  
Zi. E Z2.48**

**Kosten: 102,80 €, inkl. Kopien**

**Belegung: 7-14**

### Niveau A2

### JA2130 Deutsch als Fremdsprache: Grundstufe 4, Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

**Katarzyna Romansky**

Schritte plus neu 3, Lektion 1

Für Anfänger mit Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

**Beginn: Mo., 07.02.22, 18:00-19:30 Uhr  
14 Abende (28 UE)**

**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,  
Zi. E Z2.48**

**Kosten: 100,80 €**

**Belegung: 7-14**

### JA2131 Deutsch als Fremdsprache: Grundstufe 4, Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

**Katarzyna Romansky**

Schritte plus neu 3, Lektion 4

Für Anfänger mit Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen

intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

**Beginn: Mo., 04.04.22, 18:00-19:30 Uhr  
14 Abende (28 UE)**

**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,  
Zi. E Z2.48**

**Kosten: 100,80 €**

**Belegung: 7-14**

#### Vorteile des Online-Unterrichts

- **Ortsunabhängig und bequem:** Sie lernen wo auch immer Sie gerade sind.
- **Weniger Fehlzeiten:** Unsere Erfahrung zeigt, in Online-Kursen wird weniger gefehlt.
- **Mehr Interaktion:** Nicht nur durch Konferenzen, auch durch Chats, Foren, E-Mails nehmen Sie an Diskussionen teil.
- **Zeitsparend:** Sie haben weder Hin- noch Rückweg zum Unterrichtsort.
- **Effektiv:** Da es sich um Unterricht in Kleingruppen handelt, kann mehr auf jeden einzelnen eingegangen werden, das Sprechen steht mehr im Vordergrund.
- **Mehr Interaktion:** Kursleiterinnen und Kursleiter gestalten ihren Unterricht mit zusätzlichen Materialien wie Videos und Online-Übungen. Das Lernen wird attraktiver und abwechslungsreicher.

### JA2132 Deutsch als Fremdsprache: Grundstufe 3

**Milieva Juditha Catona**

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 4, Lektion 8

Für Anfänger mit Vorkenntnissen

**Beginn: Do., 10.02.22, 18:00-19:30 Uhr  
15 Abende (30 UE)**

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

**Kosten: 108,00 €**

**Belegung: 7-14**

### Niveau B1

### JA2140 Deutsch als Fremdsprache: Mittelstufe 1, Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

**Michael Sieg**

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 6, Lektion 8

Für fortgeschrittene Anfänger, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

**Beginn: Mo., 07.02.22, 18:00-19:30 Uhr  
14 Termine, montags und mittwochs  
(28 UE)**

**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,  
Zi. E Z0.44**

**Kosten: 100,80 €**

**Belegung: 7-14**

### JA2141 Deutsch als Fremdsprache: Mittelstufe 1, Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

**Michael Sieg**

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 6, Lektion 11

Für fortgeschrittene Anfänger, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

**Beginn: Mo., 04.04.22, 18:00-19:30 Uhr  
14 Termine, montags und mittwochs  
(28 UE)**

**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,  
Zi. E Z0.44**

**Kosten: 100,80 €**

**Belegung: 7-14**

### JA2142 Deutsch als Fremdsprache: Mittelstufe 1, Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

**Milieva Juditha Catona**

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 6, Lektion 8

Für fortgeschrittene Anfänger, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

**Beginn: Mo., 07.02.22, 18:00-21:00 Uhr  
7 Abende (28 UE)**

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

**Kosten: 100,80 €**

**Belegung: 7-14**

### JA2143 Deutsch als Fremdsprache: Mittelstufe 1, Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2

**Milieva Juditha Catona**

Lehrwerk des Kurses: Schritte plus neu 6, Lektion 11

Für fortgeschrittene Anfänger, die in einer kleinen Gruppe von 7-14 Personen intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

**Beginn: Mo., 04.04.22, 18:00-21:00 Uhr  
7 Abende (28 UE)**

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

**Kosten: 100,80 €**

**Belegung: 7-14**

### JA2144 Vorbereitung auf den Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)

**Taisa Maurer M.A.**

Bitte beachten Sie:

- Die Teilnahme am Kurs ist Pflicht, wenn man die Prüfung ablegen möchte.
  - Um am Vorbereitungskurs teilnehmen zu können, muss man einen Deutschkurs auf A2/B1 Niveau besucht haben.
  - Bitte melden Sie sich auch rechtzeitig für die Prüfung an (siehe Anmeldeschluss).
- Der Deutschtest 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. Prüfungstermin: 21.05.22  
Anmeldeschluss: 25.04.22

**Beginn: Mi., 09.03.22, 17:30-19:45 Uhr**

**Mi., 16.03.22, 17:30-19:45 Uhr**

**Mi., 23.03.22, 17:30-19:45 Uhr**

**Mi., 30.03.22, 17:30-19:45 Uhr**

**Mi., 06.04.22, 17:30-19:45 Uhr**

**Mi., 27.04.22, 17:30-19:45 Uhr**

**Mi., 04.05.22, 17:30-19:45 Uhr**

**Mi., 11.05.22, 17:30-19:45 Uhr**

**Mi., 18.05.22, 17:30-19:45 Uhr**

**9 Abende (27 UE)**

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

**Kosten: 116,70 €, inkl. Kopien**

**Belegung: 8-12**

#### Geschenktipp: vhs-Gutschein

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

### JA2145 Einbürgerungstest

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. Zur Anmeldung bitte Pass mitbringen.

Prüfung: Mi., 13.04.22, 09:00 Uhr

Anmeldeschluss: Di., 01.03.22, 12:00 Uhr

**Termin: Mi., 13.04.22, 09:00-12:00 Uhr**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: 25,00 €**

### Niveau B1+

### JA2156 Deutsch Mittelstufe 1: Abendkurs

**Bettina Pönisch**

Lehrwerk des Kurses: Mittelpunkt neu B1+, Lektion 4

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., 08.02.22, 17:45-20:00 Uhr  
15 Abende (45 UE)**

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

**Kosten: 144,00 €**

**Belegung: 9-12**

### JA2157 Deutsch Mittelstufe 1: Vormittagskurs

**Cordula Hofstätter**

Lehrwerk des Kurses: Mittelpunkt neu B1+, Lektion 1

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., 08.03.22, 08:30-11:00 Uhr  
15 Termine (45 UE)**

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

**Kosten: 144,00 €**

**Belegung: 9-9**

### Niveau B2

### JA2160 Deutsch für den Beruf B1+/B2

**Michael Sieg**

Lehrwerk des Kurses: Im Beruf neu (Hueber-Verlag), Lektion 1

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende mit guten 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., 15.03.22, 18:00-19:30 Uhr  
13 Abende (26 UE)**

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

**Kosten: 109,20 €**

**Belegung: 9-12**



**vhs** Lernportal

Deutsch als Zweitsprache

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

Grundbildung

gefördert von  
Bundesministerium für Bildung und Forschung

ein Projekt des DVV e.V.





### JA2161 Deutsch Mittelstufe 2: Teil 1, Abendkurs

Veronika Trikos  
Lehrwerk des Kurses: Berliner Platz 4 neu,  
Lektion 1

**Beginn: Di., 08.02.22, 18:00-19:30 Uhr**  
**dienstags und donnerstags (28 UE)**  
**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)**  
**Kosten: 100,80 €**  
**Belegung: 7-12**

### JA2162 Deutsch Mittelstufe 2: Teil 2, Abendkurs

Veronika Trikos  
Lehrwerk des Kurses: Berliner Platz 4 neu,  
Lektion 4

**Beginn: Di., 05.04.22, 18:00-19:30 Uhr**  
**dienstags und donnerstags (28 UE)**  
**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)**  
**Kosten: 100,80 €**  
**Belegung: 7-12**

### JA2163 Deutsch Mittelstufe 3: Teil 1, Abendkurs

Bettina Pönisch  
Lehrwerk des Kurses: Berliner Platz 4 neu,  
Lektion 7

**Beginn: Mo., 07.02.22, 18:00-19:30 Uhr**  
**montags und mittwochs (28 UE)**  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,**  
**Zi. E Z0.45**  
**Kosten: 100,80 €**  
**Belegung: 7-14**

### JA2164 Deutsch Mittelstufe 3: Teil 2, Abendkurs

Bettina Pönisch  
Lehrwerk des Kurses: Berliner Platz 4 neu,  
Lektion 10

**Beginn: Mo., 04.04.22, 18:00-19:30 Uhr**  
**montags und mittwochs (28 UE)**  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,**  
**Zi. E Z0.45**  
**Kosten: 100,80 €**  
**Belegung: 7-14**

### JA2165 Deutsch Mittelstufe 3: Vormittagskurs 2mal/Woche, Teil 1

Traude Bartenbach  
Lehrwerk des Kurses: Berliner Platz neu 4,  
Lektion 11

**Beginn: Mi., 09.02.22, 08:30-11:45 Uhr**  
**10 Vormittage, mittwochs und donners-**  
**tags (40 UE)**  
**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)**

**Kosten: 136,00 €**  
**Belegung: 9-10**

### JA2166 Deutsch Mittelstufe 3: Vormittagskurs 2mal/Woche, Teil 2

Traude Bartenbach  
Lehrwerk des Kurses: Berliner Platz neu 4,  
Lektion 12

**Beginn: Mi., 23.03.22, 08:30-11:45 Uhr**  
**10 Vormittage, mittwochs und donners-**  
**tags (40 UE)**  
**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)**  
**Kosten: 136,00 €**  
**Belegung: 9-10**

### JA2167 Deutsch Mittelstufe 3: Vormittagskurs 2mal/Woche, Teil 3

Traude Bartenbach  
Lehrwerk des Kurses: Berliner Platz neu 4  
Wiederholungen

**Beginn: Mi., 11.05.22, 08:30-11:45 Uhr**  
**10 Vormittage, mittwochs und donners-**  
**tags (40 UE)**  
**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)**  
**Kosten: 136,00 €**  
**Belegung: 9-10**

### JA2168 Vorbereitung auf die telc B2 allgemein - Prüfung, Kleingruppenkurs am Abend

Michael Sieg

- Die Teilnahme am Kurs ist Pflicht, wenn man die Prüfung ablegen möchte.
- Bitte melden Sie sich zudem rechtzeitig für die Prüfung an (siehe Anmelde-schluss).

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. 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.

Prüfungstermin (schriftlich und mündlich):  
02.07.2022

Anmeldeschluss: 19.05.2022

**Beginn: Di., 15.03.22, 19:30-21:00 Uhr**  
**Di., 22.03.22, 19:30-21:00 Uhr**  
**Di., 29.03.22, 19:30-21:00 Uhr**  
**Di., 05.04.22, 19:30-21:00 Uhr**  
**Di., 12.04.22, 19:30-21:00 Uhr**  
**Di., 26.04.22, 19:30-21:00 Uhr**  
**Di., 03.05.22, 19:30-21:00 Uhr**

**Di., 10.05.22, 19:30-21:00 Uhr**  
**Di., 17.05.22, 19:30-21:00 Uhr**  
**Di., 24.05.22, 19:30-21:00 Uhr**  
**Di., 31.05.22, 19:30-21:00 Uhr**  
**Di., 21.06.22, 19:30-21:00 Uhr**  
**Di., 28.06.22, 19:30-21:00 Uhr**

**13 Abende (26 UE)**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)**  
**Kosten: 125,60 €, inkl. Kopien**  
**Belegung: 8-12**



### 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

Informationen zu den Vorbereitungskursen finden Sie unter der jeweiligen Fremdsprache.

Folgende Prüfung kann an der vhs-FN abgelegt werden:

**Einbürgerungstest:**

**Prüfung: Mi., 13.04.2022**

**Anmeldeschluss: Di., 01.03.2022**

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.

### Niveau C1

#### JA2180 Deutsch Oberstufe 1: Abendkurs

Michael Sieg  
Lehrwerk des Kurses: Mittelpunkt C1

**Beginn: Do., 10.02.22, 18:00-19:30 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)**  
**Kosten: 111,00 €**  
**Belegung: 9-12**

#### JA2181 Deutsch Oberstufe 1: Vormittagskurs - Online

Cordula Hofstätter  
Lehrwerk des Kurses: Mittelpunkt C1,  
Lektion 5

Der Kurs wird online über Videokonferenz und der Lernplattform vhs.cloud unterrichtet.

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

**Beginn: Mi., 09.02.22, 08:30-10:00 Uhr**  
**15 Termine (30 UE)**  
**Ort: Online**  
**Kosten: 111,00 €**  
**Belegung: 9-9**

### Niveau C2

#### JA2196 Vorbereitung auf das Goethe- Zertifikat C2 - online

Dr. Bettina Kumpfert-Moore

Lehrwerk des Kurses: Erkundungen C2  
Das Goethe-Zertifikat C2 ist die anspruchsvollste Prüfung des Goethe-Instituts, die fundierte Kenntnisse der deutschen Sprache auf nahezu muttersprachlichem Niveau sowie das Wissen und Verstehen gesellschaftlicher und kultureller Zusammenhänge verlangt. Teilnehmende des Kurses verpflichten sich nicht für die Anmeldung zur Prüfung. Der Kurs ist offen für alle, die ihre guten sprachlichen Fertigkeiten verfeinern und mehr Gewandtheit im mündlichen und schriftlichen Ausdruck erlangen möchten. Der Kurs wird online über Videokonferenz und der Lernplattform vhs.cloud unterrichtet.

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

**Beginn: Mo., 07.02.22, 18:00-19:30 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: Online**  
**Kosten: 126,00 €**  
**Belegung: 9-14**

### Integrationskurse

Die aktuellen Integrationskurse finden Sie unter [www.vhs-fn.de/programm/vhs-sprachenschule](http://www.vhs-fn.de/programm/vhs-sprachenschule)

Für eine persönliche Beratung steht Ihnen Frau Maurer zur Verfügung.

Sprechzeiten Montag und Mittwoch  
9:00–11.00 Uhr

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



### Integrationskurse

#### JA2806 Integrationskurs mit Alphabetisierung am Vormittag

Helene Isberner, Lana Barth

Keine Onlineanmeldung ist möglich!  
Der Kurs wird aus Mitteln des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge gefördert.  
Wiederholung 1: 07.02.22 - 21.03.22  
Wiederholung 2: 22.03.22 - 05.05.22  
Wiederholung 3: 06.05.22 - 24.06.22

**Beginn: Mo., 07.02.22, 08:30-11:45 Uhr**  
**25 Vormittage (100 UE)**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)**  
**Belegung: 12-14**

#### JA2806-A Orientierungskurs mit Alphabetisierung

Lana Barth, Helene Isberner

Der Orientierungskurs ist der abschließende Teil des Integrationskurses mit Alphabetisierung 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.  
Test „Leben in Deutschland“: 03.08.2022

**Beginn: Mo., 27.06.22, 08:30-11:45 Uhr**  
**25 Vormittage (100 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)**  
**Belegung: 12-14**

#### JA2808 Integrationskurs am Abend Teilzeit

Tatiana Aselborn, Martina Angele  
Der Kurs wird aus Mitteln des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge gefördert.  
Modul 6: 22.02.2022 - 05.05.2022

**Beginn: Di., 22.02.22, 18:15-21:30 Uhr**  
**montags, dienstags und donnerstags**  
**(100 UE)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**  
**Belegung: 12-18**

#### JA2808-A Orientierungskurs am Abend Teilzeit

Tatiana Aselborn, Martina Angele  
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):  
22.07.2022

**Beginn: Mo., 09.05.22, 18:15-21:30 Uhr**  
**25 Nachmittage (100 UE)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**  
**Belegung: 15-18**

#### JA2810 Integrationskurs mit Alphabetisierung

Helene Isberner, Isolde Kunzmann-Landolt, Michael Sieg

Der Kurs wird aus Mitteln des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge gefördert.  
Modul 7: 17.02.2022 - 31.03.2022  
Modul 8: 01.04.2022 - 17.05.2022  
Modul 9: 18.05.2022 - 07.07.2022

**Beginn: Do., 17.02.22, 08:30-11:45 Uhr**  
**25 Vormittage (100 UE)**

**Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)**  
**Belegung: 12-14**

#### JA2812 Integrationskurs allgemein

Sabine Maidhof, Bettina Gericke  
Der Kurs findet vormittags 5mal/Woche statt und ist offen sowohl für Teilnehmer mit Berechtigungsschein (220 €/100 UE oder kostenfrei) als auch für Selbstzahler (440 €/100UE).

Der Kurs wird aus Mitteln des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge gefördert.





Modul 3: 02.02.2022 - 16.03.2022  
 Modul 4: 17.03.2022 - 02.05.2022  
 Modul 5: 03.05.2022 - 22.06.2022  
 Modul 6: 23.06.2022 - 28.07.2022

**Beginn: Mi., 02.02.22, 8:30-11:45 Uhr**  
**25 Vormittage (100 UE)**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 8 (2. OG)**  
**Belegung: 15-18**

### JA2813

#### Integrationskurs allgemein

**Tatiana Aselborn, Michael Sieg**  
 Der Kurs findet vormittags 5mal/Woche statt und ist offen sowohl für Teilnehmer mit Berechtigungsschein (220 €/100 UE oder kostenfrei) als auch für Selbstzahler (440 €/100UE).

Der Kurs wird aus Mitteln des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge gefördert.

Modul 1: 07.03.2022 - 08.04.2022  
 Modul 2: 11.04.2022 - 25.05.2022  
 Modul 3: 30.05.2022 - 15.07.2022  
 Modul 4: 19.07.2022 - 06.10.2022

**Beginn: Mo., 07.03.22, 8:30-11:45 Uhr**  
**25 Vormittage (100 UE)**  
**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**  
**Belegung: 15-18**

### JA2815

#### Integrationskurs allgemein am Nachmittag

**Bettina Gericke**

Der Kurs findet nachmittags 5mal/Woche statt und ist offen sowohl für Teilnehmer mit Berechtigungsschein (220 €/100 UE oder kostenfrei) als auch für Selbstzahler (440€/100UE).

Der Kurs wird aus Mitteln des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge gefördert.

Modul 1: 25.04.2022 - 31.05.2022  
 Modul 2: 01.06.2022 - 20.07.2022  
 Modul 3: 21.07.2022 - 10.10.2022

**Beginn: Mo., 25.04.22, 14:00-17:15 Uhr**  
**25 Nachmittage (100 UE)**  
**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**  
**Belegung: 15-18**

## Englisch

### JA2200

#### 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](http://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:

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

**Onlinetest jederzeit bequem von zu Hause aus möglich.**

## Niveau A1

### JA2201

#### Englisch Grundstufe 1 - Teil 1

**Kavya Ganeshkumar**

Lehrwerk des Kurses: Next Starter A1, aktualisierte Ausgabe, Unit 1

Englisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
 In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Sprache, mit denen Sie sich in Standardsituationen auf einfache Weise verständigen können. Folgende Inhalte werden z.B. im Kurs behandelt: sich vorstellen, über die Familie und die Freizeitaktivitäten sprechen, im Restaurant etwas bestellen.  
 Der Kurs 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: Di., 08.02.22, 18:00-19:30 Uhr**  
**5 Abende (10 UE)**  
**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.360**

**Kosten: 32,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich**  
**Belegung: 9-14**

### JA2202

#### Englisch Grundstufe 1 - Teil 2

**Kavya Ganeshkumar**

Lehrwerk des Kurses: Next Starter A1, aktualisierte Ausgabe, Unit 3

Englisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen  
 Der Kurs 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: Di., 22.03.22, 18:00-19:30 Uhr**  
**5 Abende (10 UE)**  
**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.360**

**Kosten: 32,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich**  
**Belegung: 9-14**

### JA2203

#### Englisch Grundstufe 1 - Teil 3

**Kavya Ganeshkumar**

Lehrwerk des Kurses: Next starter A1, aktualisierte Ausgabe, Unit 5

Englisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Der Kurs 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: Di., 03.05.22, 18:00-19:30 Uhr**  
**5 Abende (10 UE)**  
**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.360**

**Kosten: 32,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich**  
**Belegung: 9-14**

### JA2204

#### Englisch Grundstufe 2 - Teil 1

**Adam Norris**

Lehrwerk des Kurses: Next A1, aktualisierte Ausgabe, Unit 1

Englisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Der Kurs 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: Mo., 07.02.22, 19:00-20:30 Uhr**  
**5 Abende (10 UE)**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)**  
**Kosten: 32,00 €**  
**Belegung: 9-12**

### JA2205

#### Englisch Grundstufe 2 - Teil 2

**Adam Norris**

Lehrwerk des Kurses: Next A1, aktualisierte Ausgabe, Unit 4

Englisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Der Kurs 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: Mo., 21.03.22, 19:00-20:30 Uhr**  
**5 Abende (10 UE)**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)**  
**Kosten: 32,00 €**  
**Belegung: 9-12**

### JA2206

#### Englisch Grundstufe 2 - Teil 3

**Adam Norris**

Lehrwerk des Kurses: Next A1, aktualisierte Ausgabe, Unit 8

Englisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Der Kurs 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: Mo., 02.05.22, 19:00-20:30 Uhr**  
**5 Abende (10 UE)**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)**  
**Kosten: 32,00 €**  
**Belegung: 9-12**

### JA2207

#### Englisch Grundstufe 4

**Cornelia Ellem**

Lehrwerk des Kurses: Next A1, aktualisierte Ausgabe, Unit 8

Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Der Wortschatz und die Inhalte des Lehrwerkes werden eingeübt und durch Wiederholungen vertieft. In kleinen Rollenspielen werden die Lerninhalte angewendet. Es werden alle Fertigkeiten geübt: Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben. Dennoch steht das Kommunikative im Vordergrund.

**Beginn: Mo., 07.02.22, 17:30-19:00 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 8 (2. OG)**  
**Kosten: 96,00 €**  
**Belegung: 9-12**

## Niveau A2

### JA2220

#### Englisch Grundstufe 6

**Christina Schepkowski**

Lehrwerk des Kurses: Next A2/1, Unit 5

**Beginn: Mi., 09.02.22, 18:15-19:45 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.360**  
**Kosten: 96,00 €**  
**Belegung: 9-14**

### JA2221

#### Englisch Grundstufe 7

**Cornelia Ellem**

Lehrwerk des Kurses: Next A2/2

**Beginn: Mi., 09.02.22, 18:30-20:00 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)**  
**Kosten: 96,00 €**  
**Belegung: 9-9**

### JA2222

#### Englisch Wiedereinsteigerkurs auf A2/B1

**Dagmar Baus**

Lehrwerk des Kurses: Next A2/2

Sie haben Lust, nach längerer Pause Ihre Englischkenntnisse (aus ca 4-5 Jahren Unterricht) wieder aufzufrischen?

In diesem Vormittagskurs erwartet Sie ein abwechslungsreicher Unterricht in entspannter Lernatmosphäre zu interessanten Themen aus dem Lehrwerk NEXT A 2/2, Wiederholung grammatischer Grundlagen sowie das Lesen von Kurzgeschichten in einfacher Sprache.  
 Great to See you Again!

**Beginn: Mi., 09.02.22, 10:00-11:30 Uhr**  
**12 Vormittage (24 UE)**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)**  
**Kosten: 115,20 €**  
**Belegung: 6-9**

## Niveau B1

### JA2240

#### Englisch für Senioren: Konversationskurs

**Adam Norris**

Lehrwerk des Kurses: Go For It! B1, Unit 5  
 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 lernfreundlich am vorgerückten Nachmittag? Dann kommen Sie zu uns! Herzlich willkommen!

**Beginn: Mo., 07.02.22, 16:00-17:30 Uhr**  
**15 Nachmittage (30 UE)**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 2 (1. OG)**  
**Kosten: 96,00 €**  
**Belegung: 9-12**

### JA2241

#### English in the Afternoon

**Kim Presence-Beck**

Lehrwerk des Kurses: Next B1/2, Unit 9  
 Would you like to feel more relaxed when speaking English?

Would you like to talk about everything under the sun?  
 Would you like to meet people from all walks of life?

Then come and join us every other Monday afternoon! The aim of this course is to improve confidence and ability in speaking English while having fun.

**Beginn: Mo., 07.02.22, 15:30-18:30 Uhr**  
**8 Termine (32 UE)**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)**  
**Kosten: 102,40 €**  
**Belegung: 9-9**

## Podcasts in englischer Sprache

✂

Volkshochschule Friedrichshafen

Üben Sie das Hörverstehen und erweitern Sie Ihren Wortschatz. Bei BBC UK werden Ihnen eine große Auswahl an Podcasts in englischer Sprache angeboten, kostenlos und zu den unterschiedlichsten Themen.

<https://www.bbc.co.uk/sounds/categories>





## JA2242 Small Talk in English, vormittags

**Cornelia Ellem**  
Let's talk about different topics mainly based on Spotlight magazine. This is the right course to sustain your English level.

**Beginn: Di., 08.02.22, 08:30-10:00 Uhr**  
**15 Vormittage (30 UE)**  
**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)**  
**Kosten: 96,00 €**  
**Belegung: 9-12**

### **Geschenktipp:** vhs-Gutschein

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

## Niveau B2

### JA2260 Willkommen to KEY!

**Wilma Menzies Sommer**  
Lehrwerk des Kurses: Key B2/1, Unit 7

**Beginn: Mi., 09.02.22, 18:15-19:45 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)**  
**Kosten: 96,00 €**  
**Belegung: 9-12**

### JA2261 Englisch für Senioren: Welcome to Easy Conversation

**Dagmar Baus**  
Lehrwerk des Kurses: In Conversation II, Topic 15

Practise and improve your English while talking about various topics of everyday life based on „In Conversation II“.

**Beginn: Do., 10.02.22, 10:10-11:40 Uhr**  
**15 Vormittage (30 UE)**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)**  
**Kosten: 96,00 €**  
**Belegung: 9-9**

### JA2262 Englisch für Senioren: Mittelstufe 6

**Dagmar Baus**  
Lehrwerk des Kurses: In Conversation II, Topic 18  
sowie Wiederholung grammatikalischer Themen nach Wunsch.

**Beginn: Di., 08.02.22, 10:10-11:40 Uhr**  
**15 Vormittage (30 UE)**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)**  
**Kosten: 96,00 €**  
**Belegung: 9-9**

## Dozentenportrait

### Dagmar Baus

„Es liegt mir am Herzen, dass die Menschen in meinen Englischkursen miteinander und voneinander lernen und so zu einer Lerngruppe zusammenwachsen. Durch die Methodenvielfalt wie Gruppenarbeiten, Rollenspiele, Stationslernen, usw. kommt viel in Bewegung ins Lernen. Jede/r entwickelt seine individuelle Lernstrategie und erhält Tipps zum aktiven Weiterlernen für zuhause. Ohne Druck, dafür mit Freude. Recht willkommen sind immer auf Erlebnisberichte der Teilnehmenden basierende Themen.“, sagt Dagmar Baus. Verschüttete Sprachkenntnisse für Englisch im Alltag wieder freilegen und Sprechängste abzubauen, das sind ihre Ziele als Dozentin.



Dagmar Baus ist Lehrerin für Englisch und Russisch mit Diplom, acht Jahre hat sie an einem Gymnasium gelehrt. Seit 1997 wirkt sie als Dozentin für Englisch an der vhs-FN. Sie gibt hauptsächlich Seniorenkurse auf allen Niveaustufen, aber auch Schülerkurse. Je nach Zielgruppe wird der Unterricht variiert, denn „Hans lernt ebenso gut wie Hänschen, nur anders.“

### JA2263 Early Morning - Easy Conversation

**Anne Kuypers**  
Lehrwerk des Kurses: In Conversation B2/C1, Topic 9 and revision

**Beginn: Do., 10.02.22, 08:30-10:00 Uhr**  
**15 Termine (30 UE)**  
**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)**  
**Kosten: 96,00 €**  
**Belegung: 9-12**

### JA2264 English Conversation in the Morning

**Kim Presence-Beck**  
Have you got some free time on Monday morning? Would you like to talk about all kinds of things to all kinds of people? Does your knowledge of English grammar sometimes let you down? Then this is the course for you!  
Using articles from Spotlight, newspapers and other sources, we have lively conversations in everyday English, on topics of interest to everyone.

**Beginn: Mo., 07.02.22, 10:00-11:30 Uhr**  
**15 Vormittage (30 UE)**  
**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)**  
**Kosten: 96,00 €**  
**Belegung: 9-12**

### JA2265 Morning Conversation

**Anne Kuypers**  
In this mixed ability group, we try to express ourselves in English only, sharing experiences and exchanging opinions. 10-20 minutes per session are spent on key language points. At the beginning of the semester we will decide on our next textbook or magazine which will provide us with plenty of topics.

**Beginn: Do., 10.02.22, 10:15-11:45 Uhr**  
**15 Vormittage (30 UE)**  
**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)**  
**Kosten: 96,00 €**  
**Belegung: 9-12**

### JA2266 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., 07.02.22, 09:30-11:00 Uhr**  
**15 Vormittage (30 UE)**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)**  
**Kosten: 96,00 €**  
**Belegung: 9-9**

## Yoga in englischer Sprache

### JA5287 NEU Yoga-Workshop „Frühjahrsputz“: Praktiziere Yoga und lerne Englisch

**Debbie Jane Haller-Clarke**  
Der Frühling kommt. Die Zeit in der die Natur erblüht, in der unsere Lebensgeister erwachen und unsere Ideen sprießen. Mit der Energie dieser Jahreszeit haben wir die Gelegenheit, einen inneren Frühjahrsputz zu machen, sich jener Dinge zu entledigen, die uns am Wachsen hindern.

Und hier kommt unsere Yogapraxis für den Frühling ins Spiel! Lernen Sie die Yogaübungen kennen, die den Reinigungsprozess intensivieren und Sie dabei unterstützen Ihr Energiepotential voll auszuschöpfen.

Unterrichtssprache im Yoga-Workshop ist Englisch. Da Yoga sehr visuell ist, ist es nicht entscheidend, jede einzelne Vokabel zu verstehen. Wenn man die Lehrerin oder andere Teilnehmer anschaut, und gleichzeitig die Wörter auf Englisch hört, lernt man durch das Tun. So wie die Native Speaker lernen!  
Durch die Yogaübungen werden wir ent-

spannter und können dadurch leichter lernen. Es ist die perfekte Zeit nach dem Yoga um neues Vokabular zum Thema Gesundheit zu lernen und Englisch zusammen in einer entspannten Atmosphäre zu üben.

Spring cleaning. Practise Yoga and learn English

Spring is coming. The time where the flowers and trees are blossoming, our spirits awaken and our ideas spring forth. With the energy of this season, we have the opportunity to do some internal spring cleaning, to let go of the things which prevent us from growing.

That's where yoga comes into play! Get to know the yoga breathing, stretching and meditative exercises which intensify the cleaning process and help you to utilize your full energy potential.

The yoga classes are in English. Because yoga is very visual, you don't have to understand everything. Just looking at the teacher and the rest of the class and hearing the words at the same time will help you learn – by doing. Just as the native speakers learn.

Through the yoga, we become more relaxed and therefore can learn more easily. What a good time it is after the yoga to learn some new vocabulary for a health-related topic and practice English together in a relaxed atmosphere.

Yoga lesson (no English necessary)  
**Termin: Sa., 12.03.22, 09:00-13:00 Uhr**  
**1 Termin (5 UE)**  
**Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)**  
**Kosten: 29,50 €**  
**Belegung: 6-12**

## Englisch für spezielle Anwendungen

## Englisch für den Beruf

### JA3401 Englisch für den Beruf, Niveau A2/B1 Kleingruppenkurs

**Kavya Ganeshkumar**  
Lehrwerk des Kurses: At Work A2/B1  
In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, Ihre alltagspraktischen Englischkenntnisse zu wiederholen und in berufsorientierter Richtung auszubauen. Situationen und Themen des Lehrwerks sind der Berufswelt entnommen. Sie stellen den Rahmen, um die Grundlagen der englischen Grammatik, alltagspraktischen Wortschatz und berufsspezifisches Vokabular zu trainieren. Dabei liegt ein Schwerpunkt auf den kommunikativen Fertigkeiten wie

telefonieren, E-Mails schreiben, Produkte beschreiben, Präsentationen, Small Talk. Der Kurs liegt auf A2/B1 Niveau.

**Beginn: Di., 08.02.22, 19:45-21:15 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.360**  
**Kosten: 111,00 €, inkl. Kopien**  
**Belegung: 7-12**

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

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

### JA3402 Business English for Work, Socializing and Travel, Niveau B1: Kompaktes Sprachtraining - Online

**Adam Norris**  
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.

Der Kurs findet online statt. Vor dem Kursbeginn erhalten Sie den Link, um in den Kurs beizutreten.

**Zugangsvoraussetzungen:**  
stabile Internetverbindung, Kamera, Mikrofon  
**Beginn: Sa., 07.05.22, 09:00-10:30 Uhr**  
**5 Termine (10 UE)**  
**Ort: Online**  
**Kosten: 60,00 €**  
**Belegung: 5-8**

### JA3403 Business English for Meetings and Presentations, Niveau B1: Kompaktes Sprachtraining - Online

**Adam Norris**  
These intensive sessions cover English for managing meetings with phrases and vocabulary for presentations and grammar review. Speaking-focused training desig-

ned to give you the skills and knowledge to use English more confidently.  
Der Kurs findet online statt. Vor dem Kursbeginn erhalten Sie den Link, um in den Kurs beizutreten.

**Zugangsvoraussetzungen:**  
stabile Internetverbindung, Kamera, Mikrofon  
**Beginn: Sa., 07.05.22, 10:45-12:15 Uhr**  
**5 Termine (10 UE)**  
**Ort: Online**  
**Kosten: 60,00 €**  
**Belegung: 5-8**

## Englisch für die Schule

### JA3502 What Next? Allg. Orientierung und Vorbereitung auf den Englischunterricht am Beruflichen Gymnasium

**Dagmar Baus**  
Der Kurs richtet sich an Realschüler\*innen der Klassenstufe 9 und 10, die den Eintritt an ein Berufliches Gymnasium zur Erlangung der Hochschulreife beabsichtigen. Anhand von Lese- und Hörtexten sowie sprachpraktischer Übungen erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Leistungsanforderungen im Fach Englisch, um ihre Entscheidung sicherer treffen zu können.

**Beginn: Mi., 09.02.22, 14:00-15:30 Uhr**  
**6 Termine (12 UE)**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)**  
**Kosten: 48,00 €**  
**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**  
**Belegung: 8-9**

## Französisch

### JA2300 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](http://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.





## Französischer Abend mit Didier Caesar und Paul Amrod

La vhs de Friedrichshafen vous présentera en Juin 2022 une soirée française avec Didier Caesar et Paul Amrod! Nous vous attendons...



Didier Caesar tritt seit Jahren international auf in Frankreich (bei Chanson-Festivals in Paris und bei Avignon), in Belgien und Deutschland (von Amrum bis Konstanz) und bis ins südliche Afrika, dort unter der Schirmherrschaft der Alliance Française und des Goethe-Instituts.

Paul Amrod, amerikanischer Jazz-Pianist, der in namhaften Jazz-Clubs in New York und Paris aufgetreten ist, hat dort die Chansons kennen und lieben gelernt. Auch hat er Bert Brecht zum Klingen gebracht. Er machte den Bachelor und Master im Hauptfach Komposition und Dirigieren an der Juilliard School of Music in New York. Regelmäßig übernimmt Paul seit 2002 für die Inszenierungen an Theatern die musikalische Leitung.

Paul und Didier singen Chansons aus Frankreich von Jacques Brel, Georges Brassens, Barbara, Charles Aznavour, Jean Ferrat, Charles Trenet, Gilbert Bécaud u.a.m. mit Klavierbegleitung.

Anmeldung erforderlich! Bei schönem Wetter kann die Veranstaltung im Freien, in unserem Innenhof, stattfinden. Die Teilnahme ist kostenfrei, da die Veranstaltung im Rahmen unseres Europe Direct-Zentrums finanziert wird.

### JA1301

**Termin: Fr., 24.06.22, 19:00-21:00 Uhr**  
**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG) oder bei schönem Wetter im Charlottenhof**  
**Kosten: keine**  
**Belegung: 5-70**  
**Anmeldung: bitte telefonisch oder per E-Mail**



Link zu den Einstufungstests:  
[www.vhs-fn.de/pruefung/online-einstufungstest-fuer-sprachen](http://www.vhs-fn.de/pruefung/online-einstufungstest-fuer-sprachen)  
**Onlinetest jederzeit bequem von zu Hause aus möglich.**

### Niveau A1

#### JA2301 Französisch Grundstufe 1 - Teil 1 Wilma Hirtz

Lehrwerk des Kurses: Perspectives Allez-y! A1, Unité 1  
 Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Sprache, mit denen Sie sich in Standardsituationen auf einfache Weise verständigen können. Folgende Inhalte werden z.B. im Kurs behandelt: sich vorstellen, über die Familie und die Freizeitaktivitäten sprechen, im Restaurant etwas bestellen. Der Kurs 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: Mo., 07.02.22, 18:30-20:00 Uhr**  
**5 Abende (10 UE)**  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,**  
**Zi. D Z1.35**  
**Kosten: 32,00 €**  
**Belegung: 9-14**

#### JA2302 Französisch Grundstufe 1 - Teil 2 Wilma Hirtz

Lehrwerk des Kurses: Perspectives Allez-y! A1, Unité 2  
 Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Sprache, mit denen Sie sich in Standardsituationen auf einfache Weise verständigen können.

Der Kurs 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: Mo., 21.03.22, 18:30-20:00 Uhr**  
**5 Abende (10 UE)**  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,**  
**Zi. D Z1.35**  
**Kosten: 32,00 €**  
**Belegung: 9-14**



Schnell abonnieren und immer auf dem Laufenden sein.  
 Der Newsletter erscheint einmal im Monat und kann jederzeit abbestellt werden.  
[www.vhs-fn.de/service/newsletter](http://www.vhs-fn.de/service/newsletter)

#### JA2303 Französisch Grundstufe 1 - Teil 3 Wilma Hirtz

Lehrwerk des Kurses: Perspectives Allez-y! A1, Unité 3  
 Französisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Sprache, mit denen Sie sich in Standardsituationen auf einfache Weise verständigen können.

Der Kurs 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: Mo., 02.05.22, 18:30-20:00 Uhr**  
**5 Abende (10 UE)**  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,**  
**Zi. D Z1.35**  
**Kosten: 32,00 €**  
**Belegung: 9-14**

#### JA2304 Französisch Grundstufe 1 am Nachmittag Nadège Jacoulot

Lehrwerk des Kurses: Perspectives Allez-y! A1, Unité 1  
 Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

„Ab jetzt will ich mein Aperitif in Frankreich selber bestellen, ich möchte mich mit meinen schweizerischen Verwandten in deren Sprache unterhalten können, am Bahnhof in Paris will ich mich nicht mehr verloren fühlen!“.

Wenn Sie vormittags keine Zeit haben, und sind abends zu müde zum Lernen, können Sie in diesem Nachmittagskurs ihre ersten Schritte in dieser schönen, melodischen Sprache wagen. Wir heißen Sie in diesem kommunikativen und kreativen Kurs willkommen; anhand Lernspiele, Lieder, Videos verschönern wir den Unter-

richt! Vom Anfang an legen wir Wert auf das Sprechen und Verstehen, damit die nächste Reise nach Frankreich noch angenehmer und erfolgreicher wird.

**Beginn: Do., 10.02.22, 14:00-15:30 Uhr**  
**12 Abende (24 UE)**  
**Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)**  
**Kosten: 78,80 €, inkl. Kopien**  
**Belegung: 9-9**

#### JA2305 Französisch Grundstufe 2 - Teil 1 Audrey Vaissière

Lehrwerk des Kurses: Perspectives Allez-y! A1, Unité 3  
 Französisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Sprache, mit denen Sie sich in Standardsituationen auf einfache Weise verständigen können.

Der Kurs 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: Di., 08.02.22, 18:30-20:00 Uhr**  
**5 Abende (10 UE)**  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,**  
**Zi. D Z1.35**  
**Kosten: 32,00 €**  
**Belegung: 9-14**

#### JA2306 Französisch Grundstufe 2 - Teil 2 Audrey Vaissière

Lehrwerk des Kurses: Perspectives Allez-y! A1, Unité 4  
 Französisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Der Kurs 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: Di., 22.03.22, 18:30-20:00 Uhr**  
**5 Abende (10 UE)**  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,**  
**Zi. D Z1.35**  
**Kosten: 32,00 €**  
**Belegung: 9-14**

#### JA2307 Französisch Grundstufe 2 - Teil 3 Audrey Vaissière

Lehrwerk des Kurses: Perspectives Allez-y! A1, Unité 5  
 Französisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Der Kurs 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: Di., 03.05.22, 18:30-20:00 Uhr**  
**5 Abende (10 UE)**  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,**  
**Zi. D Z1.35**  
**Kosten: 32,00 €**  
**Belegung: 9-14**

### Niveau A2

#### JA2320 Französisch Grundstufe 5 Gabriele Ziegler

Lehrwerk des Kurses: Perspectives Allez-y! A2, Unité 1  
 Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

**Beginn: Mo., 07.02.22, 18:00-19:30 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)**  
**Kosten: 96,00 €**  
**Belegung: 9-10**

#### JA2321 Französisch Konversationskurs A2/B1 am Abend - Online Nadine Guglielmetti-Weiss

Der Kurs findet online statt. In unserem „virtuelle Klassenzimmer“ begegnen sich Ihre französische Sprachlehrerin und Teilnehmende in Live-Sitzungen auf der benutzerfreundlichen Video-Plattform der vhs.cloud. Sie nehmen an einem Französisch-Konversationskurs zu Hause teil - mit Gleichgesinnten und kontaktlos.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit fortgeschrittenen Kenntnissen, die die Grundlagen vertiefen und auffrischen möchten. Er entspricht dem Niveau A2/B1. Mündliche Kommunikation und Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit stehen im Vordergrund. Aktuelle Themen sowie Themen aus dem Alltag bilden die Basis unseres Kurses. Anhand von zeitgemäßen und interaktiven Lehrmitteln werden wichtige Themen der Grammatik Stufe A2/B1 wiederholt und gefestigt. Spiele und kurzen Präsentationen ermöglichen den vorhandenen Wortschatz einzusetzen und zu erweitern, und an der Aussprache zu feilen.

**Zugangsvoraussetzungen:**  
 stabile Internetverbindung, Kamera, Mikrofon,  
 ein kostenloser Account in der vhs.cloud  
**Beginn: Mi., 09.03.22, 18:30-20:00 Uhr**  
**10 Abende (20 UE)**  
**Ort: Online**  
**Kosten: 120,00 €**  
**Belegung: 5-8**

### Ehrenamtsbonus

Beantragen Sie einen Zuschuss!  
 Presseseminar - Wie kommt mein Text in die Zeitung?

16.03.2022 / 18:30-21:30 > JA1112  
 Erfolgreicher kommunizieren - mit Ihrer Stimme begeistern!  
 25.06.2022 und 02.07.2022 /  
 10:00-17:30 > JA1202

Grundkurs praktische Rhetorik  
 07.03.2022 / 19:00-21:15 > JA1203

Englisch Grundstufe 1 - Teil 1  
 Teil 1: 08.02.2022 / 18:00-19:30 > JA2201  
 Teil 2: 22.03.2022 / 18:00-19:30 > JA2202  
 Teil 3: 03.05.2022 / 18:00-19:30 > JA2203

Weiterbildungsberatung  
 Termine nach Vereinbarung > JA3015  
 Smartphones und Tablets - Einführung in alle Systeme  
 22.02.2022 / 18:00-20:15 > JA3708D

Excel Grundlagen  
 07.03.2022 / 18:00-21:00 > JA3709D  
 Excel Grundlagen - Online  
 22.03.2022 / 18:30-21:30 > JA3710D

Word - Grundlagen  
 14.03.2022 / 18:00-21:00 > JA3715D  
 Nextcloud - die sichere Cloud Alternative  
 27.06.2022 / 18:30-20:45 > JA3729D

Richtige und effektive Datensicherung für kleine und mittlere Unternehmen  
 18.05.2022 / 18:30-21:30 > JA3733D  
 Video kann jeder - so erstellen Sie Ihre eigenen Filme und YouTube-Clip  
 11.07.2022 / 17:15-21:00 > JA4333

NEU: Ich bin so müde - aber ich kann nicht schlafen  
 27.05.2022 / 15:00-18:00 > JA5102  
 NEU: Selbstfürsorge und Yoga  
 21.05.2022 / 10:00-17:00 > JA5104

Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack - Lesung und Gespräch - Online  
 05.03.2022 / 17:00-18:30 > JA5106  
 Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack - Workshop - Online  
 01.04.2022 / 14:00-17:00 > JA5107

NEU: Waldbaden - Natur mit allen Sinnen erleben  
 20.05.2022 / 15:00-18:00 > JA5108  
 29.07.2022 / 15:00-18:00 > JA5109

Stress-Löser Natur - Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen  
 16.03.2022 / 19:00-20:30 > JA5110

Geführte Meditation  
 11.02.2022 / 17:00-18:30 > JA5202  
 In Trance entspannen - Online  
 25.04.2022 / 19:00-19:45 > JA5203

Entspannung mit Genuss  
 08.04.2022 / 17:00-18:30 > JA5210  
 Im Rhythmus sein - Muskelentspannung - Neu gedacht  
 20.05.2022 / 17:00-18:30 > JA5211  
 01.07.2022 / 17:00-18:30 > JA5211A

Autogenes Training  
 27.04.2022 / 18:45-20:15 > JA5212  
 Progressive Muskelrelaxation  
 09.02.2022 / 18:45-20:15 > JA5213





## Niveau B1

JA2340

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

Jeannine Barth

Lehrwerk des Kurses: Prenons la parole, Unité 5

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

**Beginn: Di., 08.02.22, 08:30-10:00 Uhr****12 Vormittage (24 UE)****Ort: vhs FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)****Kosten: 76,80 €****Belegung: 9-12**

JA2341

**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., 08.02.22, 08:30-10:00 Uhr****15 Vormittage (30 UE)****Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)****Kosten: 98,00 €, inkl. Kopien****Belegung: 9-9**

## Niveau B2

JA2360

**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., 08.02.22, 10:15-11:45 Uhr****15 Vormittage (30 UE)****Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)****Kosten: 98,00 €, inkl. Kopien****Belegung: 9-9**

JA2361

**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 partici-

pant. 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., 09.02.22, 18:15-19:45 Uhr****15 Abende (30 UE)****Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)****Kosten: 97,50 €, inkl. Kopien****Belegung: 9-12**

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

## Italienisch

JA2400

**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](http://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:

[www.vhs-fn.de/pruefung/online-einstufungstest-fuer-sprachen](http://www.vhs-fn.de/pruefung/online-einstufungstest-fuer-sprachen)**Onlinetest jederzeit bequem von zu Hause aus möglich.**

## Niveau A1

JA2401

**Italienisch Grundstufe 1 - Teil 1**

Francesca Di Massimo

Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd.1, Unità 1

Italienisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Sprache, mit denen Sie sich in Standardsituationen auf einfache Weise verständigen können. Folgende Inhalte werden z.B. im Kurs behandelt: sich vorstellen, über die Familie und die Freizeitaktivitäten

sprechen, im Restaurant etwas bestellen. Der Kurs 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: Di., 08.02.22, 18:45-20:15 Uhr****5 Abende (10 UE)****Ort: Karl-Maybach-Gymnasium,****Zi. 01.360****Kosten: 32,00 €****Belegung: 9-14**

JA2402

**Italienisch Grundstufe 1 - Teil 2**

Francesca Di Massimo

Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd.1, Unità 2

Italienisch für Anfänger\*innen mit leichten Vorkenntnissen

Der Kurs 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: Di., 22.03.22, 18:45-20:15 Uhr****5 Abende (10 UE)****Ort: Karl-Maybach-Gymnasium,****Zi. 01.360****Kosten: 32,00 €****Belegung: 9-14**

JA2403

**Italienisch Grundstufe 1 - Teil 3**

Francesca Di Massimo

Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd.1, Unità 3

Italienisch für Anfänger\*innen mit leichten Vorkenntnissen

Der Kurs 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: Di., 03.05.22, 18:45-20:15 Uhr****5 Abende (10 UE)****Ort: Karl-Maybach-Gymnasium,****Zi. 01.360****Kosten: 32,00 €****Belegung: 9-14**

JA2404

**Italienisch Grundstufe 1 am Vormittag - Teil 1 - Online**

Gianluca Li Vigni

Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd.1, Unità 1

Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Wir lernen mit Muße, d. h. kleinschrittig, mit stetig steigender leichter Progression, am Lehrbuch orientiert. In diesem Kurs lernen Sie außerdem die Grundlagen der

Sprache, mit denen Sie sich in Standardsituationen auf einfache Weise verständigen können. Folgende Inhalte werden z.B. im Kurs behandelt: sich vorstellen, über die Familie und die Freizeitaktivitäten sprechen, im Restaurant etwas bestellen.

Der Kurs 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.

Der Kurs findet online auf der vhs.cloud statt. Vor dem Kursbeginn erhalten Sie die benötigten Informationen für den Zugang zum Online-Kurs.

**Zugangsvoraussetzungen:**

stabile Internetverbindung, Kamera, Mikrofon

**Beginn: Mi., 09.03.22, 10:00-11:30 Uhr****5 Termine (10 UE)****Ort: Online****Kosten: 60,00 €****Belegung: 5-8**

JA2405

**Italienisch Grundstufe 1 am Vormittag - Teil 2 - Online**

Gianluca Li Vigni

Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd.1, Unità 2

Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Der Kurs 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.

Der Kurs findet online auf der vhs.cloud statt. Vor dem Kursbeginn erhalten Sie die benötigten Informationen für den Zugang zum Online-Kurs.

**Zugangsvoraussetzungen:**

stabile Internetverbindung, Kamera, Mikrofon

**Beginn: Mi., 27.04.22, 10:00-11:30 Uhr****5 Termine (10 UE)****Ort: Online****Kosten: 60,00 €****Belegung: 5-8**

JA2406

**Italienisch Grundstufe 1 am Vormittag - Teil 3 - Online**

Gianluca Li Vigni

Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd.1, Unità 3

Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Der Kurs 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.

Der Kurs findet online auf der vhs.cloud statt. Vor dem Kursbeginn erhalten Sie die benötigten Informationen für den Zugang zum Online-Kurs.

**Zugangsvoraussetzungen:**

stabile Internetverbindung, Kamera, Mikrofon

**Beginn: Mi., 01.06.22, 10:00-11:30 Uhr****5 Termine (10 UE)****Ort: Online****Kosten: 60,00 €****Belegung: 5-8**

JA2407

**Italienisch Grundstufe 2 - Teil 1: Kleingruppenkurs - Online**

Gianluca Li Vigni

**Tipps für alle, die ihr Italienisch verbessern wollen**

Raiplay.it bietet Ihnen eine große Auswahl an Dokus und kurze Filme in Italienischer Sprache.

Mit einem kostenlosen Account können Sie auf viele unterschiedliche Inhalte (Kunst, Literatur, Landeskunde usw.) zugreifen.

Schauen Sie mal rein! <https://www.raiplay.it/learning>



**Zugangsvoraussetzungen:**

stabile Internetverbindung, Kamera, Mikrofon

**Beginn: Di., 29.03.22, 19:30-21:00 Uhr**

**5 Abende (10 UE)**

**Ort: Online**

**Kosten: 60,00 €**

**Belegung: 5-8**

## JA2409

**Italienisch Grundstufe 2 - Teil 3: Kleingruppenkurs - Online**

**Gianluca Li Vigni**

Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd.1, Unità 6

Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Der Kurs 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.

Der Kurs findet online auf der vhs.cloud statt. Vor dem Kursbeginn erhalten Sie die benötigten Informationen für den Zugang zum Online-Kurs.

**Zugangsvoraussetzungen:**

stabile Internetverbindung, Kamera, Mikrofon

**Beginn: Di., 17.05.22, 19:30-21:00 Uhr**

**5 Abende (10 UE)**

**Ort: Online**

**Kosten: 60,00 €**

**Belegung: 5-8**

## JA2410

**Italienisch Grundstufe 3 am Vormittag**

**Dr. Albina Casoni**

Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd. 1, Unità 8

Italienisch für Anfänger und Wiedereinsteiger mit leichten Vorkenntnissen

**Beginn: Do., 10.02.22, 10:15-11:45 Uhr**

**13 Vormittage (26 UE)**

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

**Kosten: 83,20 €**

**Belegung: 9-9**

## JA2411

**Italienisch Grammatik-Kurs: Wiederholungskurs A1/A2 - Online**

**Natalia De Pascale Speck**

Lehrwerk des Kurses: Neue Power-Grammatik Italienisch (A1/A2)

Der Kurs findet auf der vhs.cloud Plattform in Video Konferenz statt.

Anfänger können mit dieser modernen und innovativen Grammatik, Themen in kleinen „Portionen“ erarbeiten, begreifen und üben. Lernende die schon auf Niveau A2 sind, können den Kurs als Wiederholung

oder Befestigung der gelernten Themen betrachten. Der Kurs eignet sich auch für Wiedereinsteiger, die dann auf Niveau A2-B1 einen Kurs besuchen möchten. Durch den klaren Seitenaufbau - linke Seite Übersichten, Regeln und Erklärungen, rechte Seite Übungen - vermittelt das Buch schnell und leicht verständlich Grammatikkenntnisse, die zum Niveau A2 führen.

**Zugangsvoraussetzungen:**

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

**Beginn: Di., 08.03.22, 16:10-16:55 Uhr**

**10 Termine (10 UE)**

**Ort: Online**

**Kosten: 60,00 €**

**Belegung: 5-8**

**Niveau A2**

## JA2420

**Italienisch Grundstufe 6**

**Daniela Gennari-Maier**

Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd. 2, Unità 2

Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

**Beginn: Do., 10.02.22, 18:30-20:00 Uhr**

**15 Abende (30 UE)**

**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.380**

**Kosten: 96,00 €**

**Belegung: 9-14**

## JA2421

**Italienisch Grundstufe 7, vormittags**

**Dr. Albina Casoni**

Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd.2, Unità 5

Dieser Kurs ist für die Teilnehmer geeignet, die die Grammatik vom Niveau A2 vertiefen wollen. Wir werden die Konversation aufbauen.

**Beginn: Do., 10.02.22, 08:30-10:00 Uhr**

**13 Vormittage (26 UE)**

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

**Kosten: 83,20 €**

**Belegung: 9-9**

## JA2422

**Italienisch Grundstufe 8**

**Dr. Albina Casoni**

Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd.1, Unità 10

In diesem Semester werden wir das Lehrwerk Nuovo Espresso A1 ab Lektion 10 wiederholen, um die Vokabeln und die Konversation zu vertiefen und befestigen. Der Kurs ist für die Teilnehmer geeignet, welche eine solide Kenntnis vom A2 Niveau haben, (keine reinen Anfänger) aber Lust haben Alltagsitalienisch zu sprechen, auf der Basis vom Niveau A1.

**Beginn: Di., 08.02.22, 20:00-21:30 Uhr**

**15 Abende (30 UE)**

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

**Kosten: 96,00 €**

**Belegung: 9-9**

## JA2423

**Italienisch Grundstufe 8**

**Daniela Gennari-Maier**

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

**Beginn: Mo., 07.02.22, 18:30-20:00 Uhr**

**15 Abende (30 UE)**

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

**Kosten: 96,00 €**

**Belegung: 9-14**

## JA2424

**Italienisch Konversationskurs A2/B1- Online**

**Natalia De Pascale Speck**

Lehrwerk des Kurses: A voi la Parola - Klett Verlag

A voi la parola, der erfrischend lebendige Online Konversationskurs vermittelt praktisches Italienisch anhand einer Vielzahl interessanter Themen. Er motiviert zum lebhaften Gebrauch der italienischen Sprache und eignet sich für Wiedereinsteiger und Lernende, die nach einem regulären Kurs ihre sprachlichen Kenntnisse anwenden und üben möchten. Der Kurs findet auf der vhs.cloud Plattform statt, wo eine Phase individuelle Arbeit und Video-Konferenzen sich abwechseln werden.

Vor dem Kursbeginn erhalten Sie die benötigten Informationen zur Registrierung in der vhs.cloud.

**Zugangsvoraussetzungen:**

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

**Beginn: Di., 15.02.22, 18:00-19:30 Uhr**

**10 Abende (20 UE)**

**Ort: Online**

**Kosten: 120,00 €**

**Belegung: 5-8**

# BUCHHANDLUNG CAFÉ - ERLESENE

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



Das sind wir.

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



**GESSLER**  
ERLESENE SEIT 1862

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

## JA2425

**Caffè Italia: Info**

Wollten Sie schon immer in einem gemütlichen Ambiente mit netten Leuten Italienisch reden? Dann bietet Ihnen das „Caffè Italia“ die Möglichkeit dies zu tun. Einmal im Monat treffen sich die Teilnehmenden beim „Gessler 1862“ (Friedrichstraße 53) in Friedrichshafen. Insgesamt sind 4 Termine vorhergesehen. An jedem Termin wird ein anderes Thema behandelt:

- Di., 22.03.: In viaggio
- Di., 12.04.: L'infanzia
- Di., 17.05.: L'importate à mangiare bene!
- Di., 21.06.: Lo sport

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**

**4 Termine (8 UE)**

**Ort: Gessler 1862, Friedrichstraße 53, 88045 Friedrichshafen**

## JA2426

**Caffè Italia: In viaggio**

**Daniela Gennari-Maier**

Un'escursione verso l'ignoto che ci fa tornare con nuove scoperte, sorprese e conoscenze.

**Termin: Di., 22.03.22, 09:00-10:30 Uhr**

**1 Termin (2 UE)**

**Ort: Gessler 1862, Friedrichstraße 53, 88045 Friedrichshafen**

**Kosten: 16,50 €**

**Belegung: 6-9**

## JA2427

**Caffè Italia: L'infanzia**

**Daniela Gennari-Maier**

Esperienze della nostra infanzia, periodo delle curiosità e delle continue scoperte.

**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,- € 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 Labelentscheiden, 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 Online-Einstufungstests bietet die vhs tagsüber die Möglichkeit der Sprachberatung.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin:

T: 07541/203 3434.

**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.







**Termin: Di., 12.04.22, 09:00-10:30 Uhr**  
**1 Termin (2 UE)**  
**Ort: Gessler 1862, Friedrichstraße 53, 88045 Friedrichshafen**  
**Kosten: 16,50 €**  
**Belegung: 6-9**

### JA2428 Caffè Italia: L'importante è mangiare bene!

**Daniela Gennari-Maier**

"Dimmi quel che mangi e ti dirò chi sei..." La passione per il cibo e l'importanza di un'alimentazione corretta nel corso di tutta la vita.

**Termin: Di., 17.05.22, 09:00-10:30 Uhr**  
**1 Termin (2 UE)**

**Ort: Gessler 1862, Friedrichstraße 53, 88045 Friedrichshafen**  
**Kosten: 16,50 €**  
**Belegung: 6-9**

### JA2429 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.

**Termin: Di., 21.06.22, 09:00-10:30 Uhr**  
**1 Termin (2 UE)**

**Ort: Gessler 1862, Friedrichstraße 53, 88045 Friedrichshafen**  
**Kosten: 16,50 €**  
**Belegung: 6-9**

### JA2430 Italienische Lektüre: Marcovaldo Niveau A2/B1 - Online

**Natalia De Pascale Speck**

Lektüre des Kurses: Marcovaldo - ER Easy Readers

Wer kennt sie nicht, die Easy Readers, die

es Sprachbegeisterten ermöglichen, den Inhalt bedeutsamer Originalliteratur schon auf einem vergleichsweise einfachen Niveau zu lesen? Marcovaldo arbeitet hart, um seine Familie durchzubringen. Er ist sehr naturverbunden, doch leider spielt sich sein Leben in der Großstadt ab. Anfangs ist er etwas skeptisch der Großstadt gegenüber, mit ihrem Verkehr und den vielen Umweltverschmutzungen kommt sie ihm ungeheuerlich vor. Glücklicherweise entdeckt er die unterschiedlichen Spuren der Natur in der Großstadt. Jede neue Jahreszeit bringt eine neue Facette hervor. Der Kurs findet auf der vhs.cloud Plattform statt, wo eine Phase individuelle Arbeit und Video-Konferenzen sich abwechseln werden.

#### Zugangsvoraussetzungen:

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

**Beginn: Di., 17.05.22, 18:00-19:30 Uhr**  
**5 Termine (10 UE)**  
**Ort: Online**  
**Kosten: 60,00 €**  
**Belegung: 5-8**

#### Niveau B1

### JA2440 Italienisch Mittelstufe 5

**Irene Mommertz**

Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd. 3, Unità 9

Langsames Vorgehen und viel Wiederholung

**Beginn: Mi., 09.02.22, 18:30-20:00 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.33**  
**Kosten: 96,00 €**  
**Belegung: 9-14**

### JA2441 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., 08.02.22, 17:45-19:15 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.33**  
**Kosten: 96,00 €**  
**Belegung: 9-14**

### JA2442 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., 08.02.22, 19:45-21:15 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E Z0.47**  
**Kosten: 96,00 €**  
**Belegung: 9-14**

### JA2443 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 filmati.

**Beginn: Mi., 09.02.22, 08:30-10:00 Uhr**  
**15 Vormittage (30 UE)**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)**  
**Kosten: 96,00 €**  
**Belegung: 9-9**

#### Niveau B2

### JA2460 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., 09.02.22, 18:30-20:00 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.380**  
**Kosten: 96,00 €**  
**Belegung: 9-14**

### JA2461 Parlamo italiano!

**Jeannine Barth**

Il corso s'indirizza a persone che vogliono perfezionare le loro conoscenze della lingua italiana, parlando di temi di attualità, dell'Italia di ieri e di oggi e leggendo un libro a scelta libera.

**Beginn: Di., 08.02.22, 18:15-19:45 Uhr**  
**12 Abende (24 UE)**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)**  
**Kosten: 76,80 €**  
**Belegung: 9-9**

### JA2462 Italienisch Lektüre und Konversation

**Rossella Lapomarda**

Mittelschwere Texte zu aktuellen Themen, u.a. Zeitungstexte sind Grundlage der Konversation. Begleitend werden einzelne Grammatikkapitel behandelt und geübt.

**Beginn: Mo., 07.02.22, 18:30-20:00 Uhr**  
**12 Abende (24 UE)**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)**  
**Kosten: 78,80 €, inkl. Kopien**  
**Belegung: 9-12**

#### Russisch

### JA2501 Russisch Grundstufe 1: Kleingruppe

**Simon, Lukas Federer**

Lehrwerk des Kurses: Jasno! Neu Bd.1, Lektion 1

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Russischen! Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. Am Ende des Kurses können Sie sich auf einfache Art in russischer Sprache verständigen und beherrschen sicher das russische Alphabet.

**Beginn: Mi., 09.02.22, 19:45-21:15 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.31**  
**Kosten: 144,00 €**  
**Belegung: 5-8**

### JA2502 Russisch Lektüre, Konversation, Grammatik: Kleingruppe

**Lana Barth**

Lehrwerk des Kurses: Poechali! - Los geht's!, Bd. 1, Lektion 28

**Beginn: Di., 08.02.22, 18:00-19:30 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)**  
**Kosten: 144,00 €**  
**Belegung: 5-8**

#### Spanisch

### JA2600 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](http://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: [www.vhs-fn.de/pruefung/online-einstufungstest-fuer-sprachen](http://www.vhs-fn.de/pruefung/online-einstufungstest-fuer-sprachen)

**Onlinetest jederzeit bequem von zu Hause aus möglich.**

#### Niveau A1

### JA2601 Spanisch Grundstufe 1

**Gisella González**

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse Sie lernen die Grundlagen der Sprache, mit denen Sie sich in Standardsituationen auf einfache Weise verständigen können. Folgende Inhalte werden z.B. im Kurs behandelt: sich vorstellen, über die Familie und die Freizeitaktivitäten sprechen, im Restaurant etwas bestellen.

**Beginn: Di., 08.02.22, 18:30-20:00 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.210**  
**Kosten: 96,00 €**  
**Belegung: 9-14**



### Unsere „Online-Kurse“ Sprachenschule

**Deutsch Oberstufe 1- Vormittagskurs**  
 09.02.2022 / 08:30-10:00 > JA2181

**Vorbereitung auf das Goethe-Zertifikat C2**  
 07.02.2022 / 18:00-19:30 > JA2196

**Business English B1 for Work - Kompaktes Sprachtraining**  
 07.05.2022 / 09:00-10:30 > JA3402

**Business English B1 for Meetings - Kompaktes Sprachtraining**  
 07.05.2022 / 10:45-12:15 > JA3403

**Französisch Konversationskurs A2/B1 am Abend**  
 09.03.2022 / 18:30-20:00 > JA2321

**Italienisch Grundstufe 1 am Vormittag**  
 Teil 1: 09.03.2022 / 10:00-11:30 > JA2404  
 Teil 2: 27.04.2022 / 10:00-11:30 > JA2405  
 Teil 3: 01.06.2022 / 10:00-11:30 > JA2406

**Italienisch Grundstufe 2**  
 Teil 1: 08.02.2022 / 19:30-21:00 > JA2407  
 Teil 2: 29.03.2022 / 19:30-21:00 > JA2408  
 Teil 3: 17.05.2022 / 19:30-21:00 > JA2409

**Italienisch Grammatik-Kurs A1/A2**  
 08.03.2022 / 16:10-16:55 > JA2411

**Italienisch Konversationskurs A2/B1**  
 15.02.2022 / 18:00-19:30 > JA2424

**Italienische Lektüre: Marcovaldo Niveau A2/B1**  
 17.05.2022 / 18:00-19:30 > JA2430

**Kroatisch für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**  
 12.02.2022 / 08:30-10:00 > JA2708

**Japanisch für Anfänger\*innen mit leichten Vorkenntnissen**  
 15.02.2022 / 17:00-18:15 > JA2710

### JA2602 Spanisch Grundstufe 1: Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1

**Marixa Jehle**

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse, die in einer kleinen Gruppe intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Je häufiger die Gelegenheit besteht, die zu erlernende Sprache zu sprechen, desto größer sind die Lernfortschritte. Der Kurs findet mittwochs und zweimal Samstagvormittag statt. Er wendet sich an Anfänger mit leichten Vorkenntnissen. 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, 09.02.22, 18:00 -19:30 Uhr**







7 x mittwochs, 3 x samstags (26 UE),  
**Samstagstermine: 12.02, 12.03. und 26.03., 09:00 - 12:00 Uhr, VHS, Seminarraum 7**  
**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.380**  
**Kosten: 130,00 €**  
**Belegung: 6-9**

### **Geschenktipp: vhs-Gutschein**

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



### JA2603 **Spanisch Grundstufe 1: Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2**

**Marixa Jehle**  
 Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben (ab Lektion 3)

Spanisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Der Kurs findet mittwochs und zweimal Samstagvormittag statt. Er wendet sich an Anfänger mit leichten Vorkenntnissen. 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., 27.04.22, 18:00 - 19:30 Uhr**  
**6mal mittwochs, 3mal samstags (24 UE), Samstagstermine: 30.04., 14.05. und 28.05., 09:00 - 12:00 Uhr, VHS, Seminarraum 7**  
**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.380**  
**Kosten: 120,00 €**  
**Belegung: 6-9**



### JA2604 **Spanisch Grundstufe 1: Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 3**

**Marixa Jehle**  
 Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. (ab Lektion 5)

Spanisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe intensiv lernen und rasche Fortschritte machen möchten.

Der Kurs findet mittwochs und zweimal Samstagvormittag statt. Er wendet sich an Anfänger mit leichten Vorkenntnissen. 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., 22.06.22, 18:00 - 19:30 Uhr**  
**5mal mittwochs, 2mal samstags (18 UE), Samstagstermine: 25.06. und 09.07., 09:00 - 12:00 Uhr, VHS, Seminarraum 1**  
**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.380**  
**Kosten: 90,00 €**  
**Belegung: 6-9**

### JA2605 **Spanisch Grundstufe 2**

**Ana Ruttloff de Pedro**  
 Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Spanisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

**Beginn: Di., 08.02.22, 18:00-19:30 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 8 (2. OG)**  
**Kosten: 96,00 €**  
**Belegung: 9-12**

### JA2606 **Spanisch Grundstufe 2**

**Ana Ruttloff de Pedro**  
 Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Spanisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

**Beginn: Mi., 09.02.22, 18:00-19:30 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 02.360**  
**Kosten: 96,00 €**  
**Belegung: 9-14**

### Niveau A2

### JA2620 **Spanisch Grundstufe 5**

**Urquia Martinez de Alker**  
 Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Der Kurs liegt auf A2 Niveau.  
**Beginn: Do., 10.02.22, 17:45-19:15 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.210**  
**Kosten: 96,00 €**  
**Belegung: 9-14**

### JA2621 **Spanisch Grundstufe 5**

**Urquia Martinez de Alker**  
 Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Der Kurs liegt auf A2 Niveau.

**Beginn: Mi., 09.02.22, 18:30-20:00 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.210**  
**Kosten: 96,00 €**  
**Belegung: 9-14**

### Vorteile des Online-Unterrichts

- **Ortsunabhängig und bequem:** Sie lernen wo auch immer Sie gerade sind.
- **Weniger Fehlzeiten:** Unsere Erfahrung zeigt, in Online-Kursen wird weniger gefehlt.
- **Mehr Interaktion:** Nicht nur durch Konferenzen, auch durch Chats, Foren, E-Mails nehmen Sie an Diskussionen teil.
- **Zeitsparend:** Sie haben weder Hin- noch Rückweg zum Unterrichtsort.
- **Effektiv:** Da es sich um Unterricht in Kleingruppen handelt, kann mehr auf jeden einzelnen eingegangen werden, das Sprechen steht mehr im Vordergrund.
- **Mehr Interaktion:** Kursleiterinnen und Kursleiter gestalten ihren Unterricht mit zusätzlichen Materialien wie Videos und Online-Übungen. Das Lernen wird attraktiver und abwechslungsreich.

### Niveau B1

### JA2640 **Spanisch Mittelstufe 1, Kleingruppenkurs**

**Elsa Cortijo de Waibel**  
 Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Spanisch für Anfänger mit guten Vorkenntnissen

Der Kurs liegt auf B1 Niveau.

**Beginn: Mi., 09.03.22, 18:30-20:00 Uhr**  
**12 Abende (24 UE)**  
**Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. E 20.47**  
**Kosten: 115,20 €**  
**Belegung: 5-8**

### JA2641 **Spanisch Mittelstufe 2**

**Pola Emmert**  
 Lehrwerk des Kurses: Perspectivas B1, Unidad 4

**Beginn: Di., 08.02.22, 18:00-19:30 Uhr**  
**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.380**  
**Kosten: 96,00 €**  
**Belegung: 9-14**

### Niveau B2

### JA2660 **Spanisch Mittelstufe 8: Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 1**

**Vera Miller-Zang**  
 Aula internacional 4, B2.1, Lektion 4

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 Lern-erfolge ab.

Der Kurs findet mittwochs und 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., 09.02.22, 18:30 - 20:00 Uhr**  
**8mal mittwochs, 3mal samstags (28 UE), Samstagstermine: 12.02., 12.03. und 26.03., 09:00 - 12:00 Uhr, VHS, Seminarraum 1**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)**  
**Kosten: 140,00 €**  
**Belegung: 6-9**



erfolge ab.  
 Der Kurs findet mittwochs und 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., 27.04.22, 18:30 - 20:00 Uhr**  
**6mal mittwochs, 3mal samstags (24 UE), Samstagstermine: 30.04., 14.05. und 28.05., 09:00 - 12:00 Uhr, VHS, Seminarraum 5**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)**  
**Kosten: 120,00 €**  
**Belegung: 6-9**

### JA2662 **Spanisch Mittelstufe 8: Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 3**

**Vera Miller-Zang**  
 Aula internacional 4, B2.1, Lektion 7

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 Lern-erfolge ab.

Der Kurs findet mittwochs und 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., 22.06.22, 18:30 - 20:00 Uhr**  
**5mal mittwochs, 2mal samstags (18 UE), Samstagstermine: 25.06. und 09.07., 09:00 - 12:00 Uhr, VHS, Seminarraum 5**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)**  
**Kosten: 90,00 €**  
**Belegung: 6-9**



### JA2661 **Spanisch Mittelstufe 8: Intensiver Kleingruppenkurs, Teil 2**

**Vera Miller-Zang**  
 Aula internacional 4, B2.1, Lektion 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, durchschnittlich 5 Unterrichtsstunden/Woche und einer lernzielorientierten Unterrichtsmethode zeichnen sich rasche Lern-



### 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  $96,- € \times 1,3 = 124,80 €$  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 Labelentscheiden, 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 Online-Einstufungstests bietet die vhs tagsüber die Möglichkeit der Sprachberatung.

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

### 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 C1

## JA2680

**Conversación en español sobre temas actuales****Micaela Apfelmacher**

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., 07.02.22, 18:30-20:00 Uhr****15 Abende (30 UE)****Ort: vhs FN, Seminarraum 3 (1. OG)****Kosten: 96,00 €****Belegung: 9-9****Kontaktdaten:  
E-Mail-Adresse  
und Mobilnummer**

Die vhs-FN und die Kursleitenden möchten Sie bei Kursänderung oder -absagen rechtzeitig informieren können. Das geschieht am besten per SMS oder E-Mail.

Daher bitten wir bei der Anmeldung um diese Kontaktdaten.

## Andere Fremdsprachen

## JA2701

**Arabisch Grundstufe 8:  
Wiederholung und Grammatik  
Kleingruppe****Karam Sharbat**

Lehrwerk des Kurses: Kalamuna A2

**Beginn: Do., 10.02.22, 18:30-20:00 Uhr****15 Abende (30 UE)****Ort: vhs FN, Tagungsraum 2 (2. OG)****Kosten: 144,00 €****Belegung: 5-8**

## JA2702

**Chinesisch Grundstufe 1:  
Kleingruppe****Xuhua Sheng-Jötten**

Lehrwerk des Kurses: Unvergessliches Chinesisch, Stufe A

Dieser Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse vermittelt Grundkenntnisse in Mandarin, der chinesischen Hochsprache. Von Anfang an wird die chinesische Hochsprache auch in ihren Schriftzeichen eingeübt. Ziel ist es, über sich selbst, die eigene Familie und den Alltag sprechen zu können. Dialoge ermöglichen es den Teil-

nehmern, das neu erlernte Wissen sofort anzuwenden. Es werden Sprechen, Lesen und Schreiben gelehrt. Im Kurs erhalten die Teilnehmer aber auch viele Informationen über die chinesische Kultur, Sitten und Gebräuche sowie aktuelle Ereignisse in China.

**Beginn: Di., 08.02.22, 19:30-21:00 Uhr****15 Abende (30 UE)****Ort: Karl-Maybach-Gymnasium,****Zi. 01.380****Kosten: 146,00 €, inkl. Kopien****Belegung: 5-8**

## JA2703

**Chinesisch Mittelstufe 6:  
Kleingruppe****Hua Gong-Müller**

Lehrwerk des Kurses: Unvergessliches Chinesisch, Stufe B, Lektion 12

**Beginn: Fr., 11.02.22, 17:30-19:00 Uhr****12 Abende (24 UE)****Ort: vhs FN, Seminarraum 4 (1. OG)****Kosten: 115,20 €****Belegung: 5-8**

## JA2704

**Türkisch Grundstufe 2:  
Kleingruppe****Emel Coban**

Lehrwerk des Kurses: Kolay gelsin! neu, Lektion 3

Türkisch ist eine sehr interessante Sprache, die von vielen unserer Mitbürgerinnen, Bekannten und Freunde gesprochen wird.

Wie wäre es, diese Sprache endlich näher kennenzulernen und auch im nächsten Türkei-Urlaub damit punkten zu können,

dass man auf dem Markt und im Hotel auf Türkisch bestellen und nachfragen kann? Lernen Sie auch den geschichtlichen Hintergrund dieses faszinierenden Landes kennen, das die Brücke zwischen Europa und Asien bildet.

**Beginn: Mo., 07.02.22, 18:30-20:00 Uhr****15 Abende (30 UE)****Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,****Zi. D Z1.32****Kosten: 144,00 €****Belegung: 5-8**

## JA2705

**Türkisch Grundstufe 3:  
Kleingruppe****Emel Coban**

Lehrwerk des Kurses: Kolay gelsin! neu, Lektion 6

**Beginn: Di., 08.02.22, 20:00-21:30 Uhr****15 Abende (30 UE)****Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D****Z1.32****Kosten: 144,00 €****Belegung: 5-8**

## JA2706

**Portugiesisch Grundstufe 2:  
Kleingruppe****Waltraud Wetzels-Kelm**

Lehrwerk des Kurses: Oi, Brasil! aktuell, Lektion 6

**Beginn: Do., 10.02.22, 18:30-20:00 Uhr****15 Abende (30 UE)****Ort: Karl-Maybach-Gymnasium,****Zi. 01.380****Kosten: 144,00 €****Belegung: 5-8**

© vhs-Verband Baden-Württemberg

## JA2707

**Ungarisch Grundstufe 3:  
Kleingruppe****Marta Strohmaier**

Lehrwerk des Kurses: Szóbeszéd, Ungarisch für Anfänger A1, Lektion 4

**Beginn: Do., 10.02.22, 18:00-19:30 Uhr****15 Abende (30 UE)****Ort: Karl-Maybach-Gymnasium,****Zi. 01.360****Kosten: 144,00 €****Belegung: 5-8****Kennen Sie schon  
unseren Newsletter?**

Schnell abonnieren und immer auf dem Laufenden sein.

Der Newsletter erscheint einmal im Monat und kann jederzeit abbestellt werden.

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

## JA2709

**Neugriechisch Grundstufe 2:  
Kleingruppe****Maria Schley**

Lehrwerk des Kurses: Pame! A1, Lektion 4

**Beginn: Mi., 09.02.22, 18:30-20:00 Uhr****8 Abende (16 UE)****Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium,****Zi. E Z1.50****Kosten: 76,80 €****Belegung: 5-8**

## JA2710

**Japanisch für Anfänger\*innen  
mit leichten Vorkenntnissen  
Kleingruppe - Online****Kaori Müller-Shibayama**

Lehrwerk des Kurses:

Marugoto Starter A1 Katsudoo (Kursbuch, ISBN: 978-3-87548-707-7)

Marugoto Starter A1 Rikai (Arbeitsbuch, ISBN-13: 978-3-87548-708-4)

Es werden erste Schritte in den kommunikativen Fähigkeiten „Sprechen“ und „Hören“ behandelt. Lassen Sie sich von der faszinierenden Kultur Japans inspirieren, denn im Unterricht werden auch Themen wie z.B. die japanischen Traditionen allgemein und der Kommunikationsstil behandelt.

Der Kurs findet live im Internet in einem geschützten virtuellen Seminarraum der vhs.cloud statt. Vor dem Kursbeginn erhalten Sie die benötigten Informationen zur Registrierung in der vhs.cloud.

**Zugangsvoraussetzungen:**

stabile Internetverbindung, Kamera, Mikrofon,

kostenloser Account auf der vhs.cloud

**Beginn: Di., 15.02.22, 17:00-18:15 Uhr****15 Abende (25 UE)****Ort: Online****Kosten: 150,00 €****Belegung: 5-8**

## JA2711

**Kroatisch/Serbisch/Bosnisch für  
Anfänger\*innen - Online  
Kleingruppenkurs****Oliver Mikulic**

Lehrwerk des Kurses: Kroatisch für den Urlaub, Klett Verlag

Dieser Kurs ist für Anfänger konzipiert und ermöglicht einen intuitiven Einstieg in die Fremdsprache. Grammatik und Wortschatz werden spielerisch und situationsbezogen mit vielfältigen Methoden vermittelt.

Vor einigen Jahrzehnten bildeten Kroatisch, Bosnisch und Serbisch noch eine gemeinsame Sprache: Serbokroatisch. Auch heute sind sie sich noch so ähnlich, dass der Einstieg in die drei Sprachen zugleich möglich ist.

Neben einfacher Konversation geht der Kursleiter auch auf die Landeskunde, Geschichte, Kultur und Musik der drei Länder ein. Sie schärfen neben Ihrem Spracherwerb Ihren interkulturellen Blick. Jede Unterrichtsstunde beginnt mit kurzen Dialogen und Sprechübungen, Muttersprachler bereichern den Kurs, so dass auch auf die Feinheiten der Aussprache eingegangen wird.

**Zugangsvoraussetzungen:**

stabile Internetverbindung, Laptop, Kamera, Mikrofon

**Beginn: Sa., 12.03.22, 10:00-12:30 Uhr****5 Termine (15 UE)****Ort: Online****Kosten: 90,00 €****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):



## Förderung und Beratung

### 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. Eine Auflistung der Kurse finden Sie in unserem Kasten „Ehrenamtsbonus“.

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. Der Bonus wird der Servicestelle Bürgerschaftliches Engagement überwiesen.

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

### Bildungszeit

Bildungszeit kann für berufliche und politische Weiterbildung sowie für die Qualifizierung zum und im Ehrenamt genommen werden.

Eine Auflistung von Kursen finden Sie in unserem Kasten „Bildungszeitangebote“.

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

Weitere Informationen finden Sie unter [www.bildungszeitgesetz.de](http://www.bildungszeitgesetz.de).

### Bildungsprämienberatung

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung unterstützt die individuelle berufliche Weiterbildung für Erwerbstätige.



Das Programm ist leider zum Dezember 2021 ausgelaufen, derzeit werden keine Prämiegutscheine mehr ausgestellt.

Ob und wann es wieder Bildungsprämien geben wird, erfahren Sie auf unserer Webseite unter [www.vhs-fn.de/service/bildungspaemienberatung](http://www.vhs-fn.de/service/bildungspaemienberatung)

Alle Informationen zur Bildungsprämie inkl. Selbst-Check finden Sie unter [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)

#### Haben Sie weitere Fragen?

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

### Weiterbildungsberatung

Sie stehen am Beginn einer neuen Lebensphase oder möchten aus anderen Gründen neue Ziele erreichen?



Die richtige Weiterbildung kann dazu ein wichtiger Schritt sein. Wir beraten Sie professionell, unabhängig und kostenlos.

#### Sie wählen den Weg:

- in unseren Räumlichkeiten in der vhs Friedrichshafen
- per Telefon
- per Chat

#### Im Besonderen stehen folgende Themen im Vordergrund:

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

### Professionell

Wir orientieren uns an Ihren Interessen sowie an Ihren persönlichen Zielen und finden mit Ihnen gemeinsam den richtigen Weg. Unsere Beratung ist an klaren Qualitätsstandards ausgerichtet und die 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.

Das Landesnetzwerk Weiterbildungsbildung, 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.

Weitere Informationen unter [www.lnwbb.de](http://www.lnwbb.de)

#### Haben Sie weitere Fragen?

Unsere Ansprechpartnerin ist Frau Babette Reitz, T: 07541/203 3408, reitz@vhs-fn.de  
Beratungstermine nach Vereinbarung  
Beratungstermine nach Vereinbarung

**LNWBB**  
Landesnetzwerk  
Weiterbildungsberatung BW

WARUM?  
MIT WEM?  
WIE?  
WAS?  
WO?

Weiterbildungsberatung:  
trägerneutral, kostenfrei, wohnortnah  
[www.bildung-bringt-weiter.de](http://www.bildung-bringt-weiter.de)

Träger der Koordinationsstelle  
**vhs**  
Volkshochschulverband  
Baden-Württemberg

Gefördert durch  
**Baden-Württemberg**  
MINISTERIUM FÜR KULTUR, JUGEND UND SPORT



# Beruf und Digitales







### 50% Förderung für Ihre Firmenseminare

Vielleicht benötigen Sie noch Input was Datensicherung, Zeitmanagement oder Videokonferenzen angeht? Fehlen vertiefende Kompetenzen im Umgang mit Office-Produkten oder in der Bildbearbeitung? Auch Stressmanagement oder Umgang mit Reklamationen sind mögliche Bereiche, wo sich eine Weiterbildung auszahlt.

Gemeinsam mit Ihnen ermitteln wir den Qualifizierungsbedarf Ihres Unternehmens und setzen diesen in passgenaue, praxisrelevante Bildungsangebote um.

Die Seminare finden immer live statt. In der mit moderner, digitaler Technik ausgestatte-

ten vhs-FN, in der Firma selbst, live online oder hybrid, d.h. online und vor Ort parallel.

**Der Zuschuss beträgt 50% der förderfähigen Seminargebühren. Dies gilt für das gesamte Jahr 2022.**

Mit Programm REACT-EU unterstützt das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus baden-württembergische Betriebe und ihre Beschäftigten, um eine stabile Erholung der Betriebe zu unterstützen und zudem Beschäftigte und Betriebe auf die fortschreitende Digitalisierung und die langfristige Umstellung auf eine klimaneutrale Wirtschaft vorzubereiten.

**Interessant für Ihr Unternehmen?**

Babette Reitz ist gerne für Sie da.

T: 07541 203 3408 · reitz@vhs-fn.de



## vhs business

### Firmenseminare - exklusiv für Ihr Unternehmen

#### Sie haben die Wahl

- Einzeltraining oder Gruppenseminar
- Präsenz- oder Live-Online-Seminar

#### Was Sie von uns erwarten können

- individuelle Zielklärung und passgenaue Lerninhalte
- praxisrelevante und lebendige Wissensvermittlung
- Beratung und Betreuung von A-Z
- Freude an unserer Dienstleistung
- garantierte Qualität (ISO 9001, AZAV)
- moderne Räumlichkeiten mit hochwertiger Technik

#### Die meisten buchen bei uns Seminare in diesen Kategorien

- IT- und Onlinekompetenz
- Betriebswirtschaft- und Finanzmanagement
- Sekretariat & Assistenz
- Sprachen für den Beruf
- Soft-Skills
- Incentives, Teambuilding

**Haben Sie weitere Fragen? Ich bin gerne für Sie da.**

**Babette Reitz**

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



### Berufliche und private Weiterbildung: Ihr Weg zum Erfolg!

Wir bieten Ihnen eine qualifizierte Beratung, die Ihnen zum „richtigen“ Seminar verhilft, eine moderne Medienausstattung in klimatisierten Seminarräumen, die den pädagogischen Erfordernissen von Erwachsenen entsprechen.

#### Weiter kommt von Weiterbildung

##### JA3020

#### Für Wissensdurstige - Weiterbildung clever finanzieren - Hybrid

Hybrid = Sie können vor Ort in der vhs oder live online teilnehmen

Weiterbildung - Eine lohnende Investition für Sie selbst und Ihr Unternehmen, die Zeit und Geld kostet. Zeit können wir Ihnen nicht schenken aber wir geben Ihnen einen Überblick über aktuelle Fördermöglichkeiten, so dass Sie Bares sparen können.

Sie erfahren Wissenswertes zu:  
ESF-Fachkursförderung  
Bildungsgutschein der Arbeitsagentur  
Aufstiegs-Bafög  
Weiterbildungsstipendium  
Aufstiegsstipendium  
Baden-Württemberg-Stipendium  
...

Ich bin gerne für Sie da.

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

**Termin: Mi., 06.04.22, 18:00-19:00 Uhr**  
**1 Abend (1,33 UE)**

**Ort: Online**

**Belegung: 1-20**

##### JA3025

#### Neuorientierung im Beruf beginnt mit Mut - Hybrid

Hybrid = Sie können vor Ort in der vhs oder live online teilnehmen

Erfahren Sie in diesem Webinar, wie eine begleitende, individuelle Weiterbildungsberatung Sie dabei unterstützen kann, konkrete Schritte zu unternehmen.

Durch den sich immer schneller entwickelnden Arbeitsmarkt verändern sich auch die Anforderungen an Arbeitnehmer\*innen und ihrer beruflichen Tätigkeiten konstant weiter. Digitalisierung und demografischer Wandel markieren einen bedeutenden Einschnitt in der heutigen Arbeitswelt, der berufliche Neu- und Umorientierung erforderlich macht.

Im Rahmen des LN WBB steht Ihnen die vhs Friedrichshafen in allen Fragen zur allgemeinen und beruflichen Weiterbildung

zur Verfügung und hilft dabei, sich angesichts der Vielzahl von Angeboten zu orientieren und passende Fortbildungsmöglichkeiten zu finden.

Ich bin gerne für Sie da.

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

**Termin: Di., 17.05.22, 18:00-19:00 Uhr**

**1 Abend (1,33 UE)**

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

**Belegung: 1-20**

#### Seminarreihe Karriere-Kick

Ihre Karriere oder Ihr Unternehmen zu entwickeln erfordert Wissen und Können. Geben Sie sich mit unseren Seminaren einen Karriere-Kick. Hier erhalten Sie Profi-Wissen kurz und bündig. Für Ihre täglichen beruflichen Herausforderungen. Für Ihren nächsten Karriereschritt.

Interessant für:

- Menschen, die sich in ihrem Berufsalltag weiterentwickeln oder neu orientieren





- möchten
- Unternehmensgründerinnen und Unternehmensgründer
  - kleine und mittelständische Unternehmen
- Das Angebot wächst fortlaufend, siehe [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de)**

### JA3060A Von Akquisefrust zu Akquiselust Yvonne Goller

Ein Workshop mit Wirkung - Für mehr Kunden und mehr Umsatz.

Inhalte:

- Den eigenen Akquiseantrieb kennen
- Klarheit über das eigene, wertige Angebot gewinnen
- Ein guter Vertriebsmix führt zum Erfolg
- Ein klares Beuteschema in Sachen Neukunden entwickeln
- Sicher und motiviert Auftreten
- Aktiver Verkauf braucht Zeit
- Erfolge messen und feiern

Gemeinsam nehmen wir den Akquiseprozess mit all seinen Möglichkeiten in den Fokus und erarbeiten effektive Vertriebsstrategien. Tipps und Anregungen gibt es on Top dazu.

**Termin: Fr., 13.05.22, 17:00-20:00 Uhr**

**1 Abend (4 UE)**

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

**Kosten: 49,00 €**

**Belegung: 6-10**

### Dozentenportrait

#### Yvonne Goller

Seit über 20 Jahren ist Yvonne Goller im kaufmännischen Bereich tätig und hat einige Unternehmen unterstützt, ihre Ziele zu verwirklichen.



Sie ist ein alter Hase und breit aufgestellt. Sowohl in den Bereichen Vertrieb, Versicherung und Hausverwaltung als auch in der Automobil- und Maschinenbaubranche sammelte sie Kenntnisse. Derzeit ist sie als kaufmännische Leiterin und als Ausbilderin tätig sowie ehrenamtlich im Prüfungsausschuss der IHK für den Bereich Ausbildung.

„Ich habe mich kontinuierlich in neue Themen eingearbeitet und mich permanent weitergebildet. Dieses Wissen möchte ich an Sie weitergeben. Spaß und ein gewisser Ehrgeiz sollten immer im Vordergrund stehen.“, sagt Yvonne Goller. Und weiter: „Denn wo gibt es einen besseren Ort zu lernen, als dort, wo andere Menschen Urlaub machen und den Bodensee genießen.“



### JA3060B Kundenkommunikation mit Konzept

Yvonne Goller

Sie sind aktiv in der Beratung und Betreuung Ihrer Kunden. Haben ein offenes Ohr und gehen auf Kundenwünsche ein. Und dennoch: Manchmal hakt es in der Kundenbeziehung. Nutzen Sie professionelles Wissen und Impulse von Außen zur Optimierung Ihrer kundenorientierten Kommunikation.

In diesem Workshop arbeiten Sie an Ihrem persönlichen Modell.

Inhalte:

- Kundenerwartungen und Kundenzufriedenheit
- Wie suchen Sie Ihre Neukunden?
- Wie begeistern Sie Ihre Kunden?
- Wie pflegen Sie eine nachhaltige Kundenbeziehung?
- Wie werden Sie als besonders kundenorientierte/r Berater\*in wahrgenommen?

**Termin: Fr., 03.06.22, 17:00-20:00 Uhr**

**1 Abend (4 UE)**

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

**Kosten: 49,00 €**

**Belegung: 6-10**

### JA1232

#### Wirkungsvoll online präsentieren- Wie Sie auch im virtuellen Raum Eindruck machen“ Online-Training

**Petra David, Sozialwissenschaftlerin (B.A.) Diplom-Pädagogin, Agile Coachin, Politik- & Kommunikationsberatung sowie Moderation**

Öffentlich reden, eine zielgruppengerechte (An-)Sprache finden, sich selbst zeigen und Brücken zu bauen zum Publikum - das gilt auch für den Auftritt im virtuellen Raum. Wie wir trotz eingeschränkter Gestik und Mimik auch im virtuellen Raum unsere persönliche Strahlkraft erhalten und wirkungsvoll online überzeugen, diesen Fragen gehen wir in diesem halbtägigen On-

line-Seminar nach.

Mögliche Inhalte:

- Basiswissen zu virtuellen Wirkungsmechanismen – Rolle der Technik
- Strukturierung von Redebeiträgen

### Dozentenportrait

#### Petra David

Petra Davids Mission ist es Menschen, Teams und Organisationen fit zu machen für die digitale Arbeitswelt. Mit Leidenschaft begleitet sie Menschen, Teams und Organisationen bei der Erschließung neuer Handlungsspielräume und der Entwicklung ihrer Potentiale.



Ihre Arbeitsschwerpunkte sind Veränderungsprozesse zu begleiten, Mindful-Leadership-Coachings, Future-Skill-Trainings. Zudem hält sie inspirierende Keynotes u.a. zu den neuen Schlüsselkompetenzen in einer digitalen Arbeitswelt.

Petra David kommt ursprünglich aus der politischen Kommunikation. Sie beriet mehr als 15 Jahre Politiker\*innen im Deutschen Bundestag in Berlin hinsichtlich ihrer Positionierung und verantwortete viele Jahre lang deren Öffentlichkeitsarbeit. Zudem bringt sie langjährige Führungs- und Moderationserfahrung mit. Sie ist u.a. zertifizierte agile und systemische Coachin, agile Change-Managerin und Organisationsentwicklerin, Sozialwissenschaftlerin (B.A.) und Diplom-Pädagogin. Nach 30 Jahren Stadtleben in Berlin hat sie Ende 2021 ihre Basis ins naturnahe Münsterland verlegt. Von dort aus ist sie beruflich im deutschsprachigen Raum unterwegs.

Frauen zu empower und sie zu ermutigen, sich aktiv in politische Prozesse einzubringen und GROSS zu denken sowie Brücken zu bauen zwischen Alt und Jung, ist ihr eine Herzensangelegenheit.

- Kernbotschaften formulieren
  - Marke ICH: Als Person erkennbar werden - Verknüpfung von Botschaft und Person
  - Umgang mit Aufregung: Selbstsicheres Auftreten und positive Ausstrahlung
  - Analyse der eigenen Wirkung
  - Geschlechterspezifische Sprache
- Zielgruppe: Frauen mit Interesse am Thema, die ihre online-Präsentationskompetenzen entwickeln wollen.
- Das Online-Seminar ist interaktiv ausgerichtet. Eine aktive Mitarbeit der Teilnehmerinnen wird vorausgesetzt. Das Online-Seminar findet via Zoom statt.
- Methoden: Kurze theoretische Inputeinheiten. (Präsentations)übungen, Austausch, gemeinsames Feedback

**Termin: Fr., 06.05.22, 14:00-17:30 Uhr**

**1 Termin (3,33 UE)**

**Ort: Online**

**Kosten: 100,00 €**

**Belegung: 7-15**

### Lehrgänge

#### KA3040

#### Geprüfte Wirtschaftsfachwirtin/ Geprüfter Wirtschaftsfachwirt (IHK) Hybrid, d.h. in Präsenz vor Ort oder online live dabei

Sie haben die Mittlere Reife und eine kaufmännische Ausbildung geschafft, möchten weitermachen, vielleicht sogar studieren?

Sie sind schon länger im kaufmännischen Bereich tätig, haben keine kaufmännische Ausbildung und möchten noch einen anerkannten Abschluss machen?

Sie sind in Elternzeit und möchten sich neu aufstellen?

Ihr nächster Schritt: Machen Sie den Wirtschaftsfachwirt und übernehmen Sie neue Aufgabenfelder, eine Führungsposition im mittleren Management oder gehen weiter zum Studium!

Ihre Jobaussichten:

Wirtschaftsfachwirte sind betriebswirtschaftliche Allrounder für kaufmännische Tätigkeit, egal in welcher Branche. Ganz gleich ob Organisation, Führung, Marketing, Controlling oder Absatzwirtschaft, mit dem Abschluss sind Sie den Anforderungen sämtlicher Bereiche gewachsen.

Sichern Sie Ihre berufliche Zukunft und bleiben Sie flexibel für Jobwechsel und andere Herausforderungen.

Dauer/Zeiten:

2 Jahre, berufsbegleitend.

Die Zeiten sind familienfreundlich. Freitag-nachmittag und Samstagmorgen. Wenige



Termine in den Schulferien.

Die Besonderheit an der vhs Friedrichshafen:

- Sie können bei jedem Termin wählen. In der vhs oder live online dabei sein (hybrid)
- Die limitierte Gruppengröße sichert die optimale Prüfungsvorbereitung
- Moderne und digitale Ausstattung
- Optimale Lage am Bahnhof (barrierefrei)

Finanzierung: 100% über Aufstiegs-BaföG (Einkommensunabhängig). Keine eigene Vorfinanzierung nötig. 50% erhalten Sie als Zuschuss. Der Rest kann zinslos über einen längeren Zeitraum in Raten abbezahlt werden.

Noch Fragen: Zögern Sie nicht, Babette Reitz berät Sie gerne,

Tel. 07541 203 3408, reitz@vhs-fn.de Anmeldeschluss ist Donnerstag, 14.04.2023

Unterrichtsfächer:

- Lern- und Arbeitstechniken
- Teil I: Wirtschaftsbezogene Qualifikationen:
- Volks- und Betriebswirtschaft
- Rechnungswesen
- Recht und Steuern
- Unternehmensführung

Teil II: Handlungsspezifische Qualifikationen:

- Betriebliches Management
- Investition, Finanzierung, betriebliches Rechnungswesen und Controlling
- Logistik
- Marketing und Vertrieb

- Führung und Zusammenarbeit
- Mit dem erfolgreichen Abschluss erlangen Sie die anerkannte Zusatzqualifikation „Geprüfte/r Wirtschaftsfachwirt/in (IHK)“. Dieser ermöglicht ein Studium an einer Universität oder Fachhochschule.

**Beginn: Frühjahr 2023**

**100 Termine (600 UE)**

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

**Kosten: 3970,00 €, (Anmeldegebühr 290 EUR + 16 Raten à 230,00 EUR, exklusive Lehrmaterial)**

**Fördermöglichkeit: Aufstiegs-BaföG**

**Belegung: 9-14**

### JA3030

#### Vorbereitungsseminar AEVO - Theorie und Praxis

Astrid Düsterwald

Gemäß AEVO Ausbilder-Eignungsverordnung, ausgerichtet an IHK-Vorgaben.

Eine hochwertige betriebliche Personalentwicklung und Nachwuchsförderung ist nur durch Ausbilder möglich, die pädagogisch befähigt und fundierte Kenntnisse der Ausbildungsplanung und -praxis vorweisen. Im Mittelpunkt stehen die betrieblichen Handlungsfelder, die Ihnen die Kernkompetenzen für die Ausbildung vermitteln.

- Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und planen
- Bewerber zur Ausbildung suchen und bei der Einstellung mitwirken
- Ausbildung durchführen
- Methoden anwenden
- Ausbildung beenden





## Unsere „Online-Kurse“ Weiterbildung / Beruf

### Für Wissensdurstige - Weiterbildung clever finanzieren

06.04.2022 / 18:00-19:00 > JA3020

### Neuorientierung im Beruf beginnt mit Mut

17.05.2022 / 18:00-19:00 > JA3025

### Wirkungsvoll online präsentieren – Wie Sie trotzdem im virtuellen Raum Eindruck machen.

06.05.2022 / 14:00-17:30 > JA1232

### Geprüfter Wirtschaftsfachwirt/in (IHK), Hybrid

21.04.2023 / 18:00-21:00 > KA3040

### Online Marketing Manager, Xpert

01.03.2022 / 18:00-21:00 > JA3723D

### Xpert Business-Onlinekurse - Infotermin

07.02.2022 / 18:00-19:30 > JA3106

### Finanzbuchführung (1), Xpert

08.03.2022 / 18:30-20:30 > JA3107

### Finanzbuchführung (2), Xpert

08.03.2022 / 18:30-20:30 > JA3108

### Finanzbuchführung mit DATEV, Xpert

22.03.2022 / 18:30-20:30 > JA3109

### Bilanzierung, Xpert

08.03.2022 / 18:30-20:30 > JA3110

### Finanzwirtschaft, Xpert

08.03.2022 / 18:30-20:30 > JA3111

### Kosten- und Leistungsrechnung, Xpert

08.03.2022 / 18:30-20:30 > JA3112

### Controlling, Xpert

08.03.2022 / 18:30-20:30 > JA3113

### Einnahmen-Überschussrechnung, Xpert

08.03.2022 / 18:30-20:30 > JA3114

### Lohn und Gehalt (1), Xpert

08.03.2022 / 18:30-20:30 > JA3116

### Lohn und Gehalt (2), Xpert

08.03.2022 / 18:30-20:30 > JA3117

### Lohn und Gehalt mit DATEV, Xpert

22.03.2022 / 18:30-20:30 > JA3118

### Personalwirtschaft, Xpert

08.03.2022 / 18:30-20:30 > JA3119

### Business English B1 for Work - Kompaktes Sprachtraining

07.05.2022 / 09:00-10:30 > JA3402

### Business English B1 for Meetings - Kompaktes Sprachtraining

07.05.2022 / 10:45-12:15 > JA3403

- Mit einer praktischen Prüfungssimulation erhalten Sie individuelles Feedback und Sicherheit.

#### Teilnahmevoraussetzungen

Die Ausbilder-Eignungsverordnung (AEVO) sieht keine gesetzliche Voraussetzung für die Teilnahme an der Prüfung gemäß Verordnung („AdA-Prüfung“) vor.

#### Zielgruppe

Zukünftige Ausbilder in Betrieben, Dozenten oder Lehrbeauftragte in Schulungsein-

richtungen oder in der Erwachsenenbildung sowie anderweitig Beschäftigte, die eine pädagogische Befähigung benötigen.

**Beginn: Mi., 04.05.22, 08:30-16:30 Uhr**

**Do., 05.05.22, 08:30-16:30 Uhr**

**Fr., 06.05.22, 08:30-16:30 Uhr**

**Mi., 11.05.22, 08:30-16:30 Uhr**

**Do., 12.05.22, 08:30-16:30 Uhr**

**Mo., 23.05.22, 08:30-17:00 Uhr**

**6 Termine (56 UE)**

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

**Kosten: 575,00 €**

**Belegung: 7-12**

#### JA3723D

### Online Marketing Manager (Xpert Business) - Online

#### 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 und Mitarbeiterinnen, 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 Online Lehrgang zum Online Marketing Manager eignen Sie sich die notwendigen Kenntnisse an, mit denen Sie Ihr jetziges oder zukünftiges Unternehmen online voranbringen können. Der Lehrgang 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 und Existenzgründerinnen profitieren von diesem umfangreichen Lehrgang.

#### Inhalte:

- Überblick über die wichtigsten Online Marketing-Disziplinen
- Keyword-Recherche

## Online-Weiterbildungen vielfältig und passgenau

- 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 und vieles mehr!

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



Meersburger Straße 3 • 88212 Ravensburg  
Telefon 0751 / 56 01 59 – 24  
Viona-ravensburg@kbw-gruppe.de

- Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- Suchmaschinenmarketing (SEA – Google Ads)
- Einführung in die Nutzung sozialer Medien wie Facebook, LinkedIn, TikTok, usw. aus Unternehmens- und Nutzersicht
- Unternehmensblog: Zweck, Aufbau, Lead-Generierung
- Online Marketing Strategie als Bestandteil der Unternehmensstrategie
- Monitoring, Analysen, Kennzahlen
- E-Mail-Marketing
- Mobiles Marketing
- Content Marketing
- Tipps aus der Praxis und Empfehlungen für Tools zur Organisation Ihrer täglichen Arbeit

Der Kurs findet online via Zoom statt. Den Link zur Teilnahme am Kurs erhalten Sie vor Kursbeginn von der vhs.

**Beginn: Di., 01.03.22, 18:00-21:00 Uhr**

**13 Termine (50 UE), Wochenendseminar**

**Ort: Online**

**Kosten: 795,00 €**

**Belegung: 5-13**

#### JA1201

### Ausbildung Natur- und Wildnis-pädagogik

Weitere Informationen zum Lehrgang und zur Info-Veranstaltung erhalten Sie auf S. 14 im Programmheft.



## Kaufmännische Grundlagen

#### JA3100

### Kaufmännisches Grundwissen: Betriebswirtschaftliche Grundlagen 1

#### Jürgen Bürkle

Der allgemeine Einblick in die Betriebswirtschaft mit Schwerpunkten auf die externen Rahmenbedingungen und die Finanzwirtschaft inkl. der Buchführung.

#### Inhalte:

Gegenstand und Grundbegriffe der Betriebswirtschaftslehre

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

**Beginn: Di., 08.03.22, 18:30-21:30 Uhr**

**4 Abende (16 UE)**

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

**Kosten: 88,00 €**

**Belegung: 6-8**

#### JA3101

### Kaufmännisches Grundwissen: Betriebswirtschaftliche Grundlagen 2

#### Jürgen Bürkle

Der spezielle Einblick in die internen betrieblichen Funktionsbereiche, in Produk-

tions- und Materialwirtschaft.

#### Inhalte:

Gegenstand und Grundbegriffe der Betriebswirtschaftslehre

- Was ist Betriebswirtschaftslehre bzw. warum müssen wir wirtschaften?
- Bereiche der Betriebswirtschaft
- Wirtschaftskreislauf
- Materialwirtschaft
- Materialarten
- Materialbeschaffung und Materiallagerung
- Beschaffungspolitik
- Produktionswirtschaft
- Fertigungstypen und Organisationsformen
- Produktionsablaufplanung
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Produktions- und Kostentheorie
- Produkt-/Preiskalkulation

**Bitte einen Taschenrechner mitbringen.**

**Beginn: Di., 26.04.22, 18:30-21:30 Uhr**

**4 Abende (16 UE)**

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

**Kosten: 88,00 €**

**Belegung: 6-8**

## Xpert-Business - Kurse in Präsenz

#### JA3102

### Finanzbuchführung 1

#### Ursula Mitter

Dieser Kurs aus dem System Xpert Business vermittelt grundlegende Kenntnisse der Buchführung, Bilanzierung und Kontenführung und gibt Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. In zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis wird das neu erworbene Wissen direkt eingesetzt.

#### Inhalte:

- Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten
- Inventur, Inventar und Bilanz
- Errichten von Bestandskonten

- Organisation der Buchführung
- Kontenrahmen und Kontenplan SKR 03/04
- Erfolgskonten bzw. Ergebniskonten
- Warenkonten
- Umsatzsteuer
- Besonderheiten beim Warenverkehr
- Privatkonten
- Aufwendungen mit bes. Aufzeichnungspflicht
- Personalkosten einschl. vermögenswirksamer Leistungen
- Steuern
- Steuerliche Besonderheiten
- Prüfungsvorbereitungen

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

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 25.06.22. Anmeldeschluss zur Prüfung ist der 01.06.22. Die Prüfungsgebühr wird separat berechnet. (siehe auch JA 3120) Zugangsvoraussetzungen:

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Beginn: Mo., 21.02.22, 18:30-21:30 Uhr**

**13 Termine (52 UE)**

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

**Kosten: 270,40 €, inkl. Lehrbuch**

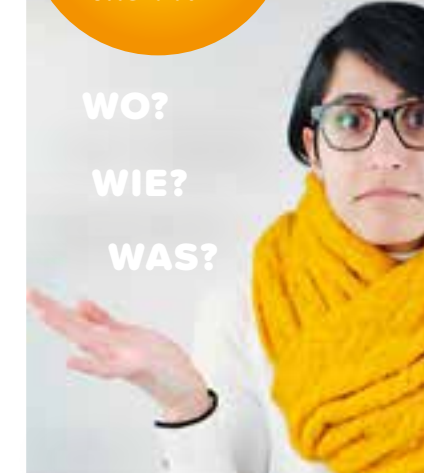
**Belegung: 6-8**

## Weiterbildungsberatung an der vhs-FN

WO?

WIE?

WAS?



## Weiterbildungsberatung an der vhs-FN

Vereinbaren Sie kostenlos einen Termin. Weitere Informationen finden Sie hier im Heft auf der Seite „Förderung und Beratung“ (S. 50) oder auf unserer Webseite unter [www.vhs-fn.de/service/weiterbildungsberatung](http://www.vhs-fn.de/service/weiterbildungsberatung)







### Xpert Business Onlinekurse mit Durchführungsgarantie

#### JA3106 Infoabend: Xpert Business-Onlinekurse - Hybrid

**Babette Reitz**

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.

Voraussichtlicher Prüfungstermin für alle Module: 25.06.22. Anmeldeschluss zur Prüfung ist der 01.06.22. Die Prüfungsgebühr wird separat berechnet.

Die Kurstermine für alle Xpert-Onlinekurse siehe JA3107. Start der DATEV-Kurse ist erst der 5. Kurstermin (22.03.2022)

Der Infotermin findet am 07.02.2022 um 18.00 Uhr online und zeitgleich in der vhs Friedrichshafen statt (hybrid).

**Termin: Mo., 07.02.22, 18:00-19:30 Uhr - oder online**

**1 Termin (1 UE)**

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

**Teilnahme kostenlos und unverbindlich**  
**Belegung: 10-20**

#### JA3107 Finanzbuchführung 1 mit Xpert Business-Zertifikat - Online

**N. N.**

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. Bitte Prüfungstermin und Anmeldeschluss zur Prüfung (01.06.2022) beachten. Weitere Infos dazu siehe JA3120. Ein Infotermin findet am 07.02.2022 um 18.00 Uhr online und zeitgleich in der vhs Friedrichshafen statt.

**Beginn: Di., 08.03.22, 18:30-20:30 Uhr**

**Do., 10.03.22, 18:30-20:30 Uhr**

**Di., 15.03.22, 18:30-20:30 Uhr**

**Do., 17.03.22, 18:30-20:30 Uhr**

**Di., 22.03.22, 18:30-20:30 Uhr**

**Do., 24.03.22, 18:30-20:30 Uhr**

**Di., 29.03.22, 18:30-20:30 Uhr**

**Do., 31.03.22, 18:30-20:30 Uhr**

**Di., 05.04.22, 18:30-20:30 Uhr**

**Do., 07.04.22, 18:30-20:30 Uhr**

**Di., 26.04.22, 18:30-20:30 Uhr**

**Do., 28.04.22, 18:30-20:30 Uhr**

**Di., 03.05.22, 18:30-20:30 Uhr**

**Do., 05.05.22, 18:30-20:30 Uhr**

**Di., 10.05.22, 18:30-20:30 Uhr**

**Do., 12.05.22, 18:30-20:30 Uhr**

**Di., 17.05.22, 18:30-20:30 Uhr**

**Do., 19.05.22, 18:30-20:30 Uhr**

**Di., 24.05.22, 18:30-20:30 Uhr**

**Do., 31.05.22, 18:30-20:30 Uhr**

**dienstags und donnerstags (53 UE)**

**Ort: Online**

**Kosten: 335,00 €**

**Belegung: 1-20**

#### JA3108 Finanzbuchführung (2) mit Xpert Business-Zertifikat - Online

**N. N.**

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs wer-

### Interview mit Jennifer Armann, 45 Jahre, Friedrichshafen

#### Xpert – Geprüfte Fachkraft Lohn- und Gehalt (XB) und geprüfte Finanzbuchhalterin (XB)

vhs-FN: Sie haben in diesem Jahr Ihren zweiten XB-Abschluss an der vhs-FN gemeistert. Was fällt Ihnen spontan zu dem Angebot der Xpert-Kurse ein?

J.A.: Ich kann diese nur empfehlen. Berufstätige mit einem solchen Abschlüssen werden vielfach gesucht. Für mich war es eine super Möglichkeit. Ich konnte Beruf, Familie mit Kind und das Lernen gut verbinden.

vhs-FN: Können Sie uns Ihren beruflichen Werdegang schildern?

J.A.: Nachdem ich meinen ursprünglichen Beruf als Krankenschwester gesundheitsbedingt nicht mehr ausüben konnte, habe ich eine Umschulung zur Medien-Gestalterin absolviert. So richtig hat das nicht gepasst. Also habe ich mich mit einem Büroservice selbstständig gemacht. Meine Auftraggeber fragten auch die Finanzbuchhaltung nach. Ich wollte meine Aufgabe gut und kompetent machen. Also habe ich nach einer qualifizierten Weiterbildung mit zertifiziertem Abschluss gesucht. Die habe ich dann mit den Xpert-Kursen bei der vhs-FN gefunden. Die ersten 3 Kurse habe ich in Präsenz vor Ort gemacht, alle weiteren als Onlinekurse. Ich konnte das Gelernte auch schon ohne Abschluss im Berufsalltag anwenden, z.B. in der vorbereitenden Buchhaltung. Heute arbeite ich in Teilzeit in einer Steuerberatungskanzlei und zusätzlich selbstständig als Buchhalterin für kleine und mittelständische Unternehmen.

vhs-FN: Wie waren Sie mit den Kursangeboten, der Prüfung und der Organisation der vhs-FN zufrieden?

J.A.: Die Kurse waren intensiv, dabei jedoch verständlich und vor allem waren es gute Dozenten. Für die Prüfungsvorbereitung hatte man immer Unterrichtszeit zum Lernen. Das war gut. (Ich habe alle Kurse beim ersten Mal bestanden). Insgesamt habe ich 8 Kurse besucht, jedes Semester einen und diesen dann jeweils mit einer Prüfung abgeschlossen. Zu Beginn hätte ich mir nicht träumen lassen, so lange Zeit in Weiterbildung zu investieren. Aber nach der Finanzbuchführung hatte ich auch noch Lust auf Lohn- und Gehalt. Die Organisation und die Beratung seitens der vhs-FN hat reibungslos geklappt. Ich fühlte mich optimal unterstützt.

vhs-FN: Ihr Resümee mit wenigen Worten?

J.A.: bezahlbar, machbar, praxisnah



den 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. Bitte Prüfungstermin und Anmeldeschluss zur Prüfung (01.06.2022) beachten. Weitere Infos siehe JA3120. Ein Infotermin findet am 07.02.2022 um 18.00 Uhr online und zeitgleich in der vhs Friedrichshafen statt.

**Beginn: Di., 08.03.2022, 18:30-20:30 Uhr,  
Einzeltermine siehe JA3107**

**dienstags und donnerstags (53 UE)**

**Ort: Online**

**Kosten: 335,00 €**

**Belegung: 1-20**

#### JA3109 Finanzbuchführung mit DATEV mit Xpert Business-Zertifikat - Online

**N. N.**

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

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

Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen. Bitte Prüfungstermin und Anmeldeschluss zur Prüfung (01.06.2022) beachten. Weitere Infos dazu siehe JA3120. Ein Infotermin findet am 07.02.2022 um 18.00 Uhr online

und zeitgleich in der vhs Friedrichshafen statt.

**Beginn: Di., 22.03.2022, 18:30-20:30 Uhr,  
Einzeltermine siehe JA3107**

**dienstags und donnerstags (43 UE)**

**Ort: Online**

**Kosten: 335,00 €**

**Belegung: 1-20**

#### JA3110 Bilanzierung mit Xpert Business-Zertifikat - Online

**N. N.**

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in die Konzernrechnungslegung und die internationale Rechnungslegung. Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen. Bitte Prüfungstermin und Anmeldeschluss zur Prüfung (01.06.2022) beachten. Weitere Infos dazu siehe JA3120. Ein Infotermin findet am 07.02.2022 um 18.00 Uhr online und zeitgleich in der vhs Friedrichshafen statt.

**Beginn: Di., 08.03.2022, 18:30-20:30 Uhr,  
Einzeltermine siehe JA3107**

**dienstags und donnerstags (53 UE)**

**Ort: Online**

**Kosten: 335,00 €**

**Belegung: 1-20**

# Gummi-Fischer.de





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

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

**Besuchen Sie uns in Meckenbeuren**  
Industriegebiet Meckenbeuren Flughafen





### JA3111 Finanzwirtschaft mit Xpert Business-Zertifikat - Online

**N. N.**  
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. Bitte Prüfungstermin und Anmeldeschluss zur Prüfung (01.06.2022) beachten. Weitere Infos dazu siehe JA3120. Ein Infotermin findet am 07.02.2022 um 18.00 Uhr online und zeitgleich in der vhs Friedrichshafen statt.

**Beginn: Di., 08.03.2022, 18:30-20:30 Uhr,  
Einzeltermine siehe JA3107  
dienstags und donnerstags (53 UE)  
Ort: Online  
Kosten: 335,00 €  
Belegung: 1-20**

### JA3112 Kosten- und Leistungsrechnung mit Xpert Business-Zertifikat - Online

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

Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen. Bitte Prüfungstermin und Anmeldeschluss zur Prüfung (01.06.2022) beachten. Weitere Infos dazu siehe JA3120. Ein Infotermin findet am 07.02.2022 um 18.00 Uhr online und zeitgleich in der vhs Friedrichshafen statt.

**Beginn: Di., 08.03.2022, 18:30-20:30 Uhr,  
Einzeltermine siehe JA3107  
dienstags und donnerstags (53 UE)  
Ort: Online  
Kosten: 335,00 €  
Belegung: 1-20**

## Xpert Business: hochwertig, flexibel, passgenau



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

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Voraussichtlicher Prüfungstermin für alle Module: 05.06.22.

Anmeldeschluss zur Prüfung ist der 01.06.22.

Die Prüfungsgebühr wird separat berechnet.

Die Kurstermine für alle Xpert-Onlinekurse siehe JA3107.

Ausnahme: DATEV-Kurse starten später.

#### JA3106

### Infoabend: Xpert Business-Onlinekurse - Online

Babette Reitz

Informieren Sie sich unverbindlich zu dem Kurs- und Zertifikatssystem Xpert Business.

Möchten Sie fundierte kaufmännische Fähigkeiten als Einsteiger oder Profi erwerben? Dann sind Sie bei den Xpert-Kursen genau richtig.

**Der Infotermin findet in Präsenz plus  
online statt (hybrid).**

**Termin: Mo., 07.02.22, 18:00-19:30 Uhr  
1 Termin (2 UE)**

**Ort: vhs-FN, EDV-Raum 1 (2. OG)  
oder online (hybrid)**

**Kosten: Teilnahme kostenlos und  
unverbindlich  
Belegung: 10-20**

XB Kurse	Geprüfte Fachkraft (XB)		Buchhalter/in (XB)	
	Finanzbuchführung	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Finanz- u. Lohnbuchhalter/in
Finanzbuchführung (1)	●			
Finanzbuchführung (2)	●		●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●		●	●
Bilanzierung			●	●
Finanzwirtschaft			●	●
Kosten- u. Leistungsrechnung			●	●
Lohn und Gehalt (1)		●		
Lohn und Gehalt (2)		●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV		●		●

### JA3113 Controlling mit Xpert Business-Zertifikat - Online

**N. N.**  
Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -Methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar

formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen. Bitte Prüfungstermin und Anmeldeschluss zur Prüfung (01.06.2022) beachten. Weitere Infos dazu siehe JA3120. Ein Infotermin findet am 07.02.2022 um 18.00 Uhr online und zeitgleich in der vhs Friedrichshafen statt.

**Beginn: Di., 08.03.2022, 18:30-20:30 Uhr,  
Einzeltermine siehe JA3107  
dienstags und donnerstags (53 UE)  
Ort: Online  
Kosten: 335,00 €  
Belegung: 1-20**



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

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

### JA3114 Einnahmen-Überschussrechnung mit Xpert Business-Zertifikat - Online

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

Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen. Bitte Prüfungstermin und Anmeldeschluss zur Prüfung (01.06.2022) beachten. Weitere Infos dazu siehe JA3120. Ein Infotermin findet am 07.02.2022 um 18.00 Uhr online und zeitgleich in der vhs Friedrichshafen statt.

**Beginn: Di., 08.03.2022, 18:30-20:30 Uhr,  
Einzeltermine siehe JA3107  
dienstags und donnerstags (29 UE)  
Ort: Online  
Kosten: 265,00 €  
Belegung: 1-20**

### JA3116 Lohn und Gehalt (1) mit Xpert Business-Zertifikat - Online

**N. N.**  
Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind

Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen. Bitte Prüfungstermin und Anmeldeschluss zur Prüfung (01.06.2022) beachten. Weitere Infos dazu siehe JA3120. Ein Infotermin findet am 07.02.2022 um 18.00 Uhr online und zeitgleich in der vhs Friedrichshafen statt.

**Beginn: Di., 08.03.2022, 18:30-20:30 Uhr,  
Einzeltermine siehe JA3107  
dienstags und donnerstags (53 UE)  
Ort: Online  
Kosten: 335,00 €  
Belegung: 1-20**

### JA3117 Lohn und Gehalt (2) mit Xpert Business-Zertifikat - Online

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

Die Teilnehmer können am Ende des Kurses an der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business teilnehmen. Bitte Prüfungstermin und Anmeldeschluss zur Prüfung (01.06.2022) beachten. Weitere Infos dazu siehe JA3120. Ein Infotermin findet am 07.02.2022 um 18.00 Uhr online und zeitgleich in der vhs Friedrichshafen statt.

**Beginn: Di., 08.03.2022, 18:30-20:30 Uhr,  
Einzeltermine siehe JA3107  
dienstags und donnerstags (53 UE)  
Ort: Online  
Kosten: 335,00 €  
Belegung: 1-20**

### JA3118 Lohn und Gehalt mit DATEV mit Xpert Business-Zertifikat - Online

**N. N.**  
In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Mo-

nats- 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. Bitte Prüfungstermin und Anmeldeschluss zur Prüfung (01.06.2022) beachten. Weitere Infos dazu siehe JA3120. Ein Infotermin findet am 07.02.2022 um 18.00 Uhr online und zeitgleich in der vhs Friedrichshafen statt.

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

**Beginn: Di., 22.03.2022, 18:30-20:30 Uhr,  
Einzeltermine siehe JA3107  
dienstags und donnerstags (43 UE)  
Ort: Online  
Kosten: 335,00 €  
Belegung: 1-20**

### JA3119 Personalwirtschaft mit Xpert Business-Zertifikat - Online

**N. N.**  
Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie das richtige Personal 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. Bitte Prüfungstermin und Anmeldeschluss zur Prüfung (01.06.2022) beachten. Weitere Infos dazu siehe JA3120. Ein Infotermin findet am 07.02.2022 um 18.00 Uhr online und zeitgleich in der vhs Friedrichshafen statt.

**Beginn: Di., 08.03.2022, 18:30-20:30 Uhr, Einzeltermine siehe JA3107 dienstags und donnerstags (53 UE)**  
**Ort: Online**  
**Kosten: 335,00 €**  
**Belegung: 1-20**

### JA3120 Xpert - VHS-Verbandsprüfung

**Ursula Mitter**  
Schließen Sie Ihren Xpert Business Kurs mit einer Zertifikatsprüfung ab. Während eine Teilnahmebescheinigung lediglich Ihre Teilnahme am Kurs, nicht aber Ihren tatsächlichen Lernerfolg dokumentiert, können Sie mit einem Zertifikat Ihr erworbenes Wissen nachweisen. Das wissen Arbeitgeber und Personalentscheider zu schätzen.

Darüber hinaus sichern Sie mit einer Prüfung Ihre Bildungsinvestition auch für die Zukunft. Denn Zertifikate, die Sie einmal erworben haben, verfallen nicht. Sie dienen als Grundlage für hochwertige Abschlüsse, die Sie vielleicht erst später anstreben. Die Zertifikate werden im Xpert Business System bundesweit anerkannt, sodass Sie z.B. nach einem Umzug an einer anderen Volkshochschule weitere Kurse belegen und Abschlüsse erreichen können.

Die Prüfungen werden schriftlich abgelegt. Nach bestandener Prüfung erhalten Sie

von Ihrer Volkshochschule das Xpert Business Zertifikat ausgehändigt.

Anmeldeschluss zur Prüfung an der vhs Friedrichshafen ist der 01.06.22. Die Prüfungsgebühren liegen je nach Modul und Teilnehmerstatus zwischen 85 € - 125 €.

**Termin: Sa., 25.06.22, 08:00-12:00 Uhr**  
**1 Termin (5 UE)**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)**  
**Kosten: 85,00 €**  
**Belegung: 5-16**

### JA3121 Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (XB)

Sie möchten

- aktuelle und praxisrelevante Kenntnisse der Finanzbuchführung erwerben
- betriebliche Buchungsvorgänge gezielt bearbeiten und sinnvoll auswerten
- ohne Vorkenntnisse einsteigen können
- Ihre vorhandenen Kenntnisse und Fähigkeiten einbringen
- ein bundesweit standardisiertes Qualifizierungssystem nutzen

• einen anerkannten Abschlusstitel führen  
Um den Abschluss Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (XB) zu erhalten, kombinieren Sie folgende Xpert-Zertifikate:

- Finanzbuchführung (1)
- Finanzbuchführung (2)
- Finanzbuchführung (3) DATEV

Diese drei Kurse bauen aufeinander auf. Sie können alle XB Kurse und Prüfungen einzeln absolvieren. Wenn Sie bereits über Vorkenntnisse entsprechend Finanzbuchführung (1) verfügen, können Sie von folgender Regelung profitieren: Sie müssen die Prüfung (1) nicht absolvieren. Wenn Sie möchten, können Sie die Prüfung (1) ablegen, um Ihre Endnote des Abschlusses zu verbessern.

**Beginn: siehe Xpert-Kurse JA3107- JA3109**  
**Ort: Online**

### JA3122 Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt (XB)

Sie möchten

- aktuelle und praxisrelevante Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung erwerben?
- Bruttolöhne und gesetzliche Abzugsbeträge korrekt ermitteln?
- Sonderregelungen berücksichtigen können?
- Ihre vorhandenen Kenntnisse und Fähigkeiten einbringen?
- ein bundesweit standardisiertes Qualifizierungssystem nutzen, das Ihnen eine Reihe weiterführender Abschlüsse eröffnet?

Um diesen Abschluss zu erhalten, kombinieren Sie folgende Zertifikate:

- Lohn und Gehalt (1)
- Lohn und Gehalt (2)
- Lohn und Gehalt (3) Datev

Die Zertifikate Lohn und Gehalt (2) und (3) sind für diesen Abschluss verpflichtend. Fachkenntnisse des Kurses Lohn und Gehalt (1) werden vorausgesetzt. Die Note dieses Kurses kann in die Endnote des Abschlusses der Fachkraft eingerechnet werden, um diese zu verbessern.

Die drei Kurse Lohn und Gehalt (1), (2) und (3) bauen aufeinander auf. Sie können alle Xpert Business Kurse einzeln belegen. Dies ermöglicht Ihnen, die Kurse entsprechend Ihren Vorkenntnissen und Ihrem Weiterbildungsziel auszuwählen. Xpert Business Prüfungen können Sie im Anschluss an jeden dieser Kurse ablegen. Weiterführende Abschlüsse stehen Ihnen offen, z. B. in Kombination mit weiteren Kursen: Finanz- und Lohnbuchhalter/in (XB).

**Beginn: siehe Xpert-Kurse JA3116- JA3118**  
**Ort: Online**

### Kennen Sie schon unseren Newsletter?

Schnell abonnieren und immer auf dem Laufenden sein.  
Der Newsletter erscheint einmal im Monat und kann jederzeit abbestellt werden.  
[www.vhs-fn.de/service/newsletter](http://www.vhs-fn.de/service/newsletter)

### Englisch für spezielle Anwendungen

### Englisch für den Beruf

### JA3401 Englisch für den Beruf A2/B1 Kleingruppenkurs

**Kavya Ganeshkumar**

Lehrwerk des Kurses: At Work A2/B1  
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, E-Mails schreiben, Produkte beschreiben, Präsentationen, Small Talk. Der Kurs liegt auf A2/B1 Niveau.

**Beginn: Di., 08.02.22, 19:45-21:15 Uhr**



**15 Abende (30 UE)**  
**Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.360**  
**Kosten: 111,00 €, inkl. Kopien**  
**Belegung: 7-12**

### JA3402 Business English B1 for Work, Socializing and Travel: Kompaktes Sprachtraining - Online

**Adam Norris**

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. Der Kurs findet online statt. Vor dem Kursbeginn erhalten Sie den Link, um in den Kurs beizutreten.

**Zugangsvoraussetzungen:** stabile Internetverbindung, Kamera, Mikrofon  
**Beginn: Sa., 07.05.22, 09:00-10:30 Uhr**  
**5 Termine (10 UE)**  
**Ort: Online**  
**Kosten: 60,00 €**  
**Belegung: 5-8**

### JA3403 Business English B1 for Meetings and Presentations: Kompaktes Sprachtraining - Online

**Adam Norris**

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. Der Kurs findet online statt. Vor dem Kurs-

beginn erhalten Sie den Link, um in den Kurs beizutreten.

**Zugangsvoraussetzungen:**

stabile Internetverbindung, Kamera, Mikrofon

**Beginn: Sa., 07.05.22, 10:45-12:15 Uhr**  
**5 Termine (10 UE)**  
**Ort: Online**  
**Kosten: 60,00 €**  
**Belegung: 5-8**

### Fit für die Schule

### Mathematik

### JA3500 Mathe-Einzeltraining für das Abitur 2022 allgemeinbildendes Gymnasium - Online

**Monika Löhle**

Auf zum Plus! Flexibel, unkompliziert und effektiv.

Du stehst vor dem Abitur und brauchst eine individuelle und intensive Unterstützung. Egal um welche Punktzahl du gerade kämpfst. Geübt und vertieft werden Aufgaben aus den Bereichen Analysis, Geometrie und Stochastik. Der Kurs dient zum Üben und Festigen von Abitur-Stoff für das schriftliche Mathematik Abitur. Damit Du das Beste aus deinem Mathe-Abi machst, kannst Du hier Wissenslücken schließen, Kenntnisse vertiefen und Fragen stellen.

Das Training findet online statt. Den Link zur Teilnahme am Kurs erhältst Du nach der Anmeldung von der vhs.

Die Mathematiklehrerin Monika Löhle hat jahrzehntelange Erfahrung im Unterrichten von Mathematik am Gymnasium in allen Klassenstufen. Sie hat in der Schule, in der VHS und privat viele SchülerInnen erfolgreich auf das Abitur vorbereitet. Beim Vermitteln des Stoffes geht sie mit den

Schritten Verstehen, Memorieren und Üben vor. Durch ihre große Erfahrung hat sie auch jede Menge Tipps auf Lager, die zu einer effektiven „Punktevermehrung“ führen. Als Beratungslehrerin kann sie auch bei Problemen wie z.B. Stress und Prüfungsangst helfen.

**Beginn: Termine nach Vereinbarung**  
**Ort: Online**  
**Kosten: 35€ pro UE ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**  
**Belegung: 1-1**

### JA3501 Mathe-Einzeltraining für die Realschulprüfung 2022

**Uschi Gärtner**

Auf zum Plus! Flexibel, unkompliziert und effektiv. Online oder in Präsenz.

Du stehst vor der Realschulprüfung und wünschst Dir eine individuelle und intensive Unterstützung. Geübt und vertieft wird das, was Du brauchst um mit einem guten Gefühl in die Prüfung zu gehen. Von Mathematische Grundfertigkeiten (Bruchrechnen, Gleichungslehre) bis zu allen Prüfungsrelevanten Inhalten.

Wenn das Training online stattfindet, erhältst Du den Link zur Teilnahme nach der Anmeldung von der vhs.

**Beginn: Termine nach Vereinbarung**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 1 (1.OG)**  
**Kosten: 35€ pro UE ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**  
**Belegung: 1-1**

### Englisch

### JA3502 What Next? Allg. Orientierung und Vorbereitung auf den Englischunterricht am Beruflichen Gymnasium

**Dagmar Baus**

Der Kurs richtet sich an Realschüler\*innen der Klassenstufe 9 und 10, die den Übertritt an ein Berufliches Gymnasium zur Erlangung der Hochschulreife beabsichtigen. Anhand von Lese- und Hörtexten sowie sprachpraktischer Übungen erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Leistungsanforderungen im Fach Englisch, um ihre Entscheidung sicherer treffen zu können.

**Beginn: Mi., 09.02.22, 14:00-15:30 Uhr**  
**6 Termine (12 UE)**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)**  
**Kosten: 48,00 € ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**  
**Belegung: 8-9**







# Digitales

## Mobile Endgeräte

### Android

#### JA3701D Android Smartphone und Tablets - Grundlagen

Harald Belz

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

Inhalte:

- Vorstellung des Gerätes
- Anschlüsse und Bedienung
- Touchscreen Benutzung und Gesten
- Erstes Anschalten und Grundeinstellungen
- Store (Apps installieren/kaufen)
- Einrichten von E-Mail, Ordner und Systemsteuerung

temsteuerung

- Cloud
- sinnvolle Programme
- Schutz und Sicherheit

Zugangsvoraussetzungen:

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen, wenn vorhanden: eigenes Smartphone oder Tablet (Akku geladen, Netz- Datenkabel)

**Beginn: Mo., 07.03.22, 18:00-20:15 Uhr**

**2 Abende (6 UE)**

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

**Kosten: 41,40 €**

**Belegung: 5-8**

#### JA3702D Android Smartphone und Tablets - Vertiefung

Harald Belz

Der Vertiefungskurs setzt am Grundlagenkurs an und zeigt weitere Funktionen und Möglichkeiten auf. Neben weiteren Apps, die das Nutzungserlebnis erweitern, werden auch grundlegende Funktionen, wie z.B. die Gerätesicherheit, der Datenaustausch, die Gerätesicherung (Backup) oder die Synchronisation vertieft. Des

Weiteren lernen Sie Ihr Gerät richtig zu konfigurieren, Ihr Google-Konto nach Ihren Bedürfnissen anzupassen (Privatsphäre) sowie Ihre Apps zu organisieren. Inhalte:

- Einrichten von WLAN
- Kalender, Kontakte, Synchronisation
- Skype
- WhatsApp
- GPS Anwendungen

Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse im Umgang mit Smartphone und Tablet.

Bitte mitbringen, wenn vorhanden: eigenes Smartphone oder Tablet (Akku geladen, Netz- Datenkabel)

**Beginn: Di., 05.04.22, 18:00-20:15 Uhr**

**2 Abende (6 UE)**

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

**Kosten: 41,40 €**

**Belegung: 5-8**

### Kennen Sie schon unseren Newsletter?

Schnell abonnieren und immer auf dem Laufenden sein.

Der Newsletter erscheint einmal im Monat und kann jederzeit abbestellt werden.

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

### Apple

#### JA3703D Apple Smartphone und Tablets - Grundlagen

Harald Belz

Apples iPads und iPhones erfreuen sich einer immer größer werdenden Beliebtheit, da sie recht vielseitig einsetzbar und einfach zu bedienen sind. Mittlerweile sind Sie auf dem besten Weg, den klassischen PC für viele Normalnutzer abzulösen.

In dieser Einführung lernen Sie den sicheren Umgang mit Ihrem iPad oder iPhone - von der grundlegenden Bedienung bis zum mobilen Weg ins Internet. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Funktionen und Apps für die praktische Anwendung. Inhalte:

- Vorstellung des Gerätes
- Anschlüsse und Bedienung
- Touchscreen Benutzung und Gesten
- Erstes Anschalten und Grundeinstellungen
- Store (Apps installieren/kaufen)

- Einrichten von E-Mail, Ordner und Systemsteuerung
- Cloud
- sinnvolle Programme
- Schutz und Sicherheit

Zugangsvoraussetzungen:

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen, wenn vorhanden: eigenes Smartphone oder Tablet (Akku aufgeladen, Lade-Datenkabel)

**Beginn: Mi., 06.04.22, 18:00-20:15 Uhr**

**2 Abende (6 UE)**

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

**Kosten: 41,40 €**

**Belegung: 5-8**

#### JA3704D Apple - iPhone und iPad - Vertiefung

Harald Belz

Sie kennen sich mit den Grundfunktionen des iPhone oder iPads bereits gut aus und möchten nun wissen, was Ihr iPhone oder iPad sonst noch zu bieten hat? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Kursinhalt:

Wiederholung der Grundfunktionen und weitere persönliche Einstellungen; im iTunes Store Videos und Musik suchen und kaufen; Fotos verwalten, mit Apps bearbeiten und als Diashow präsentieren; das iPad als Lesegerät verwenden; Apps zur Musik- und Podcast-Wiedergabe sowie für Internetradio verwenden; die besten Apps und Webanwendungen im Überblick.

Erstellen von Backup (Datensicherung) des Gerätes und von WhatsApp

Bitte mitbringen iPhone und iPad (Akku geladen, Netz- Datenkabel)

**Beginn: Mo., 25.04.22, 18:00-20:15 Uhr**

**2 Abende (6 UE)**

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

**Kosten: 41,40 €**

**Belegung: 5-8**

#### JA3705D Mit dem Smartphone und Tablet auf Reisen

Harald Belz

Dieser Kurs ist für alle, die sich auf Reisen gezielt vorbereiten, diese ggf. online buchen wollen und während der Reise viele Informationen über Land, Leute, Kultur abrufen möchten.

Finden Sie in einer fremden Stadt oder im freien unwegsamen Gelände die richtige Route.

Sie nutzen sowohl Stadt- und Reiseplaner als auch Wetter- und Fahrplan-Apps der Verkehrsmittel. Damit Sie sich nicht verir-

ren, verwenden Sie Navigationsapps.

Um sich in aller Welt einfach zu verständigen greifen Sie auf Übersetzerapps, die sogar in Deutsch und der jeweiligen Landersprache sprechen, zurück.

Ihrer nächsten Reise steht also nichts mehr im Wege.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse mit Android oder Apple- Geräten

Bitte mitbringen, wenn vorhanden: eigenes Smartphone oder Tablet (Akku geladen, Netz- Datenkabel)

**Termin: Do., 07.04.22, 18:00-21:00 Uhr**

**1 Termin (4 UE)**

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

**Kosten: 41,40 €**

**Belegung: 5-8**

#### JA3706D Mit dem Smartphone sicher unterwegs

Harald Belz

In diesem Kurs erfahren Sie, wie mit der mobilen Notruf App unterwegs schnell rettende Hilfe gerufen werden kann.

Unterwegs, für sich oder Andere jederzeit gezielte Hilfe anzufordern – einfach und schnell per Smartphone. So übermittelt die Notruf-App im Ernstfall jeden Notruf mit nur einem Knopfdruck sofort an eine vorher festgelegte Vertrauensperson oder an eine rund um die Uhr besetzte Notrufzentrale.

Bei jedem Notruf wird direkt der genaue Aufenthaltsort des Anrufers übermittelt. Rettungskräften kann dadurch der Standort mitgeteilt werden – auch wenn es dem Betroffenen selbst nicht mehr möglich ist, diesen zu benennen. Wird ein Hilferuf ausgelöst, stellt die Notruf-App automatisch eine Sprachverbindung zur Bezugsperson oder Notrufzentrale her. Bei Bedarf werden Rettungsdienst, Polizei oder Feuerwehr alarmiert.

Zugangsvoraussetzungen: Grundlagen im Umgang mit dem Smartphone.

Bitte das eigene Smartphone mitbringen (Akku geladen mit Netz/Datenkabel).

**Termin: Di., 26.04.22, 18:00-21:00 Uhr**

**1 Termin (4 UE)**

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

**Kosten: 41,40 €**

**Belegung: 5-8**

#### JA3707D Daten und Bilder speichern von Smartphone und Tablet in Cloud und PC

Harald Belz

Wie werden Bilder und Daten vom Smartphone, Tablet, Digitalkamera zum PC oder in die Cloud und andere Speichermedien gesichert? Wie erstelle ich ein Backup

### Ehrenamtsbonus

Beantragen Sie einen Zuschuss!

**Presseseminar - Wie kommt mein Text in die Zeitung?**

16.03.2022 / 18:30-21:30 > JA1112

**Erfolgreicher kommunizieren - mit Ihrer Stimme begeistern!**

25.06.2022 und 02.07.2022 /

10:00-17:30 > JA1202

**Grundkurs praktische Rhetorik**

07.03.2022 / 19:00-21:15 > JA1203

**Englisch Grundstufe 1 - Teil 1**

Teil 1: 08.02.2022 / 18:00-19:30 > JA2201

Teil 2: 22.03.2022 / 18:00-19:30 > JA2202

Teil 3: 03.05.2022 / 18:00-19:30 > JA2203

**Weiterbildungsberatung**

Termine nach Vereinbarung > JA3015

**Smartphones und Tablets - Einführung in alle Systeme**

22.02.2022 / 18:00-20:15 > JA3708D

**Excel Grundlagen**

07.03.2022 / 18:00-21:00 > JA3709D

**Excel Grundlagen - Online**

22.03.2022 / 18:30-21:30 > JA3710D

**Word - Grundlagen**

14.03.2022 / 18:00-21:00 > JA3715D

**Nextcloud - die sichere Cloud Alternative**

27.06.2022 / 18:30-20:45 > JA3729D

**Richtige und effektive Datensicherung für kleine und mittlere Unternehmen**

18.05.2022 / 18:30-21:30 > JA3733D

**Video kann jeder - so erstellen Sie Ihre eigenen Filme und YouTube-Clip**

11.07.2022 / 17:15-21:00 > JA4333

**NEU: Ich bin so müde - aber ich kann nicht schlafen**

27.05.2022 / 15:00-18:00 > JA5102

**NEU: Selbstfürsorge und Yoga**

21.05.2022 / 10:00-17:00 > JA5104

**Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack - Lesung und Gespräch - Online**

05.03.2022 / 17:00-18:30 > JA5106

**Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack - Workshop - Online**

01.04.2022 / 14:00-17:00 > JA5107

**NEU: Waldbaden - Natur mit allen Sinnen erleben**

20.05.2022 / 15:00-18:00 > JA5108

29.07.2022 / 15:00-18:00 > JA5109

**Stress-Löser Natur - Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen**

16.03.2022 / 19:00-20:30 > JA5110

**Geführte Meditation**

11.02.2022 / 17:00-18:30 > JA5202

**In Trance entspannen - Online**

25.04.2022 / 19:00-19:45 > JA5203

**Entspannung mit Genuss**

08.04.2022 / 17:00-18:30 > JA5210

**Im Rhythmus sein - Muskelentspannung - Neu gedacht**

20.05.2022 / 17:00-18:30 > JA5211

01.07.2022 / 17:00-18:30 > JA5211A

**Autogenes Training**

27.04.2022 / 18:45-20:15 > JA5212

**Progressive Muskelrelaxation**

09.02.2022 / 18:45-20:15 > JA5213

**Wir eröffnen Perspektiven.**

Ihren Beruflichen Ein- und Aufstieg gestalten:  
Lernen im virtuellen Klassenzimmer.  
Viele Angebote auch in TERZEIT und von zu Hause aus möglich.  
STARTTERMINNE unter [www.bfz.de/tuba](http://www.bfz.de/tuba)  
Über FÖRDERMÖGLICHKEITEN beraten wir Sie gerne

**Umschulung / Teilqualifizierung / Weiterbildung**

**Unsere Kursangebote u.a.:**

- Microsoft 365
- digiKomp® EU plus
- SAP®-Anwenderschulung
- CNC-Modul
- TQdigital
- Umschulungen im kaufm. und IT-Bereich u.v.m.

Ihre Ansprechpartnerin:  
Sylvia Penta  
08331 9584 - 64  
[sylvia.penta@bfz.de](mailto:sylvia.penta@bfz.de)

Berufliche Fortbildungszentren der Bayerischen Wirtschaft (bfz) gÜnBH [www.bfz.de](http://www.bfz.de)





meiner Geräte, um diese wiederherstellen zu können. Zum Bearbeiten, Archivieren oder Transportieren von Texten, Bildern, Videos oder Musik ist die eingebaute Festplatte des PC nicht immer geeignet. Andere Speichermedien bieten sich hier an: USB-Sticks, externe Festplatten, CD/DVD, MP3-Player, digitale Kamera oder seid neuem in der Cloud.

Inhalte:

- Laufwerksstruktur unter Windows kennenlernen und organisieren
- Ordner und Dateien erstellen, umbenennen, löschen
- USB-Sticks einsetzen und auch richtig wieder entfernen
- Smartphone, Tablet oder digitale Kamera mit dem PC verbinden
- Dateien öffnen und organisieren
- Bilder speichern und bearbeiten

Bitte bringen Sie, falls vorhanden, Ihre eigenen Speichergeräte wie USB-Stick, CD, MP3-Player, Digitalkamera, Smartphone, Tablet (Akku geladen, mit Lade-Datenkabel) mit.

**Beginn: Fr., 11.03.22, 18:00-20:15 Uhr**  
**2 Abende (6 UE)**

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

**Kosten: 41,40 €**

**Belegung: 5-8**

### JA3708D Smartphones und Tablets - Einführung in alle Systeme

Harald Belz

Auch ich möchte endlich ein Smartphone oder doch lieber ein Tablet?

Das Internet als modernes Medium zur Kommunikation und Information wird mit Smartphones und Tablet PCs mobil und einfacher bedienbar. Gerade in den isolierten Zeiten während der Corona Pandemie waren diese Geräte eine Verbindung zu Familienmitgliedern, Freunden, Bekannten, Hilfs- und Versorgungsdiensten.

In diesem Kurs erfahren Sie, welches das richtige Produkt für Sie ist: Smartphone oder Tablet, mit Android von Google oder iOS von Apple?

Inhalte:

- Welches System, welche Bildschirmgröße möchte ich?
- Was sind Apps und wie bekomme ich sie auf mein Gerät?
- Mit welchen Kosten muss ich rechnen und wie schütze ich mich vor ungewollter Datenübertragung und Kostenfallen?

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich ein Smartphone oder Tablet kaufen möchten. Zugangsvoraussetzungen:

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Beginn: Di., 22.02.22, 18:00-20:15 Uhr**  
**2 Abende (6 UE)**

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

**Kosten: 41,40 €,**  
**Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich**  
**Belegung: 5-8**

### Office-Anwendungen

#### JA3709D Excel Grundlagen

Werner Schmidberger

Inhalte:

- Die Excel Arbeitsoberfläche
- Tabelle öffnen, bearbeiten, speichern, neues Tabellenblatt erstellen
- Markieren und formatieren von Zellen
- Zellinhalte markieren, kopieren, verschieben und löschen
- Zahlenformate
- Einfache Rechenoperationen
- Arbeiten mit Zellbezügen
- Relative und absolute Bezüge
- Die Funktionen SUMME, MITTELWERT, ANZAHL, ANZAHL2, MIN und MAX
- Sortieren und filtern
- Suchen und ersetzen
- Drucklayout und Ausdruck

Zugangsvoraussetzungen:  
Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs, sowie Windows.

**Beginn: Mo., 07.03.22, 18:00-21:00 Uhr**  
**Mi., 09.03.22, 18:00-21:00 Uhr**

**2 Termine (8 UE)**

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

**Kosten: 91,90 €,**

**Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich**

**Belegung: 5-12**

#### JA3710D Excel Grundlagen - Online

Thomas Schwörer

Inhalte:

- Arbeitsoberfläche
- Arbeitsmappenverwaltung
- Tabellenstruktur
- Bewegung im Tabellenblatt
- Eingeben von Zahlen und Text
- Formatierung von Zellen
- Zahlenformate
- Formeln
- Die Funktionen SUMME/MITTELWERT/ ANZAHL/ANZAHL2/MIN/MAX/
- Der Funktionsassistent
- Übersicht: Funktionen
- Sortieren und Filtern
- Drucklayout und Drucken
- Bedingte Formatierung
- Gültigkeit

Zugangsvoraussetzungen:  
Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Windows

Laptop / PC mit Webkamera, Mikrophon, Lautsprecher sowie eine stabile Internet-Verbindung

**Beginn: Di., 22.03.22, 18:30-21:30 Uhr**

**Do., 24.03.22, 18:30-21:30 Uhr**  
**2 Abende (8 UE)**

**Ort: Online**

**Kosten: 99,00 €,**

**Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich**

**Belegung: 4-8**



### PC Einsteigerkurse

Diese Kurse richten sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Thema Computer befassen und so gut wie keine Vorkenntnisse besitzen.

**Ihre Vorteile:**

- Sie steigen mühelos, Schritt für Schritt und absolut ohne Vorwissen ein!
- Sie lernen leicht, übersichtlich und ohne unnötigen Technik-Ballast!

#### JA3711D Excel - Aufbau I

Werner Schmidberger

Inhalte:

- Bedingte Formatierung
- Arbeiten mit Arbeitsmappen
- komplexere Funktionen (WENN, SVERWEIS, ...)
- Diagramme und Sparklines erstellen und bearbeiten
- Zeitberechnungen durchführen
- Textfunktionen kennenlernen
- Datenüberprüfung (Gültigkeit)

Zugangsvoraussetzungen:  
Kenntnisse des Excel Grundlagenkurses.

**Beginn: Mo., 21.03.22, 18:00-21:00 Uhr**  
**Mi., 23.03.22, 18:00-21:00 Uhr**

**2 Termine (8 UE)**

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

**Kosten: 91,90 €**

**Belegung: 5-12**

#### JA3712D Excel Aufbau I - Online

Thomas Schwörer

Inhalte:

- Datenüberprüfung
- Textkonvertierungsassistent
- Benutzerdefinierte Zahlenformate
- Funktionen SUMMEWENN/WENN/ SVERWEIS/UND/ODER
- Spezialfilter
- Pivot Tabelle
- Bedingte Formatierung
- Benutzerdefinierte Ansichten
- Datenaustausch

Zugangsvoraussetzungen:  
Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Excel. Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.

**Beginn: Di., 05.04.22, 18:30-21:30 Uhr**

**Mi., 06.04.22, 18:30-21:30 Uhr**  
**2 Abende (8 UE)**

**Ort: Online**

**Kosten: 70,00 €**

**Belegung: 4-10**

#### JA3713D Excel - Aufbau II

Werner Schmidberger

Inhalte:

- Daten schützen
- Zielwertsuche und Solver
- Szenarien
- Benutzerdefinierte Zahlenformate einrichten
- Pivot Tabellen erstellen und nutzen
- Kartendiagramme und Visualisierung von Geo-Daten

Zugangsvoraussetzungen:  
Kenntnisse des Excel Grundlagenkurses.

**Beginn: Mo., 04.04.22, 18:00-21:00 Uhr**  
**Mi., 06.04.22, 18:00-21:00 Uhr**

**2 Termine (8 UE)**

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

**Kosten: 91,90 €**

**Belegung: 5-12**

#### JA3714D Vorbereitung auf die Excel-ICDL-Prüfung

Werner Schmidberger

Mit den Kenntnissen aus den Kursen Excel-Grundlagen und Excel Aufbau I können Sie die ICDL-Prüfung im Modul Tabellenkalkulation mit Excel ablegen. Orientiert am Lehrzielkatalog Syllabus 6.0 bereiten wir Sie an diesem Abend auf die Prüfung vor. Gemeinsam arbeiten wir Punkt für Punkt dieses Lernzielkataloges durch und füllen evtl. noch vorhandene Wissenslücken durch kurze Inputs oder Übungen. Anhand beispielhaft aufgezeigter Prüfungsfragen erhalten Sie Informationen zum genauen Ablauf dieser Onlineprüfung. Nähere Informationen zum ICDL finden Sie unter [www.icdl.de](http://www.icdl.de).

Zugangsvoraussetzungen:  
Kenntnisse des Excel Grundlagenkurses, sowie des Excel Aufbaukurses I.

**Beginn: Do., 31.03.22, 18:00-21:00 Uhr**  
**1 Termin (4 UE)**

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

**Kosten: 39,00 €**

**Belegung: 5-12**

#### JA3715D Word - Grundlagen

Werner Schmidberger

Inhalte:

- Das Word Anwendungsfenster
- Texte erstellen und bearbeiten

- Textdokumente laden und speichern
- Text- und Absatzformatierungen
- Zwischenablage sinnvoll nutzen
- Rechtschreibung, Autokorrektur und Thesaurus verstehen und nutzen
- Drucklayout und Ausdruck
- Nummerierung und Aufzählungszeichen
- Dokumentenvorlagen nutzen und eigene erstellen

Zugangsvoraussetzungen:  
Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs, sowie Windows.

**Beginn: Mo., 14.03.22, 18:00-21:00 Uhr**  
**Mi., 16.03.22, 18:00-21:00 Uhr**

**2 Termine (8 UE)**

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

**Kosten: 91,90 €,**

**Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich**

**Belegung: 5-12**

#### JA3716D Word - Aufbau I

Werner Schmidberger

Inhalte:

- Tabstopps einsetzen und anpassen
- Text in Spalten darstellen
- Arbeiten mit Tabellen
- Kopf- und Fußzeilen, Grundlagen
- Grafische Objekte einfügen und formatieren
- Seriendruck vorbereiten und ausgeben
- Änderungen nachverfolgen

Zugangsvoraussetzungen:  
Kenntnisse des Word Grundlagenkurses.

**Beginn: Mo., 28.03.22, 18:00-21:00 Uhr**  
**Mi., 30.03.22, 18:00-21:00 Uhr**

**2 Termine (8 UE)**

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

**Kosten: 91,90 €**

**Belegung: 5-12**

#### JA3717D Word - Aufbau II

Werner Schmidberger

Inhalte:

- Arbeiten mit umfangreichen Dokumenten (Formatvorlagen, Inhaltsverzeichnis, Fußnoten, Index, Beschriftungen)
- Kopf- und Fußzeilen mit Feldfunktionen und Absatzumbrüchen
- Textbausteine erstellen und nutzen
- Formulare erstellen und nutzen
- Einbinden von Excel-Tabellen in Word-Dokumente

Zugangsvoraussetzungen:  
Kenntnisse des Word Grundlagenkurses.

**Beginn: Mo., 11.04.22, 18:00-21:00 Uhr**  
**Mi., 13.04.22, 18:00-21:00 Uhr**

**2 Termine (8 UE)**

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

**Kosten: 91,90 €**

**Belegung: 5-12**



### Unsere „Online-Kurse“ Digitales

**Excel Grundlagen**  
22.03.2022 / 18:30-21:30 > JA3710D

**Excel Aufbau I**  
05.04.2022 / 18:30-21:30 > JA3712D

**Outlook mit Exchange**  
31.05.2022 / 18:30-21:30 > JA3720D

**Online Marketing Manager**  
01.03.2022 / 18:00-21:00 > JA3723D

**Mit Facebook- und Instagram-Werbung Kunden und Mitarbeiter gewinnen**  
15.06.2022 / 18:00-21:00 > JA3724D

**Adobe InDesign Grundlagen**  
12.03.2022 / 10:00-18:00 > JA3725D

**Adobe InDesign Fortgeschritten**  
25.06.2022 / 10:00-18:00 > JA3726D

**Editorial Design: Alles rund um die Gestaltung von Drucksachen**  
08.03.2022 / 18:00-21:00 > JA3727D

**Business eBooks: Das eBook fürs Marketing**  
09.03.2022 / 18:00-21:00 > JA3728D



# ICDL

## ICDL - der weltweite Standard für digitale Kompetenzen im Beruf

Der ICDL löst den ECDL (Europäische Computerführerschein) in Deutschland ab. ICDL steht für „International Certification for Digital Literacy“.

Die meisten Jobs erfordern heutzutage Kompetenz im Umgang mit Computer-Anwendungen. Machen Sie sich fit!

**Module:**

- ICDL Workforce Base (Pflichtmodule)
- Computer & Online Essentials
- Textverarbeitung
- Tabellenkalkulation
- Präsentationen

**Wahlmodule:**

- Digitale Zusammenarbeit Grundlagen
- IT-Sicherheit
- Datenschutz

**vhs-FN ist ICDL-Prüfungszentrum**  
ICDL-Kurse entnehmen Sie unserer Webseite.





## JA3718D Vorbereitung auf die Word-ICDL-Prüfung

**Werner Schmidberger**

Mit den Kenntnissen aus den Kursen Word-Grundlagen und Word Aufbau I können Sie die ICDL-Prüfung im Modul Textverarbeitung mit Word ablegen. Orientiert am Lehrzielkatalog Syllabus 6.0 bereiten wir Sie an diesem Abend auf die Prüfung vor. Gemeinsam arbeiten wir Punkt für Punkt dieses Lernzielkataloges durch und füllen evtl. noch vorhandene Wissenslücken durch kurze Inputs oder Übungen. Anhand beispielhaft aufgezeigter Prüfungsfragen erhalten Sie Informationen zum genauen Ablauf dieser Onlineprüfung. Nähere Informationen zum ICDL finden Sie unter [www.icdl.de](http://www.icdl.de).

Zugangsvoraussetzungen:

Kenntnisse des Word Grundlagenkurses, sowie des Word Aufbaukurses I.

**Beginn: Do., 07.04.22, 18:00-21:00 Uhr**

**1 Termin (4 UE)**

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

**Kosten: 39,00 €**

**Belegung: 5-12**

### 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

## JA3720D Outlook mit Exchange - Online

**Thomas Schwörer**

Inhalte:

- Das Outlook Anwendungsfenster
- Elektronische Post (E-Mail) mit Outlook
- Kalender
- Kontaktverwaltung
- Aufgabenverwaltung
- Journal
- Notizen
- Hilfsfunktionen
- Drucken und Ausdruckgestaltung

Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Windows.

**Beginn: Di., 31.05.22, 18:30-21:30 Uhr**

**2 Abende (8 UE)**

**Ort: Online**

**Kosten: 79,90 €**

**Belegung: 4-10**



## JA3721D Access Grundlagen

**Dieter Sckell**

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.

**Termin: Fr., 27.05.22, 09:00-16:00 Uhr**

**1 Termin (8 UE), Wochenendseminar**

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

**Kosten: 80,00 €, zzgl. Skript 14,00 €**

**Belegung: 4-10**

## JA3722D Access Aufbau

**Dieter Sckell**

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

**Termin: Fr., 24.06.22, 09:00-16:00 Uhr**

**1 Termin (8 UE), Wochenendseminar**

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

**Kosten: 80,00 €, (zzügl. Skript 14 €, falls noch nicht vom Einführungskurs vorhanden)**

**Belegung: 4-10**

## Online-Kommunikation

### JA3723D Online Marketing Manager (Xpert Business) - Online

**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 und Mitarbeiterinnen, 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 Online Lehrgang zum Online Marketing Manager eignen Sie sich die notwendigen Kenntnisse an, mit denen Sie Ihr jetziges oder zukünftiges Unternehmen online voranbringen können. Der Lehrgang 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 und Existenz-

gründerinnen profitieren von diesem umfangreichen Lehrgang.

Inhalte:

- Überblick über die wichtigsten Online Marketing Disziplinen
- Keyword-Recherche
- Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- Suchmaschinenmarketing (SEA – Google Ads)
- Einführung in die Nutzung sozialer Medien wie Facebook, LinkedIn, TikTok, usw. aus Unternehmens- und Nutzersicht
- Unternehmensblog: Zweck, Aufbau, Lead-Generierung
- Online Marketing Strategie als Bestandteil der Unternehmensstrategie
- Monitoring, Analysen, Kennzahlen
- E-Mail-Marketing
- Mobiles Marketing
- Content Marketing
- Tipps aus der Praxis und Empfehlungen für Tools zur Organisation Ihrer täglichen Arbeit

Der Kurs findet online via Zoom statt. Den Link zur Teilnahme am Kurs erhalten Sie vor Kursbeginn von der vhs.

**Beginn: Di., 01.03.22, 18:00-21:00 Uhr**

**13 Termine (50 UE),**

**Ort: Online**

**Kosten: 795,00 €**

**Belegung: 5-13**

### JA3724D Mit Facebook- und Instagram-Werbung Kunden und Mitarbeiter gewinnen - Online

**Elke Schellinger**

Neue Kunden und Mitarbeiter über Facebook und Instagram gewinnen – wie geht das?

Mit Facebook- und/oder Instagram-Ads können Sie zu einem überschaubaren Budget genau die Menschen ansprechen, die für Ihre unternehmerischen Ziele relevant sind. Über den Facebook Werbeanzeigenmanager selektieren Sie z.B. nach Interessen, Alter, Geschlecht, Wohnort, Berufsbezeichnung oder Besucher Ihrer Website und vermeiden dadurch Streuverluste, die Sie über andere Kanäle – insbesondere Print-Medien – haben.

Auch kleinere Unternehmen mit geringem Budget können die vergleichsweise kostengünstigen Werbeanzeigen nutzen. Was kann man von Facebook und Instagram Ads erwarten?

Wie funktionieren diese? Worauf sollte man achten, um den maximalen Nutzen daraus zu ziehen? Welche Fehler vermeiden, um kein Geld zu verschenken? Diese und weitere Fragen werden in dem Online Kurs geklärt. Die Teilnehmer sind am Ende der Veranstaltung in der Lage, einfache

## Smart Surfer – Neues Kursangebot startet für Seniorinnen und Senioren in Baden-Württemberg

„Smart Surfer – Fit im digitalen Alltag“ informiert in neun Modulen – von Verbraucherschutz über Unterhaltung, Medienkompetenz,

Datensicherheit bis Ethik – verständlich und praxisnah. Gerade die Corona-Pandemie zeigt, wie wichtig digitale Kompetenzen sind.

Die Module können hier kostenlos heruntergeladen werden: <https://www.lfk.de/medienkompetenz/seniorinnen-und-senioren/smart-surfer>

Was ist beim Einkaufen im Internet zu beachten? Wie bucht man eine Reise online? Wo lauern Gefahren im Netz und wie kann man sich davor schützen?

Diese Fragen stellen sich immer noch vie-



**LFK:**  
Die Medienkraft für Baden-Württemberg

**verbraucherzentrale**  
Baden-Württemberg

**vhs**  
Gesellschaft für mehr Bildung  
Volkshochschulverbund Baden-Württemberg

**Baden-Württemberg**  
Landesanstalt für Kommunikation

le Verbraucher\*innen, insbesondere in der älteren Generation. Um von den zahlreichen digitalen Angeboten überhaupt profitieren und diese kompetent nutzen zu können, benötigt vor allem diese Zielgruppe verständliche und an ihre Bedürfnisse angepasste Informationen und Tipps zu den wichtigsten Themen der Internetnutzung.

Darüber hinaus finden sich Smart-Surfer-Kurse in den Programmen der beteiligten baden-württembergischen Volkshochschulen. Die vhs-FN bietet folgenden Kurs an:

**JA3739D**

### Smart Surfer - Fit im digitalen Alltag Wie man das Internet nutzt

**Bernhard Rosa**

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die sich im Internet noch unsicher fühlen.

Kursinhalte:

- die Struktur einer Internetseite
- Browser
- Suchmaschinen
- Informationsquelle Internet

Die Teilnehmenden erhalten in diesem kostenfreien Kurs ein begleitendes Lernbuch, das die wichtigsten Kursinhalte noch einmal zusammenfasst, Übungen anbietet und hilfreiche Tipps enthält.

Dieses Angebot wird ermöglicht durch eine Förderung durch die Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg.

**Beginn: Do., 09.05.22, 15:45-18:10 Uhr**

**1 Termin (2,56 UE)**

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

**Kosten: Eintritt frei**

**Belegung: 1-10**

Werbeanzeigen zu erstellen.

Inhalte:

- Facebook/Instagram Ads Struktur (Kampagnen, Werbeanzeigengruppen, Anzeigen)
- Unterschiedliche Arten der Werbeanzeigen
- Ziele setzen, Zielgruppen definieren
- Gestalten von Werbeanzeigen (kostenlose Tools)
- A/B-Tests
- Analyse der Statistiken im Werbeanzeigenmanager
- Erstellen einer Werbekampagne

Zugangsvoraussetzungen: Facebook-Konto

Der Kurs findet online via Zoom statt. Den Link zur Teilnahme am Kurs erhalten Sie vor Kursbeginn von der vhs.

**Beginn: Mi., 15.06.22, 18:00-21:00 Uhr**

**Mi., 22.06.22, 18:00-21:00 Uhr**

**2 Termine (8 UE)**

**Ort: Online**

**Kosten: 72,00 €**

**Belegung: 5-10**



# DIGITAL- DRUCK OFFSETDRUCK VEREDELUNG DRUCK- VORSTUFE BILD- BEARBEITUNG WEBDESIGN BERATUNG

Alles aus einer Hand.  
[www.druckhaus-mueller.de](http://www.druckhaus-mueller.de)

Druckhaus Müller OHG  
Bildstock 9  
88085 Langenargen  
+49 (0) 7543 9301-0  
mailbox@druckhaus-mueller.de  
www.druckhaus-mueller.de

Druckhaus Müller



## Desktop Publishing

### JA3725D Adobe InDesign Grundlagen - Online

**Daniel Schaffer, Grafikdesigner**

In diesem Grundkurs lernen Sie die Grundlagen des Programms Adobe InDesign kennen. Die wesentlichen Funktionen und Werkzeuge des Programms werden Ihnen in praxisnahen Übungen nähergebracht. Neben dem Umgang mit dem Programm gibt es Informationen rund um die Themen Layout und Typografie. Nach dem Kurs können Sie Texte, Bilder und Grafiken in einem Layout kombinieren und für den Druck oder auch die digitale Verwendung ausgeben.

Der Kurs findet hybrid statt: Sie können wählen, online bequem von zu Hause aus oder online in der vhs-FN. Der Vorteil in der vhs ist, dass Sie selber kein InDesign benötigen, dass Sie die aktuelle Software-Version haben und Sie sich nicht um die Technik kümmern müssen. Den Dozenten sehen Sie groß auf einer Videoleinwand und können sich mit anderen Seminarteilnehmenden austauschen.

**Zugangsvoraussetzungen:**

Computerkenntnisse;  
Adobe InDesign (CS 6 oder CC), wenn Sie von zu Hause aus teilnehmen.

**Beginn: Sa., 12.03.22, 10:00-18:00 Uhr**

**2 Tage (21,33 UE)**

**Ort: Online**

**Kosten: 69,00 €**

**Belegung: 8-12**

### JA3726D Adobe InDesign Fortgeschritten - Online

**Daniel Schaffer, Grafikdesigner**

Sie wiederholen und vertiefen zunächst die Grundlagen von InDesign. Danach lernen Sie Absatz-, Zeichen- und Objektformate einzusetzen und sparen sich so viel Zeit beim Arbeiten.

Dazu lernen Sie Automationsmöglichkeiten des Programms kennen und technisch saubere Layouts zu erstellen, die nicht nur als Druck-PDFs, sondern auch als interaktive Dokumente ausgegeben werden können.

Der Kurs findet hybrid statt: Sie können wählen, online bequem von zu Hause aus oder online in der vhs-FN. Der Vorteil in der vhs ist, dass Sie selber kein InDesign benötigen, dass Sie die aktuelle Software-Version haben und Sie sich nicht um die Technik kümmern müssen. Den Dozenten sehen Sie groß auf einer Videoleinwand und können sich mit anderen Seminarteilnehmenden austauschen.

**Zugangsvoraussetzungen:**

Computerkenntnisse;  
Adobe InDesign (CS 6 oder CC), wenn Sie von zu Hause aus teilnehmen.  
InDesign Grundkenntnisse

**Beginn: Sa., 25.06.22, 10:00-18:00 Uhr**

**Sa., 02.07.22, 10:00-18:00 Uhr**

**2 Tage (21,33 UE)**

**Ort: Online**

**Kosten: 69,00 €**

**Belegung: 8-12**

### JA3727D Editorial Design: Alles rund um die Gestaltung von Drucksachen - Online

**Daniel Schaffer, Grafikdesigner**

Sie machen Broschüren, Werbeanzeigen oder andere Publikationen? Sie haben mit Gestaltungsprozesse zu tun und müssen diese beurteilen, z.B. einer Werbeagentur oder Druckerei?

In dem Online-Kurs Editorial Design werden sowohl die technischen, als auch die gestalterischen Grundlagen übermittelt, die für die Gestaltung eines Magazins oder Buches benötigt werden.

Die Adobe InDesign Grundlagen werden mit praxisnahen Beispielen eingeübt. Zusätzlich werden Grundwissen zur Typografie, Wahl und Umgang mit Schrift, gestalterische Grundlagen, Gestaltungsraster, der Umgang mit Farbe, ... vermittelt. Im Laufe des Kurses steigt man immer tiefer in die Materie ein. Das Gelernte kann dann gleich bei der Arbeit am eigenen Projekt umgesetzt werden. So lernen die Teilnehmer aktiv den Entstehungsprozess bei einem Editorial Projekt kennen und haben ihr erstes gestaltetes Werk.

Das eigene Projekt kann vom „einfachen“ Flyer über einen Katalog bis hin zu einem Magazin oder Buch gehen.

Der Dozent steht die ganze Zeit für Fragen rund um InDesign zur Verfügung, gibt aber genauso gestalterisches Feedback.

Nach dem Kurs können Sie mit den grundlegenden Funktionen des Programms Adobe InDesign umgehen. Sie wissen, wie Sie an ein Editorial-Projekt herangehen: von der Wahl des Formats, des Satzspiegels, des Layouts der Einzelseiten, bis hin zur Ausgabe für den Druck.

Der Kurs findet hybrid statt: Sie können wählen, online bequem von zu Hause aus oder online in der vhs-FN. Der Vorteil in der vhs ist, dass Sie selber kein InDesign benötigen, dass Sie die aktuelle Software-Version haben und Sie sich nicht um die Technik kümmern müssen. Den Dozenten sehen Sie groß auf einer Videoleinwand und können sich mit anderen Seminarteilnehmenden austauschen.

**Zugangsvoraussetzungen:**

Computerkenntnisse;  
Adobe InDesign (CS 6 oder CC), wenn Sie von zu Hause aus teilnehmen.

**Beginn: Di., 08.03.22, 18:00-21:00 Uhr**  
**11 Abende (44 UE)**

**Ort: Online**

**Kosten: 189,00 €**

**Belegung: 7-12**

## Vorteile des Online-Unterrichts

- **Ortsunabhängig und bequem:** Sie lernen wo auch immer Sie gerade sind.
- **Weniger Fehlzeiten:** Unsere Erfahrung zeigt, in Online-Kursen wird weniger gefehlt.
- **Mehr Interaktion:** Nicht nur durch Konferenzen, auch durch Chats, Foren, E-Mails nehmen Sie an Diskussionen teil.
- **Zeitsparend:** Sie haben weder Hin- noch Rückweg zum Unterrichtsort.
- **Effektiv:** Da es sich um Unterricht in Kleingruppen handelt, kann mehr auf jeden einzelnen eingegangen werden.
- **Mehr Interaktion:** Kursleiterinnen und Kursleiter gestalten ihren Unterricht mit zusätzlichen Materialien wie Videos und Online-Übungen. Das Lernen wird attraktiver und abwechslungsreicher.

### JA3728D Business eBooks: Das eBook fürs Marketing - Online

**Daniel Schaffer, Grafikdesigner**

„Jetzt downloaden“ - die meisten haben schon auf so einen Button geklickt und gleichzeitig ihre Emailadresse bekannt gegeben. Im Gegenzug haben sie dann ein eBook oder andere Informationen zum Download zur Verfügung gestellt bekommen.

eBooks werden inzwischen von den meisten Kunden als hochwertiger empfunden als Webseiten und sind ein guter Einstieg, um das Vertrauen von potentiellen Kunden zu gewinnen. Sie gelten als Lockmittel, um Newsletter-Abonnenten zu sammeln.

Wie der Prozess dahinter aussieht, warum er so gut funktioniert und wie man selbst so ein Angebot erstellen und ansprechend gestalten kann, wird in diesem Kurs vermittelt. Während des Kurses wird laufend an dem eigenen Angebot gearbeitet, so dass am Ende ein eigenes eBook steht. Zuerst wird das Konzept des Salesfunnels erklärt und dann gemeinsam eine Zielgruppe gesucht, der man mit dem eigenen





eBook Interessantes vermitteln kann. Anschließend wird die Themenwahl für das eBook diskutiert.

Auch der Umgang mit Adobe InDesign wird geübt. Zusätzlich zu dem Marketing-Wissen und dem Umgang mit der Software werden Gestaltungsgrundlagen besprochen, damit das eigene eBook optisch ansprechend wird.

Abschließend werden die Grundlagen für das weitere Email-Marketing aufgezeigt. Der Kurs findet hybrid statt: Sie können wählen, online bequem von zu Hause aus oder online in der vhs-FN. Der Vorteil in der vhs ist, dass Sie selber kein InDesign benötigen, dass Sie die aktuelle Software-Version haben und Sie sich nicht um die Technik kümmern müssen. Den Dozenten sehen Sie groß auf einer Videoleinwand und können sich mit anderen Seminarteilnehmenden austauschen.

Zugangsvoraussetzungen:  
Computerkenntnisse

Adobe InDesign (CS 6 oder CC), wenn Sie von zu Hause aus teilnehmen.

**Beginn: Mi., 09.03.22, 18:00-21:00 Uhr**

**11 Abende (44 UE)**

**Ort: Online**

**Kosten: 169,00 €**

**Belegung: 7-12**

### **Geschenktipp: vhs-Gutschein**

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

## Internet

### JA3729D Nextcloud - die sichere Cloud Alternative

**Julian Raßmann**

Cloud-Speicher sind praktisch, denn sie bieten den großen Vorteil, von überall und jederzeit Zugriff auf die eigenen Daten zu haben: von zu Hause, aus dem Büro oder von unterwegs.

Damit sind Dateien, Kalender und Kontakte stets verfügbar und auf allen Geräten synchron. Allerdings stellen sich dabei auch Sicherheitsfragen, denn viele Provider speichern die Daten auf Servern in den USA. Dort sind sie nicht durch die Datenschutzregeln der EU beziehungsweise Deutschlands abgesichert. Eine Lösung mit „Nextcloud“ bei einem Cloud-Anbieter aus der Region kann dafür eine



einfache, sichere und kostengünstige Alternative sein. Dieser Kurs führt Sie in das Thema „Cloud Computing“ ein und zeigt Ihnen, wie Sie privat und beruflich die „Cloud“ optimal und sehr preisgünstig nutzen können. Besonders interessant ist dieses Seminar für Handwerker, Dienstleistungsbetriebe und sonstige kleine oder mittlere Unternehmen aus der Region, da der Dozent und Cloud-Provider vor Ort tätig ist.

- Inhalte:
- Was ist Cloud Computing?
  - Vorteile, Risiken, Sicherheit
  - Nextcloud - die sichere Alternative und deren Möglichkeiten
  - Dateien, Kalender und Kontakte mit allen Geräten synchronisieren
  - Inhalte bequem freigeben und mit anderen Personen teilen
  - Audio- und Videotelefonate mit Nextcloud Talk
  - Dateien verschlüsselt in der Cloud speichern

Zugangsvoraussetzungen:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Internet.

**Beginn: Mo., 27.06.22, 18:30-20:45 Uhr**

**2 Abende (6 UE)**

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

**Kosten: 49,80 €**

**Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich**

**Belegung: 4-10**

### JA3730D WordPress Eine professionelle Website: für Existenzgründer, Freiberufler und Unternehmer

**Bernhard Rosa**

Eine ansprechende Internet-Präsenz ist für Unternehmen aller Größen heutzutage unverzichtbar. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie mit der freien und kostenlosen WordPress-Vorlagen einen Webaufrtritt für Ihre Dienstleistungen und Produkte realisieren, die Suchmaschinenpräsenz verbessern, geeignete Marketingkanäle nutzen und den Erfolg der Website analysieren.

Inhalte:

- WordPress-Grundlagen
- Installation und Konfiguration
- Word Press-Dashboard
- Site-Struktur
- Einfügen von Inhalten
- Layout-Vorlagen
- Online-Marketing
- Strategieentwicklung und Zielgruppenorientierung
- SEO-Grundlagen
- rechtliche Aspekte
- Erfolgsanalyse

Zugangsvoraussetzung:

sichere PC-Kenntnisse; von Vorteil sind HTML- und CSS-Grundlagen.

**Beginn: Mo., 09.05.22, 18:30-21:30 Uhr**

**3 Termine (12 UE)**

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

**Kosten: 99,60 €**

**Belegung: 4-10**

## Betriebssysteme

### JA3731D Linux Die kostenlose Alternative zu Windows

**Julian Raßmann**

Linux ist ein freies und kostenloses Betriebssystem, welches von einer Gemeinschaft von tausenden Menschen weltweit kontinuierlich entwickelt wird. Es ist leicht und intuitiv zu bedienen und eignet sich ideal für Privatanwender. Es bringt zahlreiche Vorteile in puncto Sicherheit, Zuverlässigkeit, Funktionsumfang und Verfügbarkeit mit sich. Je nach Wahl der Distribution hat Linux schon von Haus aus eine große Sammlung an Software vorinstalliert, mit welcher sich alle alltäglichen Aufgaben (Internet, E-Mail, Office, Bildbearbeitung u.v.m.) zuverlässig und einfach meistern lassen. Linux ist gegen nahezu alle bestehenden Viren, Trojaner und Schadsoftware anderer Couleur immun und ermöglicht dadurch einen besonders sicheren Umgang am Computer und im Internet. Durch die ressourcenschonende Arbeitsweise vieler Linux-Distributionen kann man selbst in die Jahre gekommene Computer weiterhin problemlos verwenden oder gar neu aufleben lassen. Sie haben die Möglichkeit, verschiedene Distributionen (z.B. Mint, Ubuntu und Debian) auszuprobieren. Dieser Kurs gibt einen ersten Einblick in die Welt von Linux und eignet sich für alle Neugierigen und Interessierten.

Inhalte:

- Was ist Linux?

- Warum ist Linux kostenlos und sicher?
- Linux und seine Distributionen
- Einblick in das Software-Angebot
- Die grundlegende Bedienung
- Linux als Alternative zu Windows Möglichkeiten
- Linux auf dem eigenen Computer auszuprobieren
- Ich möchte auf Linux umsteigen: Was muss ich beachten?
- Ausprobieren verschiedener Distributionen
- Fazit

Zugangsvoraussetzung:

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs.

**Beginn: Mo., 20.06.22, 18:30-21:30 Uhr**

**Mi., 22.06.22, 18:30-21:30 Uhr**

**2 Abende (8 UE)**

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

**Kosten: 82,40 €**

**Belegung: 4-9**

## Sonstiges

### JA3732D 3D Druck

**Fabio Mario Cicchetti, aktuell Informatikstudium Uni KN**

Drucken mit Tinte auf Papier ist seit Jahrhunderten selbstverständlich. Doch inzwischen können wir auch in drei Dimensionen (3D) Körper und Räume drucken. Spielfiguren, Ersatzteile wie ein abgebrochener Schalter, Schmuck, Lebensmittel, ja sogar menschliche Organe. In der Industrie bereits vielseitig eingesetzt, ist der 3D-Druck heute auch privat einfach nutzbar.

Sammeln Sie Erfahrungen mit 3D-Druckern und lernen Sie diese so zu programmieren, dass Ihr erstes selbstgedrucktes Objekt aus Kunststoff entsteht.



**Beginn: Sa., 19.03.22, 09:00-12:00 Uhr**

**1 Termin (4 UE)**

**Ort: Wissenswerkstatt ZF Forum, Löwentalerstr. 20, 88046 Friedrichshafen**

**Kosten: 35,00 €, inkl. Materialkosten**

**Belegung: 6-8**

### JA3733D

### Kein Backup - kein Mitleid! Richtige und effektive Datensicherung für kleine und mittlere Unternehmen oder Privatpersonen

**Andreas Huchler**

Die eigenen Daten gehören zum Wichtigsten, was es auf dem PC gibt. Jahrelang gespeicherte Daten wie Fotos oder wichtige Dokumente können auf einen Schlag unwiederbringlich verloren sein. Unter Umständen kann der komplette Datenverlust sogar die berufliche Existenz gefährden. So ist gegen Verschlüsselungs-Trojaner und aggressive Viren noch kein Kraut gewachsen. Und auch Festplatten gehören zu den fehleranfälligen Komponenten des Rechners.

Umso wichtiger ist eine hinreichende Vorsorge, damit bei einer Infektion oder eines Hardware-Defekts keine Dateien unrettbar verloren gehen. Eine gute geplante und regelmäßige Datensicherung ist damit unverzichtbar, damit ein Angriff durch Locky & Co oder sonstige unvorhersehbare Ereignisse keine allzu schlimmen Folgen haben. Denn fehlerhafte Datensicherungen werden in der Regel erst entdeckt, wenn es bereits zu spät ist!

In diesem Seminar erhalten Sie von einem Profi einen Überblick über die wichtigsten Backup Grundlagen, Medien und Strategien sowie viele Tipps zur richtigen Datensicherung.

Inhalte:

- Organisation von Daten / Trennen von Programm und Daten
- Grundlagen der Datensicherung (Grundprinzipien, Arten, Fehlerquellen ...)
- Datensicherung / -herstellung unter Windows
- Kostenlose Alternativen (Freeware) zu den Windows „Bordmitteln“
- PC komplett sichern (Image) und wiederherstellen
- Tipps & Tricks

Ein unverzichtbares Seminar für „Ein-Mann-Betriebe“, kleine und mittlere Unternehmen sowie Privatpersonen!

**Beginn: Mi., 18.05.22, 18:30-21:30 Uhr**

**1 Abend (4 UE)**

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

**Kosten: 48,00 €**

**Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich**

**Belegung: 5-8**





### JA3734D Computer-Tast schreiben am PC für Schülerinnen und Schüler der 5. und 6. Klasse

**Anika Allgaier, Kauffrau für Marketing-kommunikation**  
Der schulbegleitende Tastschreibkurs ermöglicht es Schülerinnen und Schülern in kürzester Zeit das 10-Finger-System zum optimalen Umgang mit der Tastatur zu erlernen. So lassen sich Buchstaben, Groß- und Kleinschreibung oder Sonderzeichen sicher beherrschen. Der gesamte Kurs umfasst Grund-, Aufbau- und Fortgeschrittenenkurs.

**Beginn: Di., 08.03.22, 13:30-15:00 Uhr  
10 Nachmittage (20 UE)**  
**Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)**  
**Kosten: 74,40 €**  
**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**  
**Belegung: 9-12**

### JA3735D Computer-Tast schreiben am PC für Schülerinnen und Schüler der 5. und 6. Klasse

**Anika Allgaier, Kauffrau für Marketing-kommunikation**  
Der schulbegleitende Tastschreibkurs ermöglicht es Schülerinnen und Schülern in kürzester Zeit das 10-Finger-System zum optimalen Umgang mit der Tastatur zu erlernen. So lassen sich Buchstaben, Groß- und Kleinschreibung oder Sonderzeichen sicher beherrschen. Der gesamte Kurs umfasst Grund-, Aufbau- und Fortgeschrittenenkurs.

**Beginn: Di., 08.03.22, 15:15-16:45 Uhr  
10 Nachmittage (20 UE)**  
**Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)**  
**Kosten: 74,40 €**  
**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**  
**Belegung: 9-10**

### JA3736D Computersprechstunde für Senioren Persönliche Beratung rund um PC, Tablet und Smartphone

**N. N.**  
Persönliche Beratung rund um PC, Tablet und Smartphone  
Die Sprechstunde richtet sich an Senioren, die Rat zu aktuellen Problemen im Umgang mit ihrem PC, Laptop, Tablet oder Smartphone benötigen. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich von einer erfahrenen Kursleitung individuell beraten zu lassen. Die individuelle Sprechstunde umfasst 3 UE / à 45 min. Die vhs übernimmt die Terminvereinbarung.

**Zugangsvoraussetzungen:**  
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.  
**Beginn: Individuelle Terminvereinbarung**  
**1 Termin (3 UE)**  
**Ort: vhs FN, EDV-Raum 1 (2. OG)**  
**Kosten: 93,00 €**  
**Belegung: 1-1**

### **Versand von Programmheften**

Wir werden in Zukunft nicht mehr automatisch Programmhefte in großem Stil verschicken.  
Sie möchten aber nach wie vor etwas in Händen halten, in unserem Katalog schmökern, Kurse ankreuzen oder Tipps ausschneiden? Gerne schicken wir Ihnen das Programmheft zu und tragen Sie in unseren Verteiler ein.  
Bitte schreiben Sie eine kurze Mail an **info@vhs-fn.de** mit Ihrer Adresse oder rufen uns an unter **Tel. 07541/203 3434**.



### Kritik und Anregungen

Mich interessieren Kurse zu folgenden Themen:

.....  
.....  
.....

Meine Kritik, meine Anregungen:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

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

.....  
.....  
.....



# Kultur und Gestalten





in den von den Maya bewohnten Gegenden Mesoamerikas und bereits in vorklassischer Zeit bis zur mittleren Golfküste verbreitet, war er das Luxusgetränk der Oberschicht und spielte eine wichtige Rolle im Kult einer speziellen Kakao-Gottheit, in der Wirtschaft (Kakaobohnen waren eine Art Währung) und in der Politik (in Form von Tributen). Zahllose Kunstwerke bestätigen diese Bedeutung. Von den Spaniern nach Südamerika und vor allem nach Europa gebracht (dort erstmals 1544 am spanischen Hof getrunken), wurde er sowohl als Medizin und Genussmittel geschätzt und entwickelte sich, vor allem im 18. Jh., zu einem Modegetränk, für das sogar spezielles Geschirr entwickelt wurde. Seit dem frühen 19. Jh. wurde Schokolade dann auch zu Tafeln gepresst.

**Beginn: Mi., 23.02.22, 18:30-20:00 Uhr**  
**1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung)**  
**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**  
**Kosten: 6,00 €**

**JA4103**  
**Das Spital in der europäischen**  
**Geschichte und Kunst IV**

**Klaus Wendler**  
 Wenn man die Städte des Barock und

Klassizismus betrachtet, stellt man fest, dass Spitäler oft zu den bedeutenden Prunkbauten zählen. Das Zeitalter erlebte zahlreiche epidemische Katastrophen: Pest, Pocken, Cholera u.a., vor allem als Folge der endlosen Kriege und der katastrophalen hygienischen Bedingungen in den wachsenden Städten. Der absolute Staat erkannte daher seine Verpflichtung zur Sorge für die Bevölkerung und errichtete z.T. vorbildliche Krankenanstalten (z.B. die Salpêtrière in Paris, das Hôtel-Dieu in Lyon, das Juliusspital in Würzburg, das Allgemeine Krankenhaus in Bamberg - das wohl fortschrittlichste im damaligen Europa). In den katholischen Ländern nahm die Kirche weiterhin ihre caritativen Verpflichtungen wahr. Eine Sonderform waren die Invalidenhäuser (z.B. das Chelsea Hospital in London, das Hôtel des Invalides in Paris, das Invalidenhaus in Budapest), die wegen der häufigen Kriege notwendig wurden und eine Kombination aus Altersheim und Krankenhaus darstellten. Viele dieser Institutionen spielten zudem eine bedeutende Rolle in der medizinischen Forschung.

**Beginn: Mi., 30.03.22, 18:30-20:00 Uhr**  
**1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung)**  
**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**  
**Kosten: 6,00 €**

**JA4104**  
**Vom Markt zum Einkaufszentrum - Eine Kulturgeschichte des Handels VII**

**Klaus Wendler**  
 In dem Zeitabschnitt von der Mitte des 19. Jh. bis zum 1. Weltkrieg erlebten Europa und weite Teile Amerikas als Folge der kontinuierlichen Industrialisierung ein ungeheures Wachstum der Städte. Technische Fortschritte im Verkehrswesen, Erschließung neuer Rohstoffquellen in den Kolonien und neuer Märkte in Übersee, die Entwicklung der Nahrungsmittelindustrien machten die Versorgung der Bevölkerung mit lebensnotwendigen und luxuriösen Gütern möglich. Die damals bestehende Klassengesellschaft verlangte nach höchst unterschiedlichen Einkaufsstätten, die zunehmend monumentalisiert wurden. Es entstanden riesige Markthallen (oft in herrlicher Gusseisenarchitektur), prunkvolle Kaufhäuser, mit luxuriöser Infrastruktur als wahrhafte Konsumtempel gestaltet, elegante Luxusläden in den beliebten Einkaufspassagen (die monumentalsten finden sich in Italien). Sonderformen sind die Ausstellungshallen der großen Messestädte (etwa Leipzig) und die weltweit entstehenden Warenbörsen.

**Beginn: Mi., 06.04.22, 18:30-20:00 Uhr**  
**1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**  
**Kosten: 6,00 €**

**JA4105**  
**Haar und Bart in Geschichte,**  
**Kultur und Kunst II**

**Klaus Wendler**  
 Seit Jahrtausenden spielen Haar und Bart eine wichtige Rolle im Leben und in der Kultur aller Völker weltweit. Sie können religiös (langes Haar als göttliches Erkennungsmerkmal, Tonsur als Demutsgestus), sozial (die Allongerücke als Standesmerkmal), politisch (Pflicht des Tragens des Zopfes in China) und juristisch (Scheren als Zeichen der Schande) motiviert sein, können als Charakteristikum gelten (das rote Haar der Hexe bzw. der ‚femme fatale‘, langes Haar als Symbol der Jugend) und sind vor allem Ausdruck der Persönlichkeit - ob im Rahmen der Mode (oft genug übertrieben) oder als Zeichen des Nonkonformismus (Punkfrisur), zuweilen auch Zeichen von freiwilliger Absonderung oder auch Ausgrenzung (Festlegung bestimmter Haar- und Barttrachten für Minderheiten). Zudem haben Haar und Bart die Künste angeregt (Haarschmuck, Utensilien zur Haarpflege, Frisiermöbel), und darüber hinaus kann das Haar selbst als ‚Rohstoff‘ für Kunstwerke (Schmuck, Bilder) von Erinnerungswert dienen.

**Beginn: Mi., 27.04.22, 18:30-20:00 Uhr**  
**1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung)**  
**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**  
**Kosten: 6,00 €**

**JA4106**  
**Vor 2500 Jahren - die Zeit um**  
**480 v.Chr. als eine Schwellenzeit**  
**der Menschheit**

**Klaus Wendler**  
 Die Jahre um 480 v.Chr. brachten für die Menschheit einen „Entwicklungsschub“, der die weitere Geschichte der Welt ent-

scheidend geprägt hat. Etwa zur gleichen Zeit gab es vom Mittelmeerraum über Indien bis nach China Ereignisse bzw. Entwicklungen, die vor allem die ‚Entdeckung‘ des Individuums betrafen. In Rom kam es zur weitgehenden Emanzipation der Plebejer. Die Griechen konnten ihre Freiheit gegen die Perser und Karthager behaupten: es folgte eine politische, kulturelle und künstlerische Blüte sondergleichen, deren Errungenschaften die gesamte nachfolgende Kultur mitgeprägt haben. In Indien lösten die Lehren des Buddha und des Mahavira den Menschen aus dem starren System einer durch Opferkult und Kastensystem beherrschten Religion und forderten stattdessen ethische Verhaltensweisen. In China stellte Konfuzius eine ganz auf das Diesseits gerichtete Lehre mit einem System von Tugenden auf, die die Geschichte Asiens weitgehend geprägt hat und auch in Europa bewundert wurde.

**Beginn: Mi., 01.06.22, 18:30-20:00 Uhr**  
**1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung)**  
**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**  
**Kosten: 6,00 €**

**JA4107**  
**Mit Nadel und Faden - Frauen**  
**und Handarbeit in der Kunst II**

**Klaus Wendler**  
 Textile Handwerkskünste gehören zu den ältesten Kunstzweigen überhaupt und wurden überwiegend von Frauen ausgeübt. Den Ärmeren dienten sie zur Bestreitung des Lebensunterhalts, Frauen aus den mittleren Schichten übten sie für praktische Zwecke aus (Aussteuer, Ausstattung der Familie); ihnen und Damen der Oberschicht galten sie als Zeichen der Tugend (Vermeidung des Müßiggangs) und als Mittel des Zeitvertreibs und der geselligen Unterhaltung. Manche galten als vornehm (Sticken, Teppichweberei), und so-



## Kunstgeschichte

### Vorträge

**JA4101**  
**Städtebau der vergangenen 50**  
**Jahre III**

**Klaus Wendler**  
 Seit den 1980er Jahren hat sich im Städtebau der Industriestaaten der Ersten und Zweiten Welt viel getan. Nachdem die schlimmste Wohnungsnot beseitigt war und man gelernt hatte, die Menschen nicht in gesichtslose Hochhäuser in abgelegenen eintönigen Vororten einzuquartieren, entstanden zahlreiche ansprechende, abwechslungsreiche und durchaus anspruchsvolle Wohnviertel, oft in Hoch- und Niedrigbauweise gemischt, mit Freizeitanlagen ausgestattet und möglichst durchweg von Grünanlagen umgeben. Dazu wurden die Innenstädte durch Fußgängerzonen und Errichtung von Wohnbauten für Wohlhabende neu belebt. Allerdings führte die Gentrifizierung ehemaliger Slums stellenweise zur Entstehung neuer Armenviertel am Stadtrand. In zunehmendem Maße wurden Industriebrachen und verkommene Viertel für die Anlage neuer Stadtteile genutzt (z.B. die Docklands in London, die Hafencity in Hamburg, der Puerto Madero in Buenos Aires, Pudong in Shanghai), idealerweise in gemischter Bauweise aus Büro-, Wohn- und Geschäftsbauten, wenn dieses Ideal auch nicht überall erreicht werden konnte.

**Beginn: Mi., 09.02.22, 18:30-20:00 Uhr**  
**Mi., 16.02.22, 18:30-20:00 Uhr**  
**2 Abende (4 UE), Vortrag (mit Anmeldung)**  
**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**  
**Kosten: 6,00 €, je Abend**

**JA4102**  
**Der Kakao - Seine Rolle in der**  
**Kultur**

**Klaus Wendler**  
 Im Gegensatz zum Kaffee, der in seiner Urheimat Afrika nie eine kulturelle Bedeutung besaß, spielte der Kakao bzw. die Schokolade (beide Bezeichnungen sind indianischen Ursprungs) von Anfang an eine bedeutende Rolle im Leben der Völker seiner Herkunftsgegend. Beheimatet

## 50 Jahre Kunstgeschichte an der vhs-FN

*Unserem Dozenten Klaus Wendler gratulieren wir ganz herzlich zu einem außergewöhnlichen Jubiläum: 50 Jahre Dozententätigkeit an der vhs-FN – was für eine tolle Leistung!*

Sage und schreibe 1972 hielt Klaus Wendler seine ersten kunstgeschichtlichen Vorträge an der vhs-FN, damals als junger Gymnasiallehrer. Seine Begeisterung für Kunst und Kunstgeschichte möchte und „muss“ er einfach mit anderen teilen. Seine Zuhörer waren von Anfang an fasziniert von seinem ungeheuren Wissen und den Querverbindungen, die er bei verschiedenen Themen immer wieder auch zu anderen Disziplinen herstellt. Und sie profitierten natürlich unmittelbar von spannendem Bildern und Neuentdeckungen, die Klaus Wendler von seinen vielen Reisen aus allen Metropolen und Museen der Welt mitbrachte und in seine Vorträge einfließen ließ.

Wir danken unserem Klaus Wendler für diese lange Treue und sein großes Engagement für die Kunst und unsere Teilnehmenden. Wir hoffen, dass er noch lange Freude an dieser Tätigkeit hat und wünschen ihm alles Gute und Gesundheit!

Nicht vergessen möchten wir an dieser Stelle all die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die in dieser Zeit (und manche fast ebenso lange schon wie Herr Wendler selber) zu den Vorträgen und Seminaren von Klaus Wendler „gepilgert“ sind. Vielen Dank für Ihr waches Interesse und Ihrer Treue zur vhs-FN!

### Ein Hinweis in eigener Sache:

Aufgrund der immer noch mit vielen Einschränkungen verbundenen Corona-Situation können wir die Vorträge leider nicht mehr als freies Angebot mit Abendkasse anbieten.

**Wir bitten daher um eine rechtzeitige Anmeldung (mindestens eine Woche vorher)** schriftlich, per E-Mail, telefonisch oder gerne auch persönlich im Servicebüro.







gar Herrscherinnen übten sie aus. Andere waren der Mittelschicht angemessen (Klöppeln, Nähen), weitere waren eher Betätigung der Armen (Flicken, Stopfen, Stricken, Tuchweberei). Interessanterweise war Spinnen in allen Ständen verbreitet. Unsere Museen enthalten unendlich viele Werke aus diesem Bereich, und viele sind wahre Prunkstücke. Dazu haben die Handarbeiten auch andere Künste angeregt: die Damen benötigten elegante Nähkästchen, Arbeitstischchen und Arbeitsutensilien (Spindeln, Fingerhüte, Necessaires etc.) aus edlen Materialien.

**Beginn: Mi., 29.06.22, 18:30-20:00 Uhr**

**1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: 6,00 €**



**Geschenktipp:  
vhs-Gutschein**

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

**JA4108**

### Die Brücke - Architektur, Mythos, Allegorie, Symbol III

**Klaus Wendler**

Im Rahmen der stilistischen Entwicklung der Architektur des europäischen Kulturkreises hat die Brücke ihren festen Platz und wurde stets möglichst unter fester Verbindung von verkehrstechnischem Nutzen und ästhetischer Wirkung errichtet. Das 19. Jh. übernahm aus den früheren Epochen die steinernen Brücken als Bogen- und Balkenbrücke, wobei erstere der vorherrschende Typ blieb. Von entscheidender Bedeutung wurde aber die im späten 18. Jh. in England entstandene gusseiserne Brücke, die den Brückenbau revolutionierte und nun mehrere Typen hervorbrachte, die durch den Eisenbahnbau weiteste Verbreitung fanden. Bogen- und Balkenbrücke, Gitterträger- und Fachwerbrücke, Rahmenbrücke, Schrägseil- und Hängebrücken wurden entwickelt, und oft erreichten sie eine hohe Eleganz und konnten die Landschaft in ihrer Wirkung bereichern. Daneben spielte das Motiv der Brücke weiterhin eine bedeutende Rolle in den Künsten, vor allem der Landschaftsmalerei, aber auch als Allegorie und Symbol, insbesondere in Romantik und Symbolismus.

**Beginn: Mi., 13.07.22, 18:30-20:00 Uhr**

**1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: 6,00 €**

**JA4109**

### Das Spiel - Zeitvertreib, Unterhaltung, Verhängnis II

**Klaus Wendler**

Spielen gehört seit jeher zu den wichtigen Beschäftigungen des Menschen und wird ernst genommen zum Zweck der Schärfung des Intellekts, der geselligen Unterhaltung und des Zeitvertreibs. Spiele können sogar eine religiöse Komponente haben (Meditationsspiel, japan. Weihrauchspiel). Zahlreiche Spiele sind weltweit unter unterschiedlichen Namen verbreitet (Schach, Mühle, Dame, Tricktrack), die Zahl der Würfel- und Kartenspiele ist Legion, und es existieren zudem zahlreiche Kombinationen aus mehreren Spielen. Die Bedeutung des Spiels wird auch daraus ersichtlich, dass die Utensilien oft ausgesprochene Kunstwerke sind. Spielbretter, Schachfiguren, Spielsteine, Spielkarten, dazu Spieltische in unseren Museen sind der Beweis. Allerdings hat das Spiel auch einen verhängnisvollen Aspekt: Es kann als Glücksspiel süchtig machen und durch die Verbindung mit Geldinsatz zum wirtschaftlichen Ruin, zu Betrug und tödlicher Gewalt führen, weshalb es seit jeher von der Obrigkeit mit Misstrauen beäugt und von allen Hochreligionen immer wieder verdammt wurde.

**Beginn: Mi., 20.07.22, 18:30-20:00 Uhr**

**1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung)**

**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**

**Kosten: 6,00 €**

## Seminare

**JA4110**

### Die Jahreszeiten in Literatur und Kunst III - Herbst und Winter (Seminar)

**Klaus Wendler**

Die vier Jahreszeiten gehören zu den wichtigsten Motiven in Kunst und Literatur, da sie wunderbar mit dem Lebensgefühl des Menschen, seinen Stimmungen und Erwartungen verknüpft werden können und das menschliche Dasein in seinem Gesamtverlauf durch die Lebensalter widerspiegeln. Dabei ist der Herbst besonders ergiebig. Dieser, die Zeit der Ernte und vor allem der Weinlese, der frohen Erntefeste und des Farbenrausches in der Natur ist jedoch gleichzeitig der Beginn des Niedergangs des Jahres, des Sterbens der Natur, des einsetzenden Alters und des Abschiednehmens. Der Winter bringt zwar den Höhepunkt dieser Negativa, aber durch die religiöse Komponente dieser Jahreszeit auch die Hoffnung auf einen Neubeginn. Und seit der Neuzeit kann die Menschheit auch dem Winter

durchaus Freuden abgewinnen.

Im Vordergrund des Seminars werden Werke europäischer Literatur und Kunst stehen, aber es sollen auch die Kulturen Ostasiens mit ihrer reichen Kunst und Literatur zum Thema Herbst zu Wort kommen.

**Beginn: Do., 10.03.22, 18:15-19:45 Uhr**

**3 Termine (6 UE)**

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

**Kosten: 26,40 €**

**Belegung: 8-20**

**JA4111**

### Genealogische Streifzüge durch die europäische Geschichte (Seminar)

**Klaus Wendler**

Die Könige der Iberischen Halbinsel gehen letztlich alle auf Pelayo von Asturien zurück, der im 8. Jh. mit der Reconquista begann. Insofern haben sie den längsten gesicherten Stammbaum aller Könige Europas. Zwar liegt die Iberische Halbinsel am Rande des Kontinents, doch die mittelalterlichen Könige zumindest des spanischen Raumes waren immer wieder mit Angehörigen der übrigen europäischen Herrscherhäuser, vor allem denen Frankreichs, verbunden. Als zu Beginn der Neuzeit Spanien an die Habsburger kam, rückte das Land ins Zentrum des Interesses, und die unterschiedlichen ehelichen Verbindungen hatten oft fatale Konsequenzen für die Geschicke des Landes. Dazu kam der konfessionelle Gegensatz zum Norden Europas, so dass eine Reihe von Ländern für Heiratsverbindungen wegfielen. Portugal, oft mit Spanien verfeindet, suchte demgegenüber Verbindungen mit Spaniens Gegnern. Im Seminar wollen wir diese interessanten Entwicklungen verfolgen.

**Beginn: Do., 23.06.22, 18:15-19:45 Uhr**

**3 Termine (6 UE)**

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

**Kosten: 26,40 €**

**Belegung: 8-20**

## Künstlerisches Gestalten

### Kreativangebote für Kinder

**JA4201**

### Kinder basteln zum Frühlingsanfang (ab 8 Jahre)

**Bärbel Welle**

Hallo Kinder, in unserem kleinen Kreativkurs basteln wir gemeinsam Lichterketten mit Blüten aus Spitzenpapier (Fleurogami). Ihr erlernt das Zeichnen von kleinen Mustern von „Zentangle“ und wir gestalten zusammen Schachteln, Steine und Karten.

Alle benötigten Materialien werden zur Verfügung gestellt. Auch in diesem Jahr bekommt ihr ein kleines Geschenk.

**Termin: Sa., 09.04.22, 10:00-13:00 Uhr**

**1 Termin (4 UE), Wochenendseminar**

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

**Kosten: 27,00 €, inklusive Materialkosten**

**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**

**Belegung: 6-8**

**JA4202**

### Mal- und Zeichenschule (7 - 13 Jahre)

**Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin**

Regelmäßig stattfindender Mal- und Zeichennachmittag für Kinder mit Spaß am Malen und dem eigenen Antrieb, etwas lernen zu wollen! Anhand von Übungen und Beispielen wird erklärt, was man mit verschiedenen Stiften, Kreiden und Wasserfarben machen kann. Hausaufgaben sind nicht ausgeschlossen. :-)

1. Linien, Striche, Grundformen
2. Licht und Schatten mit Schraffur
3. Strukturen (Naturmaterialien)
4. Farben mischen (Beispiel Stilleben)
5. Vordergrund und Hintergrund (am Beispiel einer Landschaft)
6. Perspektive (am Beispiel Zimmer oder Haus)
7. Proportionen üben (Mensch und Tier)

**Bitte mitbringen:** Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, Radiergummi, Knetradiergummi, Anspitzer, Buntstifte, Aquarellkreiden oder -stifte mindestens in den Farben Rot, Blau, Gelb und Lachs (Hautfarbe), Malkasten und Aquarellpinsel (Größe 8), Wasserbecher, Mallappen,



Klebeband, Zeichen- und Aquarellpapier, Arbeitskleidung

**Beginn: Mo., 07.02.22, 16:00-17:30 Uhr**

**8 Termine (16 UE)**

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

**Kosten: 103,00 €, inkl. 15,00 € für Arbeits-Übungsblätter sowie Skizzenheft**

**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**

**Belegung: 6-8**

### Kalligrafie / Urban Sketching / Zeichnen und Malen

**JA4203**

### Einführung in die Kalligrafie am Beispiel der UNZIALE

**Claudia Nassal**

Die UNZIALE ist eine Schrift aus dem 4. Jahrhundert, welche auch über die Jahr-

hunderte hinweg nichts von ihrer Schönheit verloren hat. Von ganz kleinen Projekten wie Tisch- und Grußkarten zu großen Ankündigungstafeln - mit ihr lässt sich alles gut in „Szene“ setzen.

Die Kursleiterin führt Sie in kleinen Schritten an das Schreiben der Buchstaben heran, Sie üben und festigen das Gelernte bis zum Ende des Kurses.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Federhalter, Bandzugfedern in verschiedenen Größen, Tinte (nicht Tusche!), Pinsel, 3 Bleistifte, Krepklebeband, Aquarellfarben und -stifte, Gelbstifte und Lineal und Radiergummi. Sowie ganz viel Papier!

**Beginn: Fr., 11.03.22, 18:00-21:00 Uhr**

**Sa., 12.03.22, 10:00-17:00 Uhr**

**2 Termine (12 UE), Wochenendseminar**

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

**Kosten: 46,40 €**

**Belegung: 6-8**

## Offenes Atelier zum Schnupperrn, Zeichnen, Malen, Ausprobieren, ...

mit Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin und Carla Chlebarov, Künstlerin



Alle, die gerne kreativ sein möchten und neugierig sind auf Maltechniken, Materialien, Möglichkeiten und Menschen sind im offenen Atelier herzlich willkommen. Die Kursleiterinnen Carla Chlebarov und Jeannette Dubielzig bieten Ihnen die Gelegenheit, selber auszuprobieren, was Ihnen mit Farben oder Stiften Spaß macht und beraten Sie gerne zu den Kursangeboten im neuen Programm.

**JA4200**

**Termin: Do., 27.01.22, 19:00-21:30 Uhr**

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

**Kosten: keine**

**Belegung: 4-10**

**Anmeldung: bis 14.01.22**





## JA4204 Einstieg ins Urban Sketching (Teil I)

Uwe Barkmann

Unter Urban Sketching versteht man eine mittlerweile weltweit bestehende Bewegung, die versucht in schnellen oder auch ausgefeilten Skizzen die Welt zu zeigen, wie sie ist. Hierzu trifft man sich in Gruppen, zeichnet stets vor Ort, hilft sich gegenseitig, benutzt verschiedene Materialien und teilt die Ergebnisse schließlich in Social Networks.

Ob begeisterter Anfänger oder fortgeschrittener Amateur, unabhängig vom Können sind alle willkommen. Im Vordergrund steht weniger das perfekte Ergebnis, als vielmehr die Freude am gemeinsamen Zeichnen und am Austausch.

Am ersten Abend lassen wir uns von sehenswerten Beispielen inspirieren und befassen uns mit grundlegenden Fragen des Urban Sketching und des Zeichnens (z.B. Perspektive, Menschen, ...). Wenn es das Wetter zulässt, fertigen wir draußen erste Skizzen. Am Samstag sketchen wir gemeinsam an geeigneten Orten und klären alle aufkommenden Fragen.

Der Kurs wendet sich an Anfänger. Benötigte Materialien (Zeichenheft und Bleistift) werden zur Verfügung gestellt. Eigenes Material (z.B. Aquarellfarben, Buntstifte, Marker, ...) kann gerne mitgebracht werden.

**Beginn: Fr., 20.05.22, 18:00-21:00 Uhr**  
**Sa., 21.05.22, 10:00-15:00 Uhr**

**2 Termine (10 UE), Wochenendseminar**

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

**Kosten: 50,50 €, incl. Material**

**Belegung: 6-10**

## JA4205 Einstieg ins Urban Sketching (Teil II)

Uwe Barkmann



© J. Dubielzig - Venedig

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Teilnehmer aus Teil I oder aus früheren Kursen. Auch Quereinsteiger sind willkommen. Ohne weiteren theoretischen Unterricht soll das Gelernte in der Praxis vertieft werden. Wir zeichnen hierfür draußen oder in geeigneten Räumlichkeiten. Nebenher klären wir alle aufkommenden Fragen und üben verschiedene Zeichentechniken.

**Eine Materialempfehlung finden Sie beim Kurs im Internet. Je nach Witterung bitte auf passende Kleidung achten, bei Bedarf ist auch eine Sitzmöglichkeit nützlich.**

**Beginn: Fr., 24.06.22, 18:00-21:00 Uhr**

**Sa., 25.06.22, 10:00-15:00 Uhr**

**2 Termine (10 UE), Wochenendseminar**

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

**Kosten: 47,00 €**

**Belegung: 6-10**

## JA4206 Travel Sketching indoor - Reise- skizzen aus Europa

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin,  
Künstlerin

Europa erkunden und Reiseskizzen machen, ohne vor Ort zu sein? Das geht. Wir zeichnen und malen verschiedene Orte in Europa, indem wir Dienste wie Google Street View, Google Earth oder auch Fotomaterial nutzen.

Dieser Kurs schafft die Möglichkeit, neue Orte zu erkunden, Reiseerinnerungen zu wecken und sich gleichzeitig von Gleichgesinnten inspirieren zu lassen. Wir erweitern unsere Kenntnisse im Skizzieren. Gleichzeitig lernen wir, uns beim Zeichnen und Malen nach Vorlage auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Dieser Kurs ist eine Alternative zum Zeichnen und Malen im Freien für alle, die nicht persönlich vor Ort sein können oder sich und ihre Kunst (noch nicht) draußen beim

Urban Sketching oder Plein Air Malen zeigen möchten. Bringen Sie gerne schon Vorlagen Ihrer Lieblingsorte / -Gebäude / -Plätze mit.

**Materialvorschlag für Workshop:**

Skizzenbuch/-block, Bleistifte, Aquarellfarben, Aquarellstifte (optional), wasserfester Fineliner, weißer Gelstift o./u.

Guache, Knetradierer, Aquarellpinsel, Klebeband, Lappen u./o. Papiertücher, zwei Wasserbecher, Spritzflasche mit Wasser, Laptop/Tablet/Handy mit Google Street View, Fotovorlagen (optional)

**Beginn: Fr., 11.02.22, 18:00-21:00 Uhr**

**Sa., 12.02.22, 10:00-15:00 Uhr**

**2 Termine (10 UE), Wochenendseminar**

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

**Kosten: 74,50 €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch**

**Belegung: 5-8**

## JA4207 Arbeitskreis Zeichnen und Malen

N. N.

Ein Arbeitskreis für fortgeschrittene Freizeitmaler zur gemeinsamen künstlerischen Weiterentwicklung. Ohne Dozent aber in kreativem Austausch untereinander treffen wir uns regelmäßig zum Malen, bei guter Witterung auch draußen.

**Beginn: Di., 08.02.22, 18:00-19:30 Uhr**

**12 Abende (24 UE)**

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

**Kosten: 26,40 €**

**Belegung: 4-10**

## Verschiedene Maltechniken Pastell / Aquarell / Öl / Acryl

### JA4210 Malen mit Pastellkreide

Irmgard Wünsche, Grafik-Designerin

Die Technik der Pastellmalerei ist eine Mischung aus Malen und Zeichnen. Pastellmalerei bietet eine ungeheure Vielfalt von Möglichkeiten, seine Kreativität in individuellen Kunstwerken zum Ausdruck zu bringen und zeichnet sich vor allem durch die Leichtigkeit im Farbauftrag aus. Im Gegensatz zu anderen Maltechniken wird hier nicht mit Wasser und Pinsel gearbeitet, stattdessen werden die Farben direkt mit der Kreide in feinen Schichten auf das Papier gebracht, anschließend und mit den Fingern verrieben und am Ende durch das Fixativ geschützt.

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf den Möglichkeiten der Farbgestaltung und Bildkomposition. Es wird nicht figürlich gearbeitet. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.



© J. Dubielzig - An der Aach

Infos zur Kursleiterin und Beispiele ihrer Arbeiten finden Sie unter: [www.art-imiwu-ensche.de](http://www.art-imiwu-ensche.de)

**Bitte mitbringen:** Pastellkreide z.B. von Rembrandt, Schminke, Jaxell. Pastellfixativ, Zeichenpapiere geeignet für Pastellkreide z.B. in DIN A3, weiches ablösendes Kreppband. Materialien und Stifte können gegen einen Unkostenbeitrag auch vor Ort von der Kursleiterin bezogen werden.

**Beginn: Fr., 08.04.22, 18:00-21:00 Uhr**

**Sa., 09.04.22, 10:00-17:00 Uhr**

**2 Termine (12 UE), Wochenendseminar**

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

**Kosten: 69,60 €**

**Belegung: 6-8**

### JA4211 Aquarell für Ein- und Umsteiger Sequenz 1

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin,  
Künstlerin



© Chlebarov - Vera von Rimscha

Von luftig-zart bis farbenfroh lebendig, von detailverliebt präzise bis spontan und experimentell - jeder kann Aquarell lernen. Aber Vorsicht: man verliebt sich leicht in diese Technik.

In diesem Kurs werden wir neben der Einführung in das Material und die Basistechniken der klassischen Aquarellmalerei auch die Grundlagen des Zeichnens und der Malerei wie Bildaufbau, Perspektive und Tonwertgestaltung miteinander besprechen. Die Kursteilnehmer haben dann das Rüstzeug für Hintergründe beim Lettering oder können mit dem Farbfluss bei Stillleben, Blüten-Bildern und Landschaften spielen.

**Bitte mitbringen:** Aquarellblock (300g/qm), Aquarell-Rundpinsel (z.B. Nr. 3, 5, 8 und 16), Flach- oder Lasurpinsel (3 - 10 cm), Aquarellfarben, Palette aus weißer Keramik oder Kunststoff, 2 Becher, Mallappen oder Küchenrolle, Bleistifte und Skizzenpapier, später je nach Thema Naturschwamm, Aquarell-Stifte und Fineliner, Skizzenbuch für Outdoor-Termine, Fotovorlagen (optional)

**Beginn: Mo., 07.02.22, 18:00-20:30 Uhr**

**8 Termine (26,67 UE)**

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

**Kosten: 162,70 €**

**Belegung: 7-10**

### JA4212 Aquarell für Ein- und Umsteiger Sequenz 2

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin,  
Künstlerin

Siehe Kurs-Nr. JA4211

**Beginn: Mo., 25.04.22, 18:00-20:30 Uhr**

**8 Termine (26,67 UE)**

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

**Kosten: 162,70 €**

**Belegung: 7-10**

## JA4213 Ölmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Carla Chlebarov, Künstlerin

Übungen zu Maltechniken, Farbmischungen und Komposition vermitteln die Grundlagen der Ölmalerei. Traditionelle Bildgestaltungen sind ebenso möglich wie freie Interpretationen. Sehr gerne können eigene Motive mitgebracht werden. Sie werden von einer erfahrenen Kursleiterin individuell begleitet, die Arbeiten werden einzeln und in der Gruppe besprochen. Fortgeschrittene Maler werden unterstützt, ihre Maltechniken zu erweitern und neue Gestaltungsmöglichkeiten zu entdecken.

**Malmaterial bitte mitbringen, gerne auch eigene Vorlagen**

**Beginn: Mi., 09.02.22, 09:45-12:30 Uhr**

**8 Termine (29,33 UE)**

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

**Kosten: 178,90 €**

**Belegung: 7-10**

### Kennen Sie schon unseren Newsletter?

Schnell abonnieren und immer auf dem Laufenden sein.

Der Newsletter erscheint einmal im Monat und kann jederzeit abbestellt werden.

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

## JA4214 Ölmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Carla Chlebarov, Künstlerin

Siehe Kurs-Nr. JA4213

**Malmaterial bitte mitbringen, gerne auch eigene Vorlagen**

**Beginn: Mi., 27.04.22, 09:45-12:30 Uhr**

**8 Termine (29,33 UE)**

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

**Kosten: 178,90 €**

**Belegung: 7-10**

## JA4215 Malklasse Acryl- und Ölmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Carla Chlebarov, Künstlerin

Wir lernen die Techniken und die Kombinationsmöglichkeiten von der Acryl- und Ölmalerei kennen. Die Bildthemen können Landschaft, Tiere, Häuser-, Stadtansichten oder auch abstrakt sein. Jeder bringt eigene Vorlagen mit. Die erfahrene Dozentin steht zur Umsetzung mit Rat und Tat zur Seite.

**Bitte mitbringen:** Acryl- und oder Ölfarben (gute Qualität), Pinsel, Malmittel schnell trocknend, Wasserglas, Lappen,





© Chlebarov - Akt

Bildgründe, Malplatten, Leinwände oder Acryl- / Ölmalblock, Bleistift, Palette/alte Teller

**Beginn: Do., 10.02.22, 18:00-20:30 Uhr**  
**6 Termine (20 UE)**  
**Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)**  
**Kosten: 122,00 €**  
**Belegung: 7-10**

#### JA4216 Aktzeichnen und Malen für Anfänger und Fortgeschrittene

Carla Chlebarov, Künstlerin

Wir zeichnen Akt! Aktzeichnen ist die Basis aller Malerei. Es ist das Verwandlungsfähigste was gezeichnet werden kann und vermittelt uns die Verhältnisse in der Welt. Es schult das genaue Hinsehen und die Aufmerksamkeit. Ein Aktmodell wird zur Verfügung stehen.

**Bitte mitbringen:** Zeichenblock, Papier, Bleistift 4B, Tusche, Pinsel (Malgründe Acryl-Farben) und was sie sonst noch gerne als Material mögen und haben

**Beginn: Fr., 01.04.22, 18:00-21:00 Uhr**  
**Sa., 02.04.22, 10:00-15:30 Uhr**

**2 Termine (10 UE), Wochenendseminar**  
**Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)**  
**Kosten: 64,00 €, zzgl. ca. 40,00 EUR Modellkosten, abhängig von der Teilnehmerzahl.**  
**Belegung: 5-8**

#### JA4217 Landschaftsmalerei inspiriert von Turner

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Turner ist bekannt für seine Ölgemälde und Aquarelle und wird oft als der Maler des Lichts bezeichnet. Er erreichte die enorme Leuchtkraft in seinen Bildern durch das Auftragen dünner, reiner Farbe. Er verwendete weiße Untergründe und ließ diese wie in Aquarellen durch die transparenten Farbschichten hindurchscheinen. Wir lassen uns von seinen Werken inspirieren und erarbeiten uns diese Technik für eigene semi-abstrakte Landschaftsbilder und Skizzen. Aufgrund des Zeitumfangs für diesen Workshop verwenden wir Acryl oder Aquarell und arbeiten in kleineren Formaten.

**Materialvorschlag:** Acryltaugliches Papier (gegen Umlage erhältlich), Mallappen, Papiertücher, diverse Borstenpinsel, Acrylfarben z.B. Gelber Ocker, Gebrannte Siena, Ultramarinblau, Titanweiß und Marschwarz bzw. Aquarellfarben und Aquarellkarton, Skizzenbuch, Buntstifte z.B. Caran d'ache Neo Farbe II, Palette, Keilrahmen und Malpappen bitte selbst mitbringen, dann mit Gesso mehrfach dünn grundieren. Unempfindliche Kleidung wird bei Acryl empfohlen.

**Termin: Di., 15.03.22, 10:00-13:00 Uhr**  
**1 Termin (4 UE)**  
**Ort: vhs FN, Werkraum (EG)**  
**Kosten: 29,80 €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch**  
**Belegung: 5-8**

#### JA4218 Loose Watercolor und Floral Sketching - Blumengrüße zu Ostern

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Sie möchten Ihre Blumen-Aquarelle auflo-

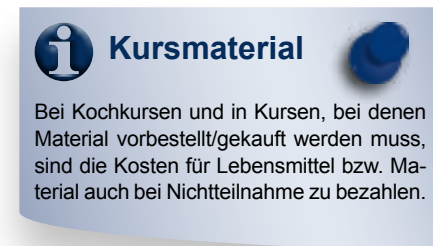


© J. Dubielzig - Krokusse

ckern oder mit einem flotten Strich rasch Pflanzen erfassen? Dieser Kurs vermittelt Ihnen leicht und verständlich Grundlagen des floralen Skizzierens. Sie erarbeiten sich eine locker-leichte Darstellung von Blüten, Pflanzen und Buketts. Als gewollte Nebenwirkung schaffen Sie in diesem Kurs individuelle Aquarelle im kleinen Format, die sich auch gut für Postkarten oder Buchzeichen verwenden lassen. Für Anfänger geeignet!

**Materialvorschlag:** Aquarellkarton, Aquarellfarben und Aquarellpinsel, Papiertücher, zwei Wasserbehälter, Maskiermedium (Pen u./o. Flüssigkeit), wasserfester Fineliner oder Tusche mit Feder, weißer Gelstift und Guache, Knetradiergummi, Skizzenbuch/-block, Kopierpapier, Malerkrepp/Washi-Tape, Bleistifte, Farbstifte

**Termin: Di., 05.04.22, 10:00-13:00 Uhr**  
**1 Termin (4 UE)**  
**Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)**  
**Kosten: 29,80 €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch**  
**Belegung: 5-8**



Bei Kochkursen und in Kursen, bei denen Material vorbestellt/gekauft werden muss, sind die Kosten für Lebensmittel bzw. Material auch bei Nichtteilnahme zu bezahlen.

#### JA4219 August Macke: „Am Thuner See“ - Aquarell

Carla Chlebarov, Künstlerin

Farbe in unsere Sinne! Das Aquarell von August Macke versprüht Freude und Leichtigkeit. Wir beschäftigen uns mit dem Bild „Am Thuner See“. Es ist eine Übung, in der allgemeiner Bildaufbau und Vorgehensweise vermittelt werden. Schritt für Schritt. Hierfür sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Dieser Kurs ist perfekt für Mal-Einsteiger geeignet!

**Bitte mitbringen:** Bleistift, Wasser-, Aquarell-, (Gelb, Ocker, Orangerot, Rot, Rotbraun, Grün, Dunkelblau, Blau, Türkis), unerlässlich sind die Primärfarben: gelb, rot, blau, Aquarellblock A3, Pinsel nicht zu schmal, Wasserglas, Lappen (Pinsel können auch geliehen werden)

**Termin: Sa., 19.02.22, 10:00-13:00 Uhr**  
**1 Termin (4 UE), Wochenendseminar**  
**Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)**  
**Kosten: 30,80 €**  
**Belegung: 6-8**

#### JA4220 Acryltechnik - spachteln wie Gerhard Richter

Carla Chlebarov, Künstlerin

Auf großes Acrylpapier spachteln wir mit Pigmenten in Spachtelmasse und gestalten ein Bild. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt, es kann auch noch zeichnerhaft hineingekratzt werden.

**Bitte mitbringen:** Pigmente, Binder, Pinsel und Spachtelmasse sowie eine Holzplatte zum Anmischen der Spachtelmasse (Große Spachteln sind vorhanden).

**Termin: Do., 28.04.22, 18:00-21:00 Uhr**  
**1 Termin (4 UE)**  
**Ort: vhs FN, Werkraum (EG)**  
**Kosten: 30,80 €, zzgl. Materialkosten (ein Bogen Papier kostet 2,00 €)**  
**Belegung: 6-8**



© C. Chlebarov - Marc Chagall

#### JA4221 Chagall und Märchenbilder Nass-in-Nass-Technik - Therapeutisches Malen

Carla Chlebarov, Künstlerin

Wir malen Chagall- und / oder Märchenbilder in der Nass-in-Nasstechnik, mit Stockmar-Aquarellfarben. Diese Technik wird in Waldorfschulen und in der Kunsttherapie verwendet. Sie werden langsam in die Nass-in-Nasstechnik eingeführt. Wir beschäftigen uns mit der Umsetzung von phantasievollen Märchenwelten. Material ist vorhanden.

**Beginn: Do., 05.05.22, 18:00-20:30 Uhr**  
**4 Termine (13,33 UE)**  
**Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)**  
**Kosten: 81,30 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten**  
**Belegung: 7-10**

#### JA4222 Ich mal dann mal draußen - Pleinairmalerei mit Aquarellfarben

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Die Pleinairmalerei oder „Freilichtmalerei“ erfreut sich wachsender Beliebtheit. Raus aus den heimischen Wänden und rein ins pralle Leben – egal ob in der Natur oder der städtischen Umgebung. Im Freien hinterlassen alle Sinne Spuren im Bild, das dadurch eine ganz eigene Atmosphäre erhält. Wer diese Erfahrung noch nicht gemacht hat, sollte es unbedingt einmal ausprobieren. Aber Vorsicht, man verlässt seine Komfortzone. Deshalb ist es gut, am Anfang mit Gleichgesinnten zusammen draußen zu beginnen.

Einführungsabend mit Vorstellung von Material und „Spielarten“ sowie Tipps für „schüchterne Künstler“, Workshop-Teil draußen mit eigenem Lieblingsmaterial in der Gruppe. Grundlagen des Skizzierens und der Aquarell- bzw. Acryltechniken sind wünschenswert.

**Materialvorschlag:** Skizzenbuch, Bleistifte, Aquarell (o. Acryl + etwas Binder oder Malmedium), Wasserflasche und Becher, Spritzflasche mit Wasser, Klapp-Palette mit Tubenfarben oder Aquarellkasten, Aquarellstifte (optional), Fineliner und weißer Gelstift, Knetradierer, Pinsel ev. Wassertankpinsel, Aquarellblock, Klammern und Klebeband, Lappen u./o. Papiertücher, Sonnen-/Wetterschutz, Mappe/Malbrett/Freilandstafel, Dreibeinhocker o.ä., Handy u./o. Fotoapparat (optional)

**Beginn: Fr., 13.05.22, 18:00-20:00 Uhr**  
**Sa., 14.05.22, 10:00-16:00 Uhr**  
**2 Termine (10 UE), Wochenendseminar**  
**Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)**  
**Kosten: 74,50 €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch**  
**Belegung: 5-8**

#### JA4223 Mal-Lust entdecken

Brigitte Voit-Seewald, Mal- und Kunsttherapeutin

„Kreativität ist die Kraft, die den Menschen zur Gestaltung und Bewältigung seines Lebens treibt.“ (C.G.Jung). Lassen Sie sich einladen zu einer spannenden Entdeckungsreise in das Reich der Farben. Es wird stehend an der Malwand auf großen Formaten mit speziellen Gouache-Farben gemalt. Diese Art des Malens ist ein bewusster Ausgleich zu Alltag und Berufsleben. Malen ist ein Weg, bekannte und unbekannte Kräfte und Ressourcen in uns wieder neu zu entdecken.

## Künstlerbedarf & Bastelartikel gibt es bei



## Grossmann

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

Für die Teilnahme an diesem Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Jeder Teilnehmer wird individuell begleitet und unterstützt. Wichtig ist der Weg, der Prozess und nicht das Endprodukt. Einzige Voraussetzung: Neugier und Lust auf Kreativität!  
**Bitte mitbringen:** Malkittel oder Kleidung, die schmutzig werden darf und Lappen.

**Beginn: Fr., 13.05.22, 18:00-21:00 Uhr**  
**Sa., 14.05.22, 10:00-15:00 Uhr**  
**2 Termine (10 UE), Wochenendseminar**  
**Ort: vhs FN, Werkraum (EG)**  
**Kosten: 56,00 €, zzgl. Materialkosten**  
**Belegung: 5-7**



© J. Dubielzig - Zwetschgenblüten





## Nähkurse für Jugendliche

**JA4230**  
**vhs-Nähclub für Jugendliche**  
**ab 10 Jahre**

**Aliya Kuvatova, Dipl. Modedesignerin**  
Dieser Kurs vermittelt den Kindern das Nähen mit der Nähmaschine und andere Grundfertigkeiten, wie z.B. das Zuschneiden und die Arbeit mit dem Bügeleisen. Damit die Kinder schnell Erfolgserlebnisse haben, werden alle erlernten Handgriffe gleich an einem praktischen Beispiel angewendet: Nach einem vorgegebenen Schnittmuster nähen wir ein Kuscheltier oder eine Tasche, einen Rock oder einen Pullover. Gerne könnt ihr eigene Vorlagen und Nähprojekte mitbringen.

**Bitte mitbringen:** Nähutensilien: Stoffschere, kleine Schere, Maßband, Stecknadeln, Kreide, Nahttrenner, passendes Garn und, wenn vorhanden, eine Nähmaschine. Bei der Stoffwahl ist wichtig zu wissen, dass sehr dünne und sehr dehnbare Stoffe für Nähanfänger nicht gut geeignet sind. Wir machen keine spezielle Pause – bitte eine Kleinigkeit zur Stärkung zwischendurch und genügend zu Trinken mitbringen.

**Beginn: Fr., 11.02.22, 16:30-19:00 Uhr**  
**Fr., 11.03.22, 16:30-19:00 Uhr**  
**Fr., 08.04.22, 16:30-19:00 Uhr**  
**Fr., 06.05.22, 16:30-19:00 Uhr**  
**Fr., 03.06.22, 16:30-19:00 Uhr**  
**Fr., 01.07.22, 16:30-19:00 Uhr**  
**6 Termine (20 UE)**  
**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)**  
**Kosten: 91,50 €**  
**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**  
**Belegung: 5-6**


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

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

## Nähen

**JA4231**  
**Nähkurs basic - ein Kurs nur für Anfänger**

**Silvia Schiliro**  
Sie würden gerne Nähen zu Ihrem neuen

Hobby machen, aber Ihnen fehlen die notwendigen Grundkenntnisse, um sich ranzutrauen? In diesem Kurs lernen Sie von einer erfahrenen Schneidermeisterin den richtigen Umgang mit der Nähmaschine. Von einfachen Änderungsarbeiten bis zur kreativen Gestaltung Ihrer eigenen Mode - hier erhalten Sie Tipps und Tricks rund um das Nähen. Worauf kommt's an beim Maßnehmen? Wie erreiche ich eine sichere Passform? Worauf muss ich beim Zuschneiden achten? Dies und vieles mehr erfahren Sie in diesem Kurs, der ausschließlich für Anfängerinnen und Anfänger geplant ist.

**Bitte mitbringen:** Stoffe, Schere, Nadeln, Nähgarn, Papier, Schnittmuster und, wenn vorhanden, eigene Nähmaschine!

**Beginn: Mo., 07.02.22, 18:45-21:00 Uhr**  
**6 Termine (18 UE)**  
**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)**  
**Kosten: 104,40 €**  
**Belegung: 6-8**

**JA4232**  
**Nähkurs basic - ein Kurs nur für Anfänger**

**Silvia Schiliro**  
Siehe Kurs-Nr. JA4231  
**Bitte mitbringen:** Stoffe, Schere, Nadeln, Nähgarn, Papier, Schnittmuster und, wenn vorhanden, eigene Nähmaschine!

**Beginn: Mo., 25.04.22, 18:45-21:00 Uhr**  
**6 Termine (18 UE)**  
**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)**  
**Kosten: 104,40 €**  
**Belegung: 6-8**

**JA4233**  
**Nähwerkstatt**

**Silvia Schiliro**  
Für alle, die gerne nähen und kreativ sind. Vielleicht möchten Sie ein Kleidungsstück selber schneiden (Rock, Hemd, Hose, Kleid etc.) oder praktische Accessoires selber herstellen - dann haben Sie hier die Möglichkeit, Ihr Wunschstück zu verwirklichen. Ihre Auswahl sollte sich jedoch unbedingt am eigenen Können orientieren! Voraussetzung ist, dass Ihnen auch zu Hause eine Nähmaschine zum Weiterarbeiten zur Verfügung steht.

**Bitte mitbringen:** Stoffe, Maßband, Schere, Nadeln, Nähgarn, Papier, Schnittmuster und, wenn vorhanden, eigene Nähmaschine!

**Beginn: Mi., 09.02.22, 18:30-20:45 Uhr**  
**6 Termine (18 UE)**  
**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)**  
**Kosten: 104,40 €**  
**Belegung: 5-7**

**JA4234**  
**Nähwerkstatt**

**Silvia Schiliro**  
Siehe Kurs-Nr. JA4233  
**Bitte mitbringen:** Stoffe, Maßband, Schere, Nadeln, Nähgarn, Papier, Schnittmuster und, wenn vorhanden, eigene Nähmaschine!

**Beginn: Mi., 27.04.22, 18:30-20:45 Uhr**  
**6 Termine (18 UE)**  
**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)**  
**Kosten: 104,40 €**  
**Belegung: 5-7**

**JA4235**  
**Der Filztag**

**Maria Hestermann**  
Für alle, die Lust haben auf Selbstgestaltetes, das unseren Alltag bunter und weicher macht. Beim Filzen können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und nach eigener Vorliebe und passend zum individuellen Arbeitstempo entweder Flies legen (z.B. Bilder, Blumen, Schmuck, Deko) oder - wenn Sie eher praktische Dinge gestalten möchten - aus Wollfließ z.B. eine kleine Handtasche oder einen Hut / eine Mütze herstellen oder aus Nunofilz (einer Kombination aus Wolle und Seide) Schals oder Anderes fertigen.

**Bitte mitbringen:** 5 ältere Handtücher, Schere, Tasse, falls vorhanden Gummiautomatte und Wäschesprengler.  
**Termin: Sa., 12.03.22, 10:00-17:00 Uhr**  
**1 Termin (9 UE), Wochenendseminar**  
**Ort: vhs FN, Werkraum (EG)**  
**Kosten: 49,50 €, zzgl. Materialkosten**  
**Belegung: 5-7**

**JA4236**  
**vhs-Treff Seidenmalerei**  
**N. N.**

Seidenmalerei ist eine künstlerische Form der Stoffgestaltung und geht auf die chinesische Antike zurück. In Japan, Indien aber auch Frankreich wurde die Technik perfektioniert und ist auch in der heutigen Zeit immer noch modern. Seidenmalerei ist ein beliebtes Hobby, es lassen sich wunderbare Schals und Dekostoffe herstellen, ganz nach Ihrem eigenen Geschmack.

Der vhs-Treff Seidenmalerei ist ein Angebot ohne Kursleitung - erfahrene Teilnehmer aber auch Einsteiger können hier gemeinsam Ihrem Hobby nachgehen, sich austauschen und voneinander lernen.

**Beginn: Fr., 18.03.22, 14:00-20:00 Uhr**  
**Sa., 19.03.22, 10:00-16:00 Uhr**  
**2 Termine (16 UE), Wochenendseminar**  
**Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)**  
**Kosten: 28,80 €**  
**Belegung: 4-8**

**Handwerkliche Techniken**  
**Buchbinden / Spinnen / Schreibern / Schweißen / Töpfern****JA4237**  
**Kanzashi**

**Elwira Rettich**  
Kanzashi ist ursprünglich ein japanisches Kunsthandwerk zur Herstellung von Kopfschmuck. Mit dieser Technik aus Satinbändern lassen sich auch andere einzigartige Schmuckstücke, Geschenkideen und Dekorationen zu jedem Anlass herstellen. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Überraschen Sie Ihre Liebsten mit einem Unikat aus Ihrer Hand oder gestalten Sie etwas Schönes für sich selbst.

**Beginn: Di., 08.03.22, 18:00-21:00 Uhr**  
**Di., 15.03.22, 18:00-21:00 Uhr**  
**Di., 22.03.22, 18:00-21:00 Uhr**  
**3 Termine (12 UE)**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)**  
**Kosten: 66,00 €, zzgl. Materialkosten**  
**Belegung: 5-8**

**JA1121**  
**Grundlegende Knoten für Alltag, Hobby und Sport**

**Torsten Hesse**  
Wie befestige ich eine Leine an einem Ring oder Pfahl, wie verbinde ich zwei Seile miteinander, wie verschnüre ich Bündel oder einen Sack, so dass es zuverlässig hält und vielleicht auch noch nach „etwas aussieht“?

Wenn Sie sich die wichtigsten und grundlegenden Knoten für den Alltagsbedarf aneignen wollen, dann sind Sie hier richtig! Wir lernen eine übersichtliche Anzahl von Knoten kennen, die auch gleich geübt werden: Dies sind die gängigsten Knoten aus den Bereichen Segeln, Klettern, Camping, Haushalt und Garten. Auch das Themengebiet „Zierknoten“ wird vorgestellt. Geeignete Seile zum Üben werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.



**Bitte mitbringen:** Schreibzeug  
**Beginn: Di., 22.03.22, 18:00-21:00 Uhr**  
**1 Termin (4 UE)**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 7 (1. OG)**  
**Kosten: 21,60 €**  
**Belegung: 7-10**

**JA4241**  
**Wolle spinnen am Spinnrad**  
**Für Anfänger ohne Vorkenntnisse**

**Barbara Trommer**  
In diesem Kurs lernen Sie das Spinnen von Schafwolle mit Handspindel und Spinnrad und erfahren, wie das Garn nach dem Spinnen weiterbehandelt wird. Außerdem werden wir uns über die Verarbeitung von Rohwolle (Sortieren, waschen, kardieren) unterhalten und auch andere Spinnfasern, wie Baumwolle, Seide, Leinen etc. kennenlernen.

Handspindeln und Spinnräder stehen für den Kurs zur Verfügung, ebenso zeigt die Kursleiterin auch andere Geräte zur Wollverarbeitung wie Karden, Haspel etc. Materialkosten (für die Spinnfasern) werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Beginn: Di., 08.03.22, 19:00-21:15 Uhr**  
**5 Termine (15 UE)**  
**Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)**  
**Kosten: 94,50 €, zzgl. Materialkosten**  
**Belegung: 5-6**

**JA4242**  
**Buchbindekurs „Secret-Belgian-Binding“**

**Claudia Nassal**  
Ein selbstgebundenes Buch als Notiz- oder Tagebuch lässt sich kreativ gestalten und eignet sich daher auch wunderbar als ganz persönliches Geschenk. In diesem Kurs erlernen Sie eine ganz spezielle Art der Fadenheftung kennen, das „Secret-Belgian-Binding“. Diese Bindung ist raffiniert und gibt ein beeindruckendes Ergebnis, welches sich zum Gebrauch ganz flach öffnen lässt.

Schritt für Schritt lernen Sie die handwerklichen Grundlagen und können gestalterisch Ihrer Phantasie freien Lauf lassen. Für eine individuelle Gestaltung bringen Sie bitte die unten angegebenen Materialien mit. Ggf. kann auch Material von der Kursleiterin gegen Kostenumlage zur Verfügung gestellt werden.

**Bitte mitbringen:** DIN A4-Papier, weiß oder farbig, Karton (z.B. Malblock-Rückseite), festes Geschenkpapier, Künstlerpapiere, Aquarellpapier.  
Benötigtes Werkzeug: Lineal, Bleistift, Cutter, Schneidematte, spitze und stumpfe Nähadeln, farbiges Garn, Bastelkleim/Weißleim, Falzbein, kräftiges Pinsel, Falzbein, Klammern.

**Beginn: Fr., 25.03.22, 18:00-21:00 Uhr**  
**Sa., 26.03.22, 10:00-17:00 Uhr**  
**2 Termine (12 UE), Wochenendseminar**  
**Ort: vhs FN, Kreativstudio (1. OG)**  
**Kosten: 46,40 €**  
**Belegung: 6-8**

**JA4243**  
**Kleiner Schreinerkurs für Frauen: zusammenklappbares Bett-Tischchen**

**Lisa Vanda, Schreinerin**  
Gemütlich im Bett frühstücken, am Laptop/ Tablet arbeiten oder bequem ein Buch lesen - all diese Wünsche erfüllt das selbstgebaute, zusammenklappbare Bett-Tischchen aus einheimischem Massivholz (Maße circa 35cmx 50cm).

Im Schreinerkurs werden alle benötigten Einzelteile mit der Stichsäge zugeschnitten, mit traditionellen Techniken verbunden und mögliche Oberflächenbehandlungen besprochen.

Am Ende des Kurses nimmt jeder Teilnehmer sein fertig montiertes Tischchen mit nach Hause. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, Werkzeug und Maschinen werden gestellt.

**Termin: Fr., 18.03.22, 15:00-21:30 Uhr**  
**1 Termin (8 UE), Wochenendseminar**  
**Ort: vhs FN, Werkraum (EG)**  
**Kosten: 76,00 €, zzgl. 39,00 EUR Materialgebühr (wird im Kurs direkt an die Dozentin bezahlt)**  
**Belegung: 7-10**

**JA4244**  
**Schweißen wie die Kleinen – Was Ihre Kinder in der Wissenswerkstatt erleben**

**Stefan Seeger, Metallbaumeister**  
Die Wissenswerkstatt Friedrichshafen begeistert Kinder für Technik. Einer der beliebtesten Kurse ist der Schweißkurs. Wenn Sie sich auch schon mal gefragt haben, was genau im Schweiß-Kurs der





„wiwe“ passiert, sind Sie in diesem vhs-Kurs genau richtig.

Nach einem kurzen Überblick über die verschiedenen Schweißtechniken gibt es eine Einführung in das hier verwendete MAG-Schweißen und eine entsprechende Sicherheitseinweisung. Danach probieren und üben Sie das Zusammenschweißen verschiedener Metallstücke und können dabei auch gerne kreativ werden. Das entstandene Werkstück nehmen Sie dann selbstverständlich mit nach Hause. Hinweis: Bitte geschlossene Schuhe und keine kurzen Hosen tragen.

**Beginn: Do., 17.03.22, 18:00-21:00 Uhr**

**1 Termin (4 UE)**

**Ort: Wissenswerkstatt ZF Forum, Löwentalerstr. 20, 88046 Friedrichshafen**  
**Kosten: 44,80 €, inkl. Materialkosten und Gerätenutzung**

**Belegung: 4-6**



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

**JA4245**

**Tonwerkstatt**

**Angelika Stark, Keramikerin, Kunsttherapeutin**

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, bei individueller Begleitung die eigenen Ideen umzusetzen. Ob Pflanzgefäß für den Garten, Geschirr oder Figur - die Kursleiterin wird entsprechende Aufbautechniken zeigen und inspirierende Bildbeispiele aus alten Kulturen und von moderner Keramik mitbringen. Die entstandenen Werke werden am Ende eigenhändig glasiert.

**Bitte mitbringen:** Schürze oder unempfindlicher Kleidung.

**Beginn: Di., 08.03.22, 18:00-20:15 Uhr**

**6 Termine (18 UE)**

**Ort: vhs FN, Werkraum (EG)**

**Kosten: 162,60 €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch**

**Belegung: 5-7**

## Fahrrad-Reparatur

**JA4246**

**Fahrrad-Reparaturkurs**

**Frank Müller, Zweiradmechatroniker / Store Manager**

Das Thema (Elektro-)Fahrrad ist derzeit präsenter denn je. Für manche ist es ein Hobby, für andere das alleinige Transport-

mittel. Es fallen bei Ihnen mit Sicherheit auch immer wieder (kleine) Reparaturen an. Da wäre es doch praktisch, wenn Sie manche künftig selbst durchführen könnten!

In diesem Workshop erfahren Sie die Grundlagen einer Fahrrad-Reparatur. Dabei lernen Sie z. B. den Wechsel der Bremsbeläge & Schläuche, wie Sie Speichen erneuern und weitere kleine Reparaturen.

Bringen Sie gerne Ihr eigenes Rad mit - wir werden uns im Workshop die geeigneten „Fälle“ herausgreifen...

**Beginn: Di., 01.02.22, 18:00-20:30 Uhr**

**1 Termin (3,33 UE)**

**Ort: 18° GRAD Bikestore Friedrichshafen, Metzstraße 2**

**Kosten: 24,60 €**

**Belegung: 5-10**



**JA4247**

**Fahrrad-Reparaturkurs**

**Frank Müller, Zweiradmechatroniker / Store Manager**

Siehe Kurs-Nr. JA4246

**Beginn: Mo., 07.03.22, 18:00-20:30 Uhr**

**1 Termin (3,33 UE)**

**Ort: 18° GRAD Bikestore Friedrichshafen, Metzstraße 2**

**Kosten: 24,60 €**

**Belegung: 5-10**

## Bildhauerei

**JA4251**

**Wochenendworkshop Bildhauerei im Allgäu**

**Dr. Georg Glettler**

Sie haben Lust, sich mal bildhauerisch auszuprobieren oder schon Vorerfahrung und möchten sich gerne in einer entspannten Auszeit auf einem Hof im Allgäuer Vor-alpenland in ein bildhauerisches Projekt vertiefen? Dann sind Sie hier genau rich-

tig!

In einer kleinen Gruppe arbeiten wir in entspannter Atmosphäre im Freien hinterm Haus ohne Maschinen mit Hammer und Meißel. Sie können Ihr Kunstwerk wahlweise in Sandstein oder Marmor erstellen, beide Steine sind gut zu bearbeiten.

In Imaginationen begleiten wir parallel zur Arbeit am Stein den gestalterischen Prozess. Wichtig ist vor allem Ihre Fantasie und Begeisterung – das beinahe meditative Klopfen geht dann bald wie selbst von der Hand.

Zur Erholung gönnen wir uns Pausen mit gemeinsamen Mahlzeiten und Kaffee und Kuchen und können Körper und Seele unter Apfelbäumen in der Sonne oder abends beim gemeinsamen Grillen und einem Gläschen Wein neue Kraft tanken lassen. Die Übernachtung im Haus ist in Einzel- und Doppelzimmern oder einem Gemeinschaftsraum möglich, ein leckeres Frühstück ist im Preis inbegriffen. Mittag- und Abendessen wird nach gemeinsamer Absprache gestaltet, auch inhaltlich. Von Grillen mit selbstgemachten Salaten oder gemeinsamem Kochen bis „Pizzalieferservice“ oder Abendessen in einem netten Restaurant in Wolfegg ist alles möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, eine genügend große Auswahl an Steinen ist vorhanden. Gerne können auch eigene Steine mitgebracht werden.

Der Kursleiter Dr. Georg Glettler ist Arzt und Psychotherapeut i.R. Er begann 1990 mit der Bildhauerei und gibt seit vielen Jahren regelmäßig selber Kurse, vor allem auf seinem Hof bei Wolfegg und in Südtirol.

Hinweis: die Anfahrt zum Kursort erfolgt individuell und auf eigenes Risiko; ebenso die Teilnahme am Workshop.

**Beginn: Fr., 24.06.22, 16:00-19:00 Uhr**

**Sa., 25.06.22, 10:00-17:00 Uhr**

**So., 26.06.22, 10:00-17:00 Uhr**

**3 Termine (20 UE), Wochenendseminar**

**Ort: Dietrichsholz 1, 88410 Bad Wurzach - Wolfegg**

**Kosten: 218,00 €, inkl. Ü/F, zzgl. Materialkosten**

**Belegung: 5-8**

**JA4252**

**Sommer vhs Bildhauerei Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene**

**Waltraud Späth, Bildhauerin**

Für die spätere Arbeit mit Holz, Alabaster oder Speckstein fertigen wir zuerst eine Modell-Skizze aus Ton an, die dann auf das gewählte Material übertragen wird. Wir arbeiten je nach Wetterlage im Freien. Aufgrund des kompakten Sommerkurses,



an dem auch mittags weitergearbeitet werden kann, können in einer Woche sehr schöne Skulpturen entstehen.

**Beginn: Kurstermine: Mo., 02.08. bis Fr., 06.08.2021, jeweils 08.30 - 13.00 Uhr. Etwa 3 - 4 Wochen vor Kursbeginn findet eine individuelle Vorbesprechung (ca. 1,5 h) statt. Den Termin wird die Dozentin mit jedem Teilnehmer einzeln abstimmen.**

**5 Tage (30 UE), Ferienkurs**

**Ort: Hof der Pestalozzischule**

**Kosten: 262,00 €, zzgl. ca. 30,00 EUR**

**Materialkosten**

**Belegung: 8-9**

## vhs-Forum Fotografie

### Fotokurse

**JA4300**

**vhs-unterwegs: Fotoexkursion „Zum Sonnenaufgang ins Wur-zacher Ried“**

**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 Wur-zacher 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 Moorführer kennt er die besten Zeiten und Plätze, um faszinierende Aufnahmen vom Wur-zacher 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 Wur-zacher 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: So., 17.04.22, 05:15-10:00 Uhr**

**1 Termin (6,33 UE), Wochenendseminar**

**Ort: Parkplatz beim Oberschwäbischen**

**Torfmuseum, Dr.-Harry-Wiegand-Straße**

**4, 88410 Bad Wurzach**

**Kosten: 44,80 €**

**Belegung: 5-8**

**JA4301**

**Fotokurs für Jugendliche in den Pfingstferien (12 - 17 Jahre) Entdecke die Welt mit Deiner Kamera**

**Thomas Pfeleiderer, Fotokünstler und Fototrainer**

Zunächst lernen wir die wichtigsten Knöpfe, Rädchen und Einstellmöglichkeiten Deiner Kamera kennen und was es mit ISO, Zeit und Blende auf sich hat. Welche Einstellungen eignen sich für welche Motive? Wie gestalte ich mit Schärfe und Unschärfe? Wann setze ich welche Brennweite ein?

Nach der Einführung machen wir uns natürlich gleich zum Fotografieren auf und probieren aus, wie wir die verschiedenen

Motive spannend einfangen. Dazwischen schauen wir uns immer mal wieder die Bilder an und besprechen die Ergebnisse. Ihr werdet sehen, das macht riesig Spaß, gemeinsam zu fotografieren und am Ende Bilder zu haben, die ihr sonst nicht gemacht hättet...

**Bitte mitbringen:** Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten und verschiedene Objektive, wenn vorhanden. Keine Handykamera!

**Beginn: Mi., 13.04.22, 10:00-15:00 Uhr**

**Do., 14.04.22, 10:00-15:00 Uhr**

**2 Termine (12 UE), Ferienkurs**

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

**Kosten: 57,60 €**

**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**

**Belegung: 6-8**

**JA4302**

**Grundkurs Fotografie**

**Elke Skell, Fotografin, Diplomdesignerin**

Dieser Kurs richtet sich an Fotografie-Begeisterte, um die Grundlagen zu schaffen, auf denen späteres Wissen aufgebaut werden kann. Sie lernen was Zeit und Blende ist, wie man sie einsetzt um die gewünschte Bildwirkung zu erhalten. Auch die Themen Brennweiten und Schärfentiefe werden ausführlich behandelt. ISO Werte, Lichttechnik, Ausschnittbestimmung u.v.m.

Im Anschluss besitzen Sie das theoretische Wissen und die praktische Erfahrung um Ihre ersten eigenen Projekte erfolgreich umzusetzen.

**Bitte mitbringen:** Digitalkamera mit vollgeladenem Akku, Speicherkarte und Stativ.

**Beginn: Do., 10.02.22, 18:00-21:00 Uhr**

**3 Termine (12 UE)**

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

**Kosten: 99,60 €**

**Belegung: 6-10**

**JA4303**

**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.

**Beginn: Mo., 07.02.22, 20:00-21:30 Uhr**  
**5 Termine (10 UE)**  
**Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)**  
**Kosten: 58,00 €, inkl. Skript**  
**Belegung: 8-12**

### Kennen Sie schon unseren Newsletter?

Schnell abonnieren und immer auf dem Laufenden sein.  
 Der Newsletter erscheint einmal im Monat und kann jederzeit abbestellt werden.  
[www.vhs-fn.de/service/newsletter](http://www.vhs-fn.de/service/newsletter)

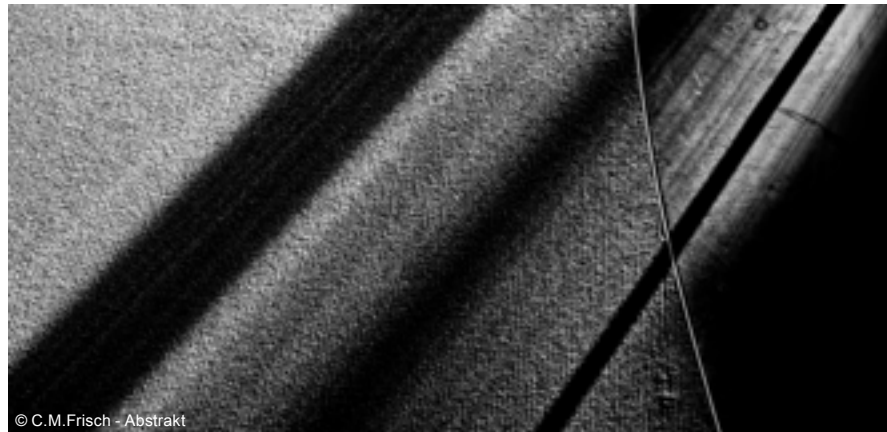
### JA4304 **Fotografieren für Fortgeschrittene**

**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: Erster, dritter und fünfter Termin: 21.03., 28.03., 04.04.2022, jeweils Montag, 20:00 - 21:30 Uhr. Der zweite und vierte Termin ist ein Außentermin zum Fotografieren und findet an den Wochenenden dazwischen statt (Sa oder So, Dauer jeweils 3 UE). Genaue Terminfestlegung erfolgt im Kurs!**  
**5 Termine (12 UE)**  
**Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)**  
**Kosten: 67,20 €**  
**Belegung: 8-12**

### JA4305 **Lichter der Stadt - Kreativ Event I**

**Thomas Pfeleiderer, Fotokünstler und Fototrainer**  
 In diesem Kreativkurs starten wir am Abend zur blauen Stunde bzw. danach und suchen uns zur dunklen Stunde unsere Motive. Je nach Ansporn und Vorkenntnisse stellen wir uns gemeinsam Aufgaben, die wir fotografisch lösen. Dazu



© C.M. Frisch - Abstrakt

suchen und jagen wir als Fotografen den Lichtern der Stadt nach. Unsere Motive, die noch während des Tages unscheinbar sind, erwecken plötzlich unsere Aufmerksamkeit. Eventuelle fotografische Probleme wie das geringe Licht lösen wir in diesem Kurs bzw. kehren es in unsere Motivwahl um. Aus Problemen werden Lösungen. Aus Beschränkungen entsteht Kreativität.

**Bitte mitbringen:** Kamera und gute Laune  
**Beginn: Do., 10.03.22, 18:30-21:30 Uhr**  
**Do., 17.03.22, 18:30-20:00 Uhr**  
**2 Termine (6 UE)**  
**Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)**  
**Kosten: 38,40 €**  
**Belegung: 5-8**

### JA4306 **Strukturen der Stadt - Kreativ Event II**

**Thomas Pfeleiderer, Fotokünstler und Fototrainer**  
 In diesem Kreativkurs stellen wir uns als Gruppe je nach Ansporn und Vorkenntnisse gemeinsame Aufgaben, die wir besprechen und fotografisch lösen. Eventuelle fotografische Probleme oder Fragen werden wir in diesem Kurs direkt ansprechen. Die Motive, die eine Stadt bietet, sind so vielfältig, dass wir uns in der Motivwahl selbst beschränken. Dadurch entsteht mehr Kreativität. Ob Strukturen, Spuren, Details, Streetlife - in diesem Kurs können wir einzelne Aspekte der Fotografie ansprechen und verfolgen. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene, die sich entsprechend anspruchsvollere Aufgaben setzen können.

**Bitte mitbringen:** Kamera und gute Laune  
**Beginn: Sa., 02.04.22, 10:00-13:00 Uhr**  
**Mi., 06.04.22, 18:30-20:00 Uhr**  
**2 Termine (6 UE), Wochenendseminar**  
**Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)**  
**Kosten: 38,40 €**  
**Belegung: 5-8**

### JA4307 **Licht und Schatten**

**Thomas Pfeleiderer, Fotokünstler und Fototrainer**  
 Ohne Licht geht beim Fotografieren nichts. Und wo Licht ist, haben wir auch Schatten. Manchmal wird er als störend empfunden, aber er kann auch sehr spannend sein. Ob als harter Schlagschatten oder sanft in Grautönen verlaufend, ob als Hauptmotiv (z.B. Silhouette) oder als kompositorisches Beiwerk. Gehen Sie mit auf Entdeckungsreise und entwickeln Sie ein Verständnis für Formen und Linien, für Kontraste und Bildwirkungen.

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Grundverständnis der fotografischen Begriffe. Für Einsteiger nicht geeignet.  
**Bitte Systemblitze mitbringen, falls vorhanden.**

**Beginn: Mi., 29.06.22, 19:00-20:30 Uhr**  
**Sa., 02.07.22, 10:00-16:30 Uhr**  
**Mi., 06.07.22, 19:00-20:30 Uhr**  
**3 Termine (12 UE)**  
**Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)**  
**Kosten: 76,80 €**  
**Belegung: 5-8**

### JA4308 **Faszination Portraitfotografie**

**Thomas Pfeleiderer, Fotokünstler und Fototrainer**  
 Sobald eine Person vor dem Objektiv des Fotografen steht, wird es spannend. Denn plötzlich muss man sich nicht nur um die richtige Belichtung und Schärfe kümmern, sondern vor allem zuerst mit dem Gegenüber vertraut werden. Da gilt es Emotionen zu spüren, die man festhalten (oder auch fernhalten) will. Ein schüchternes Gegenüber aus der Reserve zu locken oder den weichen Kern eines harten Kerls zu zeigen, kann eine sehr spannende Aufgabe sein.

Dieser Kurs geht also der Frage auf den Grund, was fesselnde Portraitbilder ausmacht und zeigt, was man als Fotograf beachten sollte, damit aus einem „Gesichter

fotografieren“ ein „Geschichten erzählen“ wird. Selbstverständlich klären wir dabei auch fototechnische Herausforderungen und wie man mit Bildaufbau, Licht und Schärfentiefe gute Fotos gestaltet.

**Bitte Systemblitze mitbringen, falls vorhanden.**  
**Beginn: Mi., 23.02.22, 19:00-21:00 Uhr**  
**Sa., 26.02.22, 10:00-16:30 Uhr**  
**Mi., 09.03.22, 19:00-20:30 Uhr**  
**3 Termine (12 UE)**  
**Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)**  
**Kosten: 67,20 €**  
**Belegung: 6-8**

### JA4309 **Tatort Blende - ein Fortgeschrittenenkurs**

**Thomas Pfeleiderer, Fotokünstler und Fototrainer**  
 Dieser Kurs, der über einen längeren Zeitraum geht und zusätzliche Praxistermine beinhaltet, beschäftigt sich mit vielen Aspekten der Fotografie und ist durchaus auch eine Herausforderung für Fotografen, die ihre Bilder auf ein neues Level heben wollen.

Wenn man in Magazinen oder Ausstellungen Fotos anschaut, die einen unmittelbar faszinieren, liegt das oft am gekonnten Spiel mit Schärfe und Unschärfe. Das Hauptmotiv hebt sich klar vom Hintergrund ab und der Hintergrund verschwimmt in zarten Andeutungen, oft begleitet von schönen Licht- und Farbreflexen - dem sogenannten „Bokeh“.

Technische Voraussetzung ist dafür ein Objektiv mit möglichst kleiner Blendenzahl (2,8) oder ein Teleobjektiv (100 mm und größer). Makro-Objektive und Nahlinsen erzeugen ebenso Bilder, die sich ebenfalls durch eine geringe Tiefenschärfe auszeichnen und damit gestalterisch völlig neue Bilder erlauben. Auch das Thema



© T. Pfeleiderer

„Haiku“ werden wir uns unter anderem ansehen.

Wir lernen, wie Sie all diese Werkzeuge richtig einsetzen, um damit die Fotos nach Ihren Vorstellungen zu gestalten. Zwischen den Praxistagen liegt mit Absicht eine größere Pause, damit jeder Zeit genug hat, sich mit dem Erlernten individuell weiter zu beschäftigen und beim nächsten Treffen Feedback zu seinen neuen Schritten in der Fotografie zu bekommen. Voraussetzung: Beherrschung der fotografischen Grundbegriffe und Technik. Nicht für Anfänger geeignet.

**Bitte Systemblitze mitbringen, falls vorhanden.**  
**Beginn: Do., 24.03.22, 19:00-20:30 Uhr**  
**Sa., 26.03.22, 10:00-16:00 Uhr**  
**Do., 28.04.22, 19:00-20:30 Uhr**  
**Sa., 30.04.22, 10:00-16:00 Uhr**  
**Sa., 25.06.22, 10:00-16:00 Uhr**  
**Do., 30.06.22, 19:00-20:30 Uhr**  
**6 Termine (27 UE)**  
**Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)**  
**Kosten: 148,50 €**  
**Belegung: 6-8**

### JA4310 **Foto-Walk mit Thomas: Modellfotografie bei Sonnenaufgang an der Argen**

**Thomas Pfeleiderer, Fotokünstler und Fototrainer**  
 Licht ist das zentrale Arbeitsmaterial, mit dem der Fotograf seine Bilder erstellt. Egal um welches Motiv es sich handelt, mit welcherameratechnik man arbeitet, das Licht spielt eine entscheidende Rolle. Die ersten Sonnenstrahlen am Morgen sind meist weich und farblich eher neutral. Ideal also für Portraitaufnahmen mit intensiver und natürlicher Farbwiedergabe. Das wollen wir bei diesem Kurs ausnützen und machen ein Fotoshooting gleich zu Beginn

des Sonnenaufgangs. Für unsere Portrait- und Fashionbilder steht uns ein Modell zur Verfügung. Sonnenaufgang am Sonntag, 16. Mai 2019 (MESZ) in Langenargen: 05:43 Uhr. Also rechtzeitig raus aus den Federn!

Bitte beachten: die Anreise erfolgt individuell und auf eigenes Risiko.  
**Termin: Sa., 04.06.22, 05:30-10:30 Uhr**  
**1 Termin (6 UE), Wochenendseminar**  
**Ort: Argen-Hängebrücke, Lindauer Str. 141, 88085 Langenargen**  
**Kosten: 43,20 €, zzgl. Kostenbeitrag für das Modell**  
**Belegung: 5-8**

### JA4311 **Inszenierte Fotografie**

**Elke Sckell, Fotografin, Diplomdesignerin**  
 Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die schon mal das Thema Porträt behandelt haben oder auch für jene, die keine fotografische Herausforderung scheuen.

Porträt bedeutet erst einmal das authentische Abbild eines Menschen, einfach, schlicht, erkennbar.  
 Nun wollen wir dies erweitern und der portraitierten Person eine Rolle geben, die er in gewählter Umgebung, in passender Kleidung, mit Make-up, Accessoires und Requisiten mit Hilfe von atmosphärischem Licht eindrucksvoll darstellen kann. Aus dem gediegenen Richard beispielsweise wird Rick, ein Saxophonspieler mit Dreitaigebart in einer verrauchten Bar...  
 Den Ideen und Vorstellungen sind keine Grenzen gesetzt und Ihre Kreativität hat freie Bahn.

Freuen Sie sich auf einen spannenden Kurs, der Ihrem Porträtverständnis einen neuen Blickwinkel gibt.

**Bitte mitbringen:** Digitalkamera mit vollgeladenem Akku, Speicherkarte und Stativ.  
**Beginn: Erster und dritter Termin: Di., 05.04. und 12.04.22, 18:00-19:30 Uhr, vhs-FN E-Learning-Studio, zweiter Termin Sa., 09.04.22, 10:00-17:00 Uhr on Location nach Absprache**  
**3 Termine (12 UE)**  
**Ort: vhs FN, E-Learning-Studio (2. OG)**  
**Kosten: 99,60 €**  
**Belegung: 6-8**

### JA4312 **Abstrakte Fotografie**

**Elke Sckell, Fotografin, Diplomdesignerin**  
 Verlassen Sie ausgetretene Pfade, entdecken Sie neue kreative Aufnahmetechniken und lernen Sie „die wilde Seite“ der





Fotografie kennen. Mit verschiedensten Aufnahmetechniken, Standpunkten und Kameraeinstellungen loten wir die Möglichkeiten von Unschärfe aus. Geplante „Fehler“, aber auch echter Zufall sind erlaubt! Wir experimentieren mit Formen und Farben und entdecken die Möglichkeiten, die Abstraktion bietet, um eindrucksvolle Fotos zu gestalten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Kamerafunktionen

**Bitte mitbringen:** Digitalkamera mit vollgeladenem Akku, Speicherkarte

**Beginn:** Fr., 20.05.22, 18:00-19:30 Uhr

Sa., 21.05.22, 10:00-14:00 Uhr

Di., 24.05.22, 18:00-20:00 Uhr

**3 Termine (10 UE), Wochenendseminar**

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

**Kosten:** 95,00 €

**Belegung:** 6-8



**JA4313 Aktfotografie in der Natur**

**Elke Sckell, Fotografin, Diplomdesignerin**

Die Formen eines weiblichen Körpers setzen wir in Kontrast zu den rauen Elementen in der Natur und schaffen durch die Gegensätzlichkeit unterschiedlicher Strukturen, Formen und Farben spannungsvolle Bilder. Durch das bewusste Wählen von Bildausschnitt, Proportion, Blickwinkel, Kameraeinstellungen und besonderer Lichtstimmung wollen wir das Modell ansprechend und ästhetisch in Szene setzen – egal ob in Farbe oder Schwarz-Weiß. Voraussetzung: grundlegende Kenntnisse der Kamerafunktionen, Basiswissen Fotografie.

Bitte beachten: die Anreise zur Location



erfolgt individuell und auf eigenes Risiko.

**Bitte mitbringen:** Digitalkamera mit vollgeladenem Akku, Stativ

**Beginn: Termine:**

Fr., 08.07.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, vhs-FN

E-Learning-Studio

Sa., 09.07.2022, 17:00 - 20:00 Uhr, on

Location (nach Absprache)

Di., 12.07.2022, 18:00 - 20:15 Uhr, vhs-FN

E-Learning-Studio

**3 Termine (9 UE), Wochenendseminar**

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

**Kosten:** 88,20 €, zzgl. Modellkosten

**Belegung:** 5-8

**JA4314 vhs-unterwegs: Fotoexkursion Frankfurt Architektur - Nachtfotografie - Licht und Schatten - Strukturen**  
**Elke Sckell, Fotografin, Diplomdesignerin**

Frankfurt ist schön und aufregend und bietet durch ihre Vielfalt und Gegensätzlichkeit eine Menge spannender Motive! Vor allem die Architektur ist bemerkenswert – alt, modern, schnucklig klein, hoch und imposant, restauriert und wiederaufgebaut. Und das alles auf überschaubar kleinem Raum. Die Fassaden, Strukturen, Spiegelungen, Kontraste laden geradezu ein, fotografiert und „ins beste Licht“ gerückt zu werden! Die wichtigsten fotografischen Themen der Fotoexkursion: Architektur, Blaue Stunde, Nachtfotografie, Licht und Schatten, Textur. Freuen Sie sich auf zwei Tage Workshop, in schnellem Tempo, wie Frankfurt nun mal atmet...

Die Dozentin hat selber lange Zeit in Frankfurt gelebt und gearbeitet und wird die Teilnehmer daher an besonders lohnende Orte führen. Eindrücke ihrer fotografischen Arbeit finden Sie auf ihrer Webseite [www.fotodesign-lindau.de](http://www.fotodesign-lindau.de).

Bitte organisieren Sie Ihre Anreise individuell; eine kostengünstige Übernachtungsmöglichkeit bietet die Jugendherberge Frankfurt (Deutschherrnufer 12, 60594 Frankfurt), wo auch die Einführungs- und Abschlussbesprechung stattfinden wird. Sie können aber auch selbstverständlich eine Übernachtung in einem umliegenden Hotel buchen.

Die Anreise nach Frankfurt und der Aufenthalt dort bzw. die Teilnahme am Workshop erfolgt auf eigenes Risiko.

**Bitte mitbringen:** Fotoausrüstung, Stativ

**Beginn:** Fr., 29.04.22, 15:00-21:00 Uhr

Sa., 30.04.22, 10:00-17:00 Uhr

So., 01.05.22, 09:30-12:30 Uhr

**3 Termine (18 UE), Exkursion, Anmelde-**

**schluss: 05.04.2022**

**Ort:** Frankfurt

**Kosten:** 169,20 €, zzgl. Anreise, Übernachtungskosten, Verpflegung und ggf.

**Eintritte / ÖPVN**

**Belegung:** 5-8

**JA4315 Fotoworkshop Pflanzenfotografie im Frühling**

**Axel Kottal**  
Im Frühling erwacht die Natur, überall sprießen Pflanzen und zeigen ihre vielfältigen Formen und Farben. Ein Fest für einen Fotografen! Wir werden große und kleine Pflanzen fotografieren, Blätter, Blüten und ganze Arrangements von Gewächsen aller Art. Wir benötigen für diesen Kurs eine Kamera, die auch Nahaufnahmen ermöglicht, wer hat, ein Makro-Objektiv und nach Möglichkeit auch ein Stativ.

**Beginn:** Sa., 02.04.22, 14:00-16:00 Uhr

Mo., 04.04.22, 18:00-19:45 Uhr

**2 Termine (5 UE), Wochenendseminar**

**Ort:** Lernbiotop am Riedlewald, Margaretenstr. 41, 88045 FN

**Kosten:** 28,00 €

**Belegung:** 8-12

**JA4316 Fotoworkshop Frühling im Bodenseeraum**

**Axel Kottal**  
Das Gebiet um den Bodensee ist bekannt für seine wunderschöne Natur. Im Frühling blühen unzählige Obstbäume, die Wiesen sind voller Blumen in allen Farben. Überall sprudeln Bäche und Flüsse, Insekten fliegen, Vögel suchen Nahrung für die Jungen. Diesen Frühling in Bildern festzuhalten ist das Ziel dieses Kurses. Ideal hierfür ist eine Spiegelreflex- oder Systemkamera, aber auch mit einer gut ausgestatteten Kompaktkamera ist man gut gerüstet. Wenn möglich, ein Stativ mitbringen.

**Beginn:** Sa., 23.04.22, 14:00-16:00 Uhr

Mo., 25.04.22, 18:00-19:45 Uhr

**2 Termine (5 UE), Wochenendseminar**

**Ort:** Parkplatz am Busbahnhof in Wittenhofen

**Kosten:** 28,00 €

**Belegung:** 8-12

**JA4320 vhs-Fototreff N. N.**

Die vhs-FN bietet eine Plattform für Fotoamateure, die gemeinsam mehr aus ihrem Hobby machen möchten. Der Fototreff ist aktiv im Oberschwäbischen Fotokreis, betreut eine eigene Wechsellausstellung der vhs und nimmt regelmäßig an den Fotowettbewerben des Oberschwäbischen Fototages teil.

Im Mittelpunkt der Gruppenabende, die in 14-tägigem Abstand stattfinden, stehen die Bildgestaltung und die Bildbesprechung.

**Beginn:** Mo., 27.09.21, 19:30-21:30 Uhr,

**weitere Termine:** 11.10., 25.10., 08.11.,

22.11., 06.12., 20.12., 17.01.22

**9 Abende (24 UE)**

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

**Kosten:** 28,80 €

**Belegung:** 5-15



© C.M. Frisch

**Digitale Bildbearbeitung**

**JA4331 Photomanagement mit Lightroom**

**Axel Kottal**  
Lightroom ist das Standardwerkzeug von Adobe zum Verwalten, Entwickeln und Publizieren digitaler Bilder. Die elegante und übersichtliche Benutzeroberfläche bietet einen schnellen und gut organisierten Workflow. Vom Import der Bilder im Rohformat, der Bildauswahl, Verwaltung und Archivierung über eine effektive Bildbearbeitung bis hin zur Präsentation in einer Diaschau, einer Web-Galerie oder einem hochwertigen Ausdruck bietet das Programm alles, was für eine professionelle Arbeit mit Fotos nötig ist. Lassen Sie sich in diesem Kurs von einem erfahrenen Kursleiter zeigen, wie Sie effektiv damit arbeiten. Ob Anpassung von Weißabgleich, Belichtung und Tonkurven, Entfernen von Staubflecken, Ausrichten und Beschneiden oder die Konvertierung in schwarz/weiß - sie erhalten einfachste Tipps & Tricks vom Fachmann, wie Sie mit Lightroom schnell und einfach Ihre Bilder bearbeiten und optimieren können.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Erfahrung im Umgang mit Photoshop (Elements) werden empfohlen.

**Beginn:** Do., 10.02.22, 18:00-21:00 Uhr

**3 Abende (12 UE)**

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

**Kosten:** 99,00 €, inkl. Skript

**Belegung:** 5-8

**JA4332 Photoshop - dafür brauchst Du es wirklich**

**Axel Kottal**  
Adobe Photoshop ist in der Abo-Version meist im Paket mit Lightroom zusammen

auf Deinem Rechner. Ein Programm, mit dem nur Profis und Grafikdesigner arbeiten? Keineswegs! Es gibt viele Anwendungen und Situationen in der Bildbearbeitung, in denen Photoshop den anderen Tools weit überlegen ist.

In diesem Kurs zeigt Ihnen ein erfahrener Profi an vielen Beispielen, welche Werkzeuge wie eingesetzt werden. Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.

**Beginn:** Do., 10.03.22, 18:00-21:00 Uhr

**3 Abende (12 UE)**

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

**Kosten:** 89,00 €

**Belegung:** 5-8

**Video**

**JA4333 Video kann jeder! So erstellen Sie Ihre eigenen Filme und YouTube-Clips**

**Alexander Beer, Medienpädagoge**  
In diesem Kurs lernen Sie, wie einfach es heute ist, einen eigenen Videofilm am Computer zu erstellen. Dabei werden wir filmische Grundlagen kennen lernen und an Beispielen eigene Kurzfilme drehen und schneiden. Wenn sie eigenes Filmmaterial besitzen, können wir dieses schneiden, mit Geräuschen, Musik und Sprechertext unterlegen und dann für die Wiedergabe im Internet oder auf einer DVD abspeichern.

- Inhalte:
- Szenen ordnen, schneiden und trimmen
  - Musik und Kommentare unterlegen
  - Bild und Ton bearbeiten
  - Video- und Audioeffekte hinzuzufügen
  - Den fertigen Film rendern und für die Ausgabe im Internet, an einem PC oder als DVD fertigmachen

Das Seminar ist nicht an das eingesetzte Schnittsystem gebunden. Die Geräte stellt das Kreismedienzentrum Bodenseekreis zur Verfügung. Für die Teilnahme an diesem Seminar sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Beginn:** Mo. und Di., 11.07.22, 17:15-

**21:00 Uhr**

**4 Abende (20 UE)**

**Ort:** Kreismedienzentrum Bodenseekreis, Steinbeisstr. 22 - 26, 88046 FN

**Kosten:** 178,00 €,

**Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich**

**Belegung:** 4-8





Dieses Seminar bietet an zwei Abenden eine Einführung in das Wesen der Barockmusik, dargestellt u.a. an Werken von Vivaldi, Bach und Händel.

**Beginn: Mo., 07.03.22, 19:00-20:30 Uhr**  
**Do., 17.03.22, 19:00-20:30 Uhr**  
**2 Termine (4 UE)**  
**Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)**  
**Kosten: 24,80 €**  
**Belegung: 7-15**

**JA4502**  
**Streiflichter der Musikgeschichte**  
**Die Musik der Klassik verstehen**

**Joachim Trost, Musikdirektor**  
Der Begriff Klassik wird umgangssprachlich für die gesamte europäische „Kunstmusik“ gebraucht, im engeren Sinn ist damit aber die Musik der 2Wiener Klassik mit Haydn, Mozart und Beethoven gemeint. Kammermusik, Streichquartette, Sonaten, aber auch Messen und Sinfonien prägen diese Epoche mit ganz typischen musikalischen Merkmalen.

Dieses Seminar bietet an zwei Abenden eine Einführung in das Wesen der Klassik, dargestellt u.a. an Werken von Haydn und Mozart.

**Beginn: Mo., 28.03.22, 19:00-20:30 Uhr**  
**Do., 07.04.22, 19:00-20:30 Uhr**  
**2 Termine (4 UE)**  
**Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)**  
**Kosten: 24,80 €**  
**Belegung: 7-15**

**Gitarre / Keyboard**

**JA4503**  
**Gitarre: Liedbegleitung**  
**Anfänger**

**Thomas Budsa, Musiker**  
Erlernen Sie anhand bekannter Lieder ein-

fache Schlag- und Zupftechniken zur Begleitung mit offenen Akkorden. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich. Bei Interesse wird aber auch mit Noten unterrichtet.

**Beginn: Mo., 07.02.22, 18:30-19:30 Uhr**  
**12 Abende (16 UE)**  
**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)**  
**Kosten: 108,80 €**  
**Belegung: 5-8**

**JA4504**  
**Gitarre: Liedbegleitung**  
**Fortgeschrittene**

**Thomas Budsa, Musiker**  
In diesem Kurs erweitern und verfeinern Sie Ihre Schlag- und Zupfmuster und erlernen neue Techniken, z.B. erste Barrégriffe und Grundlagen des Tabulaturspiels. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Beginn: Mo., 07.02.22, 19:30-20:30 Uhr**  
**12 Abende (16 UE)**  
**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)**  
**Kosten: 108,80 €**  
**Belegung: 5-8**

**JA4505**  
**Gitarre: Freies Spiel**

**Thomas Budsa, Musiker**  
Liedbegleitung für erfahrene Spieler. Barrégriffe werden vorausgesetzt. Von einfach bis schwer, solange es uns Spaß macht. Hier bleiben Sie fit im Gitarrenspiel. Mitsingen erwünscht. Keine Notenkenntnisse erforderlich.

**Beginn: Mo., 07.02.22, 20:30-21:30 Uhr**  
**12 Abende (16 UE)**  
**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)**  
**Kosten: 108,80 €**  
**Belegung: 5-8**

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

**JA4506**  
**Keyboard spielen am Abend**  
**Sylvia Beer, Musiklehrerin**

Für alle, die Lust haben, in kleiner Gruppe Keyboard zu lernen, vorhandene Kenntnisse aufzufrischen oder Neues dazu zu lernen. Wer möchte, kann den Schwerpunkt auch mehr auf die Grundtechnik des reinen Klavierspielens legen. Teilnehmer ohne eigenes Keyboard haben die Möglichkeit, bei der Kursleiterin ein-

**SWR1**  
**DIE GRÖßTEN HITS**  
**ALLER ZEITEN.**  
SWR1.DE  
SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung.  
Weitere Informationen unter swrmediaservices.de, Telefon 0711 929 12951 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaservices.de

Instrument gegen Gebühr auszuleihen. Das Leihinstrument steht Ihnen dann auch zuhause zum Üben zur Verfügung und Sie bringen es selber jeweils zum Kurs mit. Bitte setzen Sie sich in diesem Fall rechtzeitig mit der Kursleiterin in Verbindung (Telefon: 08382/89501).

**Beginn: Di., 08.02.22, 18:30-19:30 Uhr**  
**10 Termine (13,33 UE)**  
**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)**  
**Kosten: 124,10 €**  
**Belegung: 4-6**

**Literatur / Schreibwerkstatt**

**JA4601**  
**Kreatives Schreiben I -**  
**Einsteiger**

**Katharina E. Volk, Schriftstellerin**  
Sie möchten schreiben, wissen aber nicht, wie Sie es angehen könnten? Sie haben Ideen, können sie aber nicht umsetzen? Oder Sie haben - noch - keine Ideen, aber trotzdem Lust, das Schreiben auszuprobieren? Ihre Phantasie wartet so oder so nur darauf, zum Vorschein kommen zu dürfen!

Neben spielerischen Einstiegsübungen, die Ihre Kreativität in Schwung bringen, werden im Kurs folgende Themen erarbeitet: Positive und negative Perspektive/ Emotionen, Entwurf einer Figur, Ort und Raum sowie Dialoggestaltung. Ob Sie einfach gute Briefe oder Geschichten, z.B. für Ihre eigenen Kinder, aufschreiben möchten, Lebenserinnerungen festhalten wollen oder sich gern aus anderen Gründen im Formulieren üben: In diesem Kurs werden Sie dabei professionell unterstützt.

Von eigenen Ideen überrascht zu werden, macht einfach riesigen Spaß und lässt Sie den Alltag für erholsame 90 Minuten vergessen oder aber kreativ verarbeiten!

**Bitte mitbringen:** Schreibblock und Stift.  
**Beginn: Do., 10.02.22, 19:30-21:00 Uhr**  
**5 Termine (10 UE)**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)**  
**Kosten: 44,00 €**  
**Belegung: 6-10**

**JA4602**  
**Kreatives Schreiben II -**  
**Fortgeschrittene**

**Katharina E. Volk, Schriftstellerin**  
Im Kurs „Kreatives Schreiben I“ wurden Elemente erarbeitet, die einen guten Text u.a. ausmachen, wie Dialoge, Figuren und lebendige Wortwahl. Im Folgekurs können Sie diese Elemente weiter umsetzen und ausbauen, indem längere Geschichten entstehen. Inspiriert durch spielerische Einstiegsübungen kann jeder Teilnehmer im Verlauf der Kursabende seine eigene Geschichte vom Anfang über den Mittelteil bis zum Schluss schreiben. Die Kursleiterin gibt ein gemeinsames Thema als Oberbegriff vor, doch die Freiheit beim Schreiben hat Priorität und lässt jede Art von Geschichten zu. Sie profitieren von der unterstützenden Atmosphäre einer kreativen Gruppe und vom hilfreichen Feedback der Kursleiterin.

**Bitte mitbringen:** Schreibblock und Stift.  
**Beginn: Do., 31.03.22, 19:30-21:00 Uhr**  
**8 Termine (16 UE)**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 6 (1. OG)**  
**Kosten: 70,40 €**  
**Belegung: 6-10**

**Bildpräsentation**

**JA4334**  
**Erstellen eines Fotobuchs mit dem Layout-Programm CEWE**  
**Dr. Rolf Zimmermann**

**Explizit auch für Senioren geeignet.**  
Als Fotobuch bezeichnet man ein digital gedrucktes Buch, dessen einzelne Seiten Sie am PC aus Bildern und Texten selbst zusammenstellen. Fotobücher sind also ein moderner Ersatz bisheriger Fotoalben. Sie sind vielfältiger gestaltbar als diese, meist dünner und handlicher und sie können zur Weitergabe an andere in beliebiger Stückzahl gedruckt werden.

- Inhalte:
- Einführung in das Thema „Fotobuch“
  - kurze Ergänzung zum Thema „digitale Bildbearbeitung“
  - Layout-Programm von CEWE
  - Gestaltung eigener Seiten
  - Ablauf einer Bestellung
  - Vertiefung mit komplexeren Gestaltungsmöglichkeiten
- Zugangsvoraussetzungen:  
Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und Erfahrungen im Umgang mit der

Computermaus.  
**Beginn: Do., 10.03.22, 18:30-20:45 Uhr**  
**Do., 17.03.22, 18:30-20:45 Uhr**  
**2 Termine (6 UE)**  
**Ort: vhs FN, EDV-Raum 3 (2. OG)**  
**Kosten: 49,80 €, je nach Verfügbarkeit**  
**erhält jeder Teilnehmer einen Gutschein für ein Fotobuch.**  
**Belegung: 4-8**

**Musik**

**Musikgeschichte**

**JA4501**  
**Streiflichter der Musikgeschichte**  
**Die Musik des Barock verstehen**  
**Joachim Trost, Musikdirektor**  
Die Musik des Barock wird auch als das „Generalbaßzeitalter“ bezeichnet. Uns fallen neben bekannten Komponistennamen sofort Begriffe wie Concerto, Sinfonia, Kantate, Oratorium oder Passion ein, vielleicht auch Fuge oder Kontrapunkt. Was steckt dahinter? Was macht diese Musik aus?

ab **7,95€\***

**mein cewe fotobuch**

cewe.de

\* Unverbindliche Preisempfehlung. Das abgebildete Produkt hat einen höheren Preis. Alle Preise verstehen sich inkl. MwSt. und zzgl. Versandkosten (ggf. auch bei Filialabholung anfallend) gemäß Preisliste. Weitere Informationen unter cewe.de/preise. Anbieter: CEWE Stiftung & Co. KGaA, Meerweg 30-32, 26133 Oldenburg

Wissen und Orientierung  
Sprachen  
Beruf und Digitales  
Kultur und Gestalten  
Gesundheit

Wissen und Orientierung  
Sprachen  
Beruf und Digitales  
Kultur und Gestalten  
Gesundheit





### Theater / Bühne

#### JA4701 vhs-Theaterclub für Kinder (8 - 12 Jahre)

Julia Thurm, Erzieherin

Hast Du Dich schon immer mal gefragt, wie es wohl wäre, mal jemand anderes zu sein? Abenteuer zu erleben wie die Schauspieler in deinem Lieblingsfilm? Dann komm doch zu unserem Theaterkurs an die vhs-FN. Hier lernst Du dich selbst besser kennen, darfst deine kreativen Ideen mit einbringen und lernst die Grundlagen des Theaters und der Schauspielerei kennen. Für die Teilnahme brauchst Du keine Vorerfahrung - wichtig ist, dass Du offen für Neues bist und Lust auf das Hineinschlüpfen in andere Rollen hast. Bitte bring zum Workshop bequeme Kleidung und etwas zu trinken mit. Wir freuen uns auf Dich!

**Beginn: Sa., 12.02.22. Weitere Termine 12.03., 09.04., 14.05. und 25.06., immer samstags 09:30-11:30 Uhr**  
**5 Termine (13,33 UE), Wochenendseminar**  
**Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)**  
**Kosten: 71,30 €**  
**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**  
**Belegung: 6-10**

#### JA4702 Schauspiel für Anfänger (Erwachsene)

Hanna Schlauf

Wenn Sie gerne Schauspiel ausprobieren möchten und keine oder wenig Vorerfahrung haben, sind Sie hier richtig. Es gibt kein Richtig oder Falsch, hier dürfen Sie Ihr inneres Kind aktiv rauslassen oder auch mal nur beobachten. Mit Ungezwungenheit und Humor starten wir bei den Ba-

sics und arbeiten uns voran bis zur glaubhaften Darstellung eines Charakters in einer Szene. Die Inhalte:

1. Körper, Präsenz & Stimme
2. Ausdrucksmöglichkeiten (sprachlich, sprecherisch, nonverbal, gestisch, körperlich)
3. Improvisieren, Impulsen folgen, intuitiv reagieren, zuhören
4. Status-Spiel, Spielpartner, Aktion-Reaktion
5. Spiel mit Text und Subtext
6. Zeit, Tempo, Rhythmus
7. Einen Charakter lebendig machen
8. Verbindung zum Publikum aufbauen
9. Rahmenbedingungen auf der Bühne
10. Spiel mit Requisite und Kostüm

**Beginn: Do., 10.02.22, 20:00-21:30 Uhr**  
**10 Termine (20 UE)**  
**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)**  
**Kosten: 114,00 €**  
**Belegung: 6-10**

### Beauty und Outfit

#### JA4705 Schluss mit Haare färben! - so sehen Sie auch ohne Färben richtig gut aus. Für Frauen

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

Stehen mir graue Haare? Mit dieser Frage sind die meisten Menschen irgendwann einmal konfrontiert. Und wer einmal anfängt, zu färben, kann kaum mehr aufhören.

Die gute Nachricht ist: Auch ein grauer Kopf kann sehr attraktiv und sogar ausgesprochen interessant wirken! Sie erhalten in diesem Kurs Tipps zu Haarschnitt, Klei-

dung, Schmuck, Make-up die am besten zu grauem bzw. graumeliertem Haar passen.

Persönliche, individuelle Beratung „vorher-nachher“ wird angeboten!

**Bitte mitbringen:** Fotoapparat, Schmuck und Schreibzeug

**Termin: Fr., 11.03.22, 13:30-17:15 Uhr**  
**1 Termin (5 UE), Wochenendseminar**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)**  
**Kosten: 79,90 €, inkl. Materialkosten**  
**Belegung: 4-5**

#### JA4706 Finden Sie den Stil, der zu Ihnen passt! Für Frauen

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

Stehen Sie auch öfter vor dem Kleiderschrank oder im Bekleidungsgeschäft und fragen

sich, ob das Kleidungsstück wirklich zu Ihnen passt und Ihnen steht.

Was ist wirklich für Sie vorteilhaft, was schmeichelt der Figur, welche Farben lassen

Sie strahlen, was unterstreicht Ihre Persönlichkeit. Finden Sie Ihre Stil-Persönlichkeit und

machen Sie sich unabhängig von aktuellen Modetrends.

Persönliche, individuelle Beratung „vorher-nachher“ wird angeboten!

**Bitte mitbringen:** Kleidungsstücke, Accessoires, Fotos von Kleidungsstücken

**Termin: Fr., 11.03.22, 17:45-21:00 Uhr**  
**1 Termin (4,33 UE), Wochenendseminar**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)**  
**Kosten: 70,00 €, inkl. Materialkosten**  
**Belegung: 4-6**

#### JA4707 Vorher - nachher, ein neuer Typ Schminkkurs für Frauen

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

Die optimale Frisur und das richtige Make-up sollten immer auf Charakter und Typ der jeweiligen Person zugeschnitten sein. Oft reicht schon eine unpassende Frisur, Haarfarbe oder Brille und ein falsches Make-up, um Ihr Äußeres in einem ungünstigen Licht erscheinen zu lassen.

In diesem Kurs erfahren Sie von einem professionellen Imageberater und Maskenbildner, wie Sie Ihre natürliche Schönheit wirkungsvoll unterstreichen können. Im Kurs bekommen Sie eine ganz persönliche und individuelle Beratung!

**Bitte mitbringen:** Fotoapparat und Schreibzeug.

**Termin: Sa., 12.03.22, 10:00-13:45 Uhr**  
**1 Termin (5 UE), Wochenendseminar**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)**  
**Kosten: 79,90 €, inkl. Materialkosten**  
**Belegung: 4-5**

#### JA4708 60 - na und? Lust auf mehr Ausstrahlung!

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

Sie wollen gut, frisch und attraktiv aussehen? Es gibt keinen Grund, sich vom eigenen Alter unglücklich machen zu lassen! Es liegt an Ihnen, was Sie daraus machen. Beweisen Sie Mut und wagen Sie auch mal etwas Neues!

Persönliche, individuelle Beratung „vorher-nachher“ wird angeboten!

**Bitte mitbringen:** Fotoapparat, Schmuck und Schreibzeug

**Termin: Sa., 12.03.22, 14:15-18:00 Uhr**  
**1 Termin (5 UE), Wochenendseminar**  
**Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)**  
**Kosten: 79,90 €, inkl. Materialkosten**  
**Belegung: 4-5**

### Weinseminare

#### JA4801 Wein-Basics für Frauen

Britta Mangold, Dozentin für Wein- u. Genusskultur

Ein Seminar „von Frau zu Frau“, das sich speziell an Frauen richtet, die gerne mehr über Wein erfahren möchten. Wenn Sie sich Grundkenntnisse rund um das Thema Wein aneignen wollen, um in Zukunft souverän als Gastgeberin, im Restaurant oder in der Weinhandlung den passenden Wein aussuchen zu können, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Ein Abend für alle Genießer\*innen und Weinliebhaber\*innen oder solche, die es werden wollen. Selbstverständlich probieren wir verschiedene Weine, um gemeinsam den optimalen Weingenuss zu erleben. Außerdem werden wir uns mit Themen wie z.B. den deutschen Anbaugebieten, Weinarten und Rebsorten, der Wein- und Schaumweinherstellung, Weinsensorik (das „richtige“ Schmecken), Etikett, Trinktemperatur, Gläserwahl sowie Wein und Speisen beschäftigen.

**Termin: Fr., 29.04.22, 18:00-21:30 Uhr**  
**1 Abend (4,67 UE), Wochenendseminar**  
**Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)**  
**Kosten: 52,10 €, inkl. Probenkosten**  
**Belegung: 8-12**

#### JA4802 Basis-Weinseminar: Weinwissen von Anfang an

Niko Nimmerrichter, WSET-Dipl., Weinakademiker

Sie trinken gern Wein und interessieren sich für Rebsorten, Herkunftsländer und Weinherstellung? Dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig! Sie erfahren z.B. warum ein Riesling anders schmeckt als ein Chardonnay. Sie lernen, wie man richtig Wein probiert. Sie verkosten Weine aus aller Welt. Sie erhalten einen Überblick, wie Wein „gemacht“ wird. Sie erfahren, welcher Wein zu welchem Anlass passt und Sie lernen sinnvolle Zubehör kennen.

**Beginn: Mi., 09.03.22, 18:30-21:30 Uhr**  
**3 Abende (12 UE)**  
**Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)**  
**Kosten: 139,40 €, inkl. Probenkosten**  
**Belegung: 8-12**

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

Die vhs-FN und die Kursleitenden möchten Sie bei Kursänderung oder -absagen rechtzeitig informieren können. Das geschieht am besten per SMS oder E-Mail.

Daher bitten wir bei der Anmeldung um diese Kontaktdaten.

#### JA4803 Weinseminar Languedoc-Roussillon: zwischen Rhône und Pyrenäen

Stefan Schwytz, Rechtsanwalt und Weinblogger

Kleine und große Überraschungen aus dem Süden Frankreichs - Eine der größten Weinbauregionen der Welt hat jenseits der einfachen Massenweine ein unglaubliches Portfolio spannender Cuvées aller Schattierungen zu bieten. Von der flachen Mittelmeerküste bis zu den Schieferhängen in der AOC Faugères, Terrasses du Larzac, Saint Chinian bis hin zu den Ausläufern der Pyrenäen an der Côte Vermeille gibt es eine Vielfalt an Böden, Mikroklimas, Rebsorten und eigenwilligen selbstbewussten Erzeugern, die ihresgleichen suchen. Wir entdecken feinwürzige, frische Weine aus den klassischen Appellationen der Vignobles d'Occitanie.

**Termin: Do., 24.02.22, 18:30-21:30 Uhr**  
**1 Abend (4 UE)**  
**Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)**  
**Kosten: 73,20 €, inkl. Probenkosten**  
**Belegung: 8-12**

#### JA4804 Wein aus dem Ländle in Rot und Weiß

Stefan Schwytz, Rechtsanwalt und Weinblogger

Marketing hin oder her - „The Länd“ kann jedenfalls eines: Wein. Ob Weiß oder Rot, im Badischen wie im Schwäbischen – die Winzer mögen zwar in den Weinmedien nicht ganz so präsent umjubelt wie die Stars von der Mosel oder dem Rheingau, aber keinesfalls müssen sie ihre Rieslinge, Spätburgunder oder Lemberger verstecken. Wir machen uns auf eine kurzweilige Reise durch Weinbauregionen des Südens der Republik und verkosten unter anderem großartige Gewächse vom Neckar und Rhein, vom Kaiserstuhl und aus dem Remstal. Dabei stehen nicht nur die bekannten Erzeuger auf dem Verkostungstableau, sondern auch ein paar spannende Neuentdeckungen.

**Termin: Fr., 18.03.22, 18:30-21:30 Uhr**  
**1 Abend (4 UE), Wochenendseminar**  
**Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)**  
**Kosten: 73,20 €, inkl. Probenkosten**  
**Belegung: 8-12**

### Kochen

#### Angebote für Kinder und Jugendliche

#### JA4806 vhs Kinderkochclub ab 9 Jahre Manuela Heigle, Konditormeisterin, Köchin

Für alle kochbegeisterten Kinder, die sich regelmäßig im Kochstudio treffen möchten, bietet die vhs eine Kinderkochschule an. Hier lernt ihr von einer Küchen- und Konditormeisterin vieles, was euch rund um das Thema Kochen, Backen und Ernährung interessiert. Wir probieren nicht nur tolle Rezepte aus und lernen dabei, worauf man bei der Zubereitung achten muss, entdecken Gewürze und Gerüche, sondern erfahren auch, was man über die verschiedenen Lebensmittel und Zutaten wissen muss.

Da wir uns im Abstand von einigen Wochen immer wieder treffen, könnt ihr auch eure eigenen Ideen und Wünsche mit einbringen. Wir freuen uns auf alle, die Freude am Kochen und Backen haben.

**Bitte eine Schürze und Vorratsbehälter für eventuelle Reste mitbringen.**

**Beginn: Sa., 12.02.22, 14:00-17:00 Uhr**  
**Sa., 12.03.22, 14:00-17:00 Uhr**  
**Sa., 09.04.22, 14:00-17:00 Uhr**  
**Sa., 14.05.22, 14:00-17:00 Uhr**  
**Sa., 25.06.22, 14:00-17:00 Uhr**

Wissen und Orientierung

Sprachen

Beruf und Digitales

Kultur und Gestalten

Gesundheit

Wissen und Orientierung

Sprachen

Beruf und Digitales

Kultur und Gestalten

Gesundheit





**5 Termine (20 UE), Wochenendseminar**  
**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**  
**Kosten: 168,67 €, zzgl. Lebensmittelkosten**  
**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**  
**Belegung: 6-8**  
**Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.**

**JA4807**  
**Kinder kochen - mit Mama, Papa, Oma & Co. (5 – 8 Jahre)**

**Manuela Heigle, Konditormeisterin, Köchin**  
 In diesem Kurs können Sie mit Ihrem Kind oder Enkelkind in unserem Kochstudio ein paar schöne Stunden verbringen, gemeinsam etwas Leckeres kochen und genießen, ohne dass Sie sich im Vorfeld um viel kümmern müssen. Im Vordergrund steht dabei, in den Kindern die Freude am „Selberkochen“ zu wecken und zu zeigen, wie viel Spaß es macht, aus wenigen frischen

**Weinseminare und Kochkurse**

finden nur dann statt, wenn sämtliche Hygienebeschränkungen seitens des Gesetzgebers aufgehoben sind.  
 Bitte melden Sie sich zu den Kursen an, dann können wir Sie ggf. auch informieren!

und gesunden Zutaten, ein paar Gewürzen und mit liebevoller Zubereitung tolle Gerichte zuzubereiten. Selbstverständlich wird auch ein leckeres Dessert dabei sein. Unsere Kochdozentin Frau Heigle – gelernte Köchin und Konditorin – weiß aus Erfahrung (auch mit ihren eigenen Kindern und der jahrelangen Leitung des vhs-Kinderkochclubs), was kleine Naschkatzen mögen und an welchen Aufgaben sie Spaß haben.

Bitte beachten Sie: Beim Kurs kann nur jeweils ein Erwachsener + ein Kind teilnehmen. Eine Teilnahme mit mehreren Kindern ist nicht möglich.

**Bitte eine Schürze und Vorratsbehälter für eventuelle Reste mitbringen.**

**Termin: Mo., 30.05.22, 15:00-18:00 Uhr**  
**1 Termin (4 UE)**  
**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**  
**Kosten: 52,40 €, je Paar (EW/Kind), zzgl. Lebensmittelkosten**  
**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**  
**Belegung: 4-6**

**Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.**

**JA4808**  
**Kochwerkstatt „Junge Gemüse-küche - frech zubereitet“**  
**Geschmack- und Kochkurs für Jugendliche (10 - 15 Jahre)**

**Jürgen Autenrieth, Küchenmeister, Ernährungswissenschaftler und Ernährungscoach für Leistungssportler**  
 Wir kochen und genießen pfiffige Gerichte mit Gemüse und Kräutern. In unserem Koch- und Mitmachkurs kochen Teens das, was sie gerne mögen und lernen so ganz nebenbei etwas über gesunde Ernährung. Sie lernen neue Lebensmittel kennen und entdecken neue leckere Rezepte: knackige Gemüsepfannen, Suppen und Smoothies unter dem Motto „Pimp up your food“

**Bitte mitbringen:** Kochschürze und ein kleines Gefäß  
**Termin: Fr., 08.04.22, 15:00-18:00 Uhr**  
**1 Termin (4 UE), Wochenendseminar**  
**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**  
**Kosten: 45,35 €, inkl. Lebensmittelkosten**  
**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**  
**Belegung: 8-10**  
**Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.**

**Kochen mit dem Profi**  
**Klassiker und Gesunde Ernährung**

**JA4810**  
**Gulasch und verschiedene Soßen**

**Manuela Heigle, Konditormeisterin, Köchin**  
 Soßen gehören unter anderem zur Kö-



nigsdisziplin 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: Mo., 21.03.22, 18:00-21:00 Uhr**  
**2 Abende (8 UE)**  
**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**  
**Kosten: 66,80 €, zzgl. Lebensmittelkosten**  
**Belegung: 8-10**  
**Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.**

**JA4811**  
**Kochwerkstatt „Vollwertige, gesunde Ernährung und Genuss“**

**Jürgen Autenrieth, Küchenmeister, Ernährungswissenschaftler und Ernährungscoach für Leistungssportler**  
 In diesem Ernährungs- und Kochworkshop bereiten wir gemeinsam mit frischen regionalen und ökologischen Zutaten leckere und saisonorientierte Gerichte zu. Wir thematisieren Ernährungsbasics auf wissenschaftlicher Datengrundlage und gehen der Frage nach: was ist wirklich gesunde Ernährung? Unsere Themen:

- Bausteine einer vollwertigen Ernährung
- Bedeutung von Ballaststoffen in der Ernährung
- Entzündungshemmende Lebensmittel
- Verwendung von Wildkräutern und ihre Wirkung auf den Körper
- Zubereitung eines vollwertigem 4-Gän-

ge-Menüs, verteilt auf zwei Tage  
**Bitte mitbringen:** Kochschürze und ein kleines Gefäß  
**Beginn: Mi., 06.04.22, 18:00-21:00 Uhr**  
**Do., 07.04.22, 18:00-21:00 Uhr**  
**2 Abende (8 UE)**  
**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**  
**Kosten: 93,55 €, inkl. Lebensmittelkosten**  
**Belegung: 8-10**  
**Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.**

**JA4812**  
**Gesunde und genussvolle Ernährung für Sportler\*innen**  
**Ernährungs- und Kochwerkstatt für Sporttreibende und Ernährungsinteressierte**

**Jürgen Autenrieth, Küchenmeister, Ernährungswissenschaftler und Ernährungscoach für Leistungssportler**  
 Wie kann der Muskelaufbau durch die Ernährung unterstützt werden und wie gelingt eine optimale Regeneration nach einer anstrengenden Trainingseinheit? Ernährungs- und Kochwerkstatt für Sportler und Ernährungsinteressierte  
**Bitte mitbringen:** Kochschürze und ein kleines Gefäß  
**Beginn: Mo., 21.02.22, 18:00-21:00 Uhr**  
**Di., 22.02.22, 18:00-21:00 Uhr**  
**2 Abende (8 UE)**  
**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**  
**Kosten: 93,55 €, inkl. Lebensmittelkosten**  
**Belegung: 8-10**  
**Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.**

**JA4813**  
**Kochwerkstatt „Leichte Frühlingsküche mit Wildkräutern“**

**Jürgen Autenrieth, Küchenmeister, Ernährungswissenschaftler und Ernährungscoach für Leistungssportler**  
 Zu Großmutter's Zeiten waren die Wildkräuter die Nahrung der einfachen Menschen. Heute erlangt die Kräuterküche wieder den Stellenwert in der gesunden Ernährung, den sie verdient. Wie kann man die Wildkräuter richtig in der Küche verwenden und welche gesundheitsfördernde Wirkung haben Sie? Wir kombinieren die Wildkräuter mit wiederentdeckten alten Getreide- und Gemüsesorten und Sie erleben einzigartige Geschmackserlebnisse!  
**Bitte mitbringen:** Kochschürze und ein

kleines Gefäß  
**Beginn: Do., 19.05.22, 18:00-21:00 Uhr**  
**Fr., 20.05.22, 18:00-21:00 Uhr**  
**2 Abende (8 UE)**  
**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**  
**Kosten: 93,55 €, inkl. Lebensmittelkosten**  
**Belegung: 8-10**  
**Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.**

**JA4814**  
**Online: Entzündungshemmend ernähren und gesund leben - Prävention durch die Ernährung**

**Jürgen Autenrieth, Küchenmeister, Ernährungswissenschaftler und Ernährungscoach für Leistungssportler**  
 Stress und ungesundes Ernährungsverhalten (aus dem bestimmte Darmproble-



zu stillen Entzündungen beitragen bzw. sie verhindern können und welche Rolle der Blutzuckerverlauf spielt, sind Themen, die im Kurs diskutiert werden.

An jedem Kurstermin wird ein spezielles Thema aufgegriffen, passend dazu wird dann ein Gericht live gekocht. Die Inhalte der einzelnen Abende:

- 1) Einführung, Immunsystem, Ballaststoffe
- 2) Ballaststoffe 2
- 3) Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe
- 4) Omega-3-Fettsäuren
- 5) Bitterstoffe, Fasten und Autophagie
- 6) Energiestoffwechsel optimieren

**Beginn: Mo., 21.03.22, 18:00-19:30 Uhr**  
**Mo., 28.03.22, 18:00-19:30 Uhr**  
**Mo., 04.04.22, 18:00-19:30 Uhr**  
**Mo., 25.04.22, 18:00-19:30 Uhr**  
**Mo., 02.05.22, 18:00-19:30 Uhr**  
**Mo., 09.05.22, 18:00-19:30 Uhr**  
**6 Termine (12 UE)**  
**Ort: Online**  
**Kosten: 79,20 €**  
**Belegung: 8-25**

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

**Internationale Küche**



**JA4816**  
**Wochenend-Kochworkshop**  
**Französische Küche**  
**Ostermenü**

**Eduard Weiss, Restaurantfachmann**  
 Der Kursleiter ist seit über 25 Jahren eng mit Frankreich verbunden. Als gelernter Gastronom mit Leidenschaft für die französische Küche und Weinkultur wird in diesem Kurs das „savoir vivre“ und „savoir faire“ nähergebracht. Wir kochen ein östliches 5-Gang Menü mit Weinempfehlung. Vom Apéritif bis zum Dessert. Unseren zweiten Abend beenden wir mit einem gemeinsamen Abendessen, begleitet mit Anekdoten über französische Osterbräuche.

**Bitte mitbringen:** Schürze und verschließbare Behälter  
**Beginn: Fr., 01.04.22, 18:00-21:00 Uhr**  
**Sa., 02.04.22, 14:00-20:00 Uhr**  
**2 Termine (12 UE), Wochenendseminar**  
**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**  
**Kosten: 86,20 €, zzgl. Lebensmittelkosten**



**Belegung: 8-10**

**Bitte beachten:** Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

**JA4817**

### Wochenend-Kochworkshop Französische Küche Sommermenü

**Eduard Weiss, Restaurantfachmann**

Der Kursleiter ist seit über 25 Jahren eng mit Frankreich verbunden. Als gelernter Gastronom mit Leidenschaft für die französische Küche und Weinkultur wird in diesem Kurs das „savoir vivre“ und „savoir faire“ nähergebracht. Wir kochen ein sommerliches Menü mit 5 Gängen und Weinempfehlung. Vom Apéritif bis zum Dessert. Unseren zweiten Abend beenden wir mit einem gemeinsamen Abendessen, begleitet mit Anekdoten über Frankreich.

**Bitte mitbringen:** Schürze und verschließbare Behälter

**Beginn: Fr., 08.07.22, 18:00-21:00 Uhr  
Sa., 09.07.22, 14:00-20:00 Uhr**

**2 Termine (12 UE), Wochenendseminar  
Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 86,20 €, zzgl. Lebensmittelkosten**

**Belegung: 8-10**

**Bitte beachten:** Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

**JA4820**

### Türkische Küche

**Hatice Özkurt**

Die türkische Küche hat eine lange Geschichte und stellt eine Weiterentwicklung der ursprünglichen nomadischen Kochtradition der Turkvölker durch Vermischung mit der indischen, persischen, arabischen sowie den Kochtraditionen der Völker des Mittelmeerraums und des Kaukasus dar. An den beiden Kochabenden erwarten Sie leckere Gerichte aus den unterschiedlichen Regionen der Türkei, wie z.B. Düğünçorbasi (Hochzeitsuppe), Bulgurpilav sebze (Bulgurreis mit Gemüse), Türlü (Türkisches Ratatouille), Böşca Kebabi (Kebab in Blätterteig), İslim Kebabi (Hackfleischbällchen mit Aubergine umwickelt), Köfte (Türkische Frikadellen) und Sekerpare ve Dondurma (Türkische Süßspeise mit Eis).

**Beginn: Mo., 04.04.22, 18:00-21:00 Uhr  
2 Abende (8 UE)**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 57,90 €,**

**zzgl. Lebensmittelkosten**

**Belegung: 8-10**

**Bitte beachten:** Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

**JA4821**

### Italienische Küche

**Aurora Paragano**

Entdecken Sie den wahren Geschmack Italiens und lernen Sie die originale italienische Küche kennen, wie Sie sie in keinem Restaurant finden werden. Die Dozentin, aufgewachsen in Süditalien, weiht Sie ein in italienische Kochtradition und kocht mit Ihnen nach alten Familienrezepten Gnocchi ai funghi, Scaloppine al vino bianco con contorno di piselli und einen unwiderstehlichen Nachtisch.

**Beginn: Mo., 30.05.22, 18:00-21:00 Uhr  
2 Abende (8 UE)**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 57,90 €, zzgl. Lebensmittelkosten**

**Belegung: 8-10**

**Bitte beachten:** Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

**JA4822**

### 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 Khoresch, einer Mischung aus Fleisch, verschiedenen Gemüsen und Früchten, zu einer aromatischen Sauce gekocht und serviert.

**Termin: Di., 12.04.22, 18:00-21:00 Uhr  
1 Abend (4 UE)**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 28,95 €,**

**zzgl. Lebensmittelkosten****Belegung: 8-10**

**Bitte beachten:** Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

**JA4823**

### Indische Küche mit Fleisch und Fisch

**Kapil Patwa**

Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise nach Indien! Typischerweise wird in Indien Hühnchen oder Lamm als Fleisch verwendet. Fisch wird im Süden Indiens in den Küstenregionen verzehrt. Egal ob Fisch oder Fleisch: Beides wird in der Regel immer frisch zubereitet.

In diesem Kochkurs lernen Sie die Vielfalt der indischen Gewürze in Kombination mit Fisch und Hühnerfleisch richtig und schmackhaft anzuwenden. Sie lernen zudem das Essen in Bezug auf die Schärfe so zu würzen, dass es ihrem Geschmack entspricht. Wir kochen „Butter chicken“ (Hühnerfleisch in würziger Tomaten – Cashewnuss - Sauce) und ein Südindisches Fischgericht mit Joghurt – Koriander – Sauce.

**Bitte mitbringen:** eine Schürze und Behälter zum Mitnehmen von Gerichten

**Beginn: Mi., 25.05.22, 18:00-21:00 Uhr  
2 Abende (8 UE)**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 52,15 €, zzgl. Lebensmittelkosten**

**Belegung: 8-10**

**Bitte beachten:** Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

**JA4824**

### Indische Süßspeisen (sweets)

**Kapil Patwa**



In Indien werden Süßspeisen, im Gegensatz zu Deutschland, direkt zusammen mit dem Hauptgericht gegessen. Nur zu besonderen Anlässen gibt es diese Süßspeise, nicht im Alltag. Indische Süßspeisen werden in der Regel aus Milch, Butter und Zucker hergestellt und mit Safran verfeinert. An diesem Abend zeigt Ihnen Kapil Patwa die Zubereitung von „Gajar ka halwa“ (Karotten – Milch - Küchlein mit Mandel - Topping) und „Coconut Burfi“ (Typisches Kokosnusskonfekt mit Milch und

#### Dozentenportrait

#### Lillyt Wickles

Cholidah Wickles ist Indonesierin und kommt aus Java, der Hauptinsel Indonesiens. Sie hat Deutschland als Au-pair-Mädchen besucht und lebt mittlerweile seit 15 Jahren hier. In Weingarten hat sie Gesundheitsökonomie studiert und arbeitet hauptberuflich als Controllerin.



*„Ich koche gerne, seit ich klein war. Als älteste der fünf Geschwister durfte ich meinen Eltern oft beim Kochen helfen. Im Alltag mache ich gerne javanische und indonesische Gerichte, die ein wenig die Sehnsucht nach meiner Heimat mildern.“* Erzählt Cholidah Wickles.

Indonesien ist das Land der tausend Inseln und reich an vielen Kulturen. Es gibt viele Gerichte, die mit bestimmten Regionen, Ereignissen oder Zeremonien verbunden sind. Diese Vielfalt an Kochkultur und der damit verbundenen Geschichte möchte sie in ihren Kochkursen vermitteln. Eine freundliche, positive Atmosphäre zu schaffen und Spaß am gemeinsamen Kochen zu erleben ist Cholidah Wickles ein besonderes Anliegen. Und so freut sie sich dann immer wieder, wenn ihre Kurs teilnehmenden begeistert sind von der besonderen „Geschmackreise“ in ihrem Kochkurs.

Zucker).

**Bitte mitbringen:** eine Schürze und Behälter zum Mitnehmen von Gerichten

**Termin: Do., 28.04.22, 18:00-21:00 Uhr  
1 Abend (4 UE)**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 28,95 €, zzgl. Lebensmittelkosten**

**Belegung: 8-10**

**Bitte beachten:** Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

**JA4825**

### Indonesische Küche

**Lillyt 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 die frischen 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).

In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam ein mehrgängiges Menü zu, bei dem Sie die geschmackliche Vielfalt Indonesiens kennen lernen. Von „Nasi Campur“, eine indonesische Reistafel, unterschiedliche Curry Arten, einer süßen Soja-Soße bis hin zu der würzigen Grundlage aus gemörserten Chilis, Zwiebeln und Knoblauch, verfeinert mit Galgant, Zitronengras, Tamarinde, Kemiri-Noten oder Zitronenblatt.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Behälter für übrige Speisen, Getränk

**Termin: Di., 26.04.22, 18:00-21:00 Uhr  
1 Abend (4 UE)**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 28,95 €,**

**zzgl. Lebensmittelkosten**

**Belegung: 8-10**

**Bitte beachten:** Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

**JA4826**

### 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 in allen Küchen die Grundzutaten - viel frisches Obst und Gemüse, reichlich Fisch, hochwertiges Fleisch, ballaststoffreiche Sojaprodukte und natürlich Reis. Unterschiedlich sind Zubereitungen und die Verwendung vom Gewürzen - und genau diese geben den Gerichten die unverwechselbaren, wunderbar exotischen Aromen. Oft sind die Gerichte sehr schnell zubereitet und Suppen, Salate, Hauptgerichte und Desserts bieten eine unvergleichliche Auswahl für gesunde und schmackhafte Alltagsgerichte.

**Termin: Mi., 27.04.22, 17:30-21:30 Uhr  
1 Abend (5,33 UE)**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 51,65 €, inklusive 15,00 € für Lebensmittel und Getränke**

**Belegung: 8-10**

**Bitte beachten:** Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

**JA4827**

### Sushi

**Yen-Hung Fang**

Sushi ist ein japanisches Gericht aus erkaltem mit Essig gewürztem Reis, der mit rohem, gekochtem oder mariniertem Fisch, Shrimps, Gemüse oder Ei gefüllt oder belegt ist. Sushi isst man in Japan als Snack, als Vorspeise oder als Hauptgericht und es wird in den unterschiedlichsten Varianten serviert.

In diesem Kurs kochen wir zuerst ein japanisches Nationalgericht, die Misosuppe. Als nächstes lernen wir, wie geschmackvoller Sushireis zubereitet wird. Danach rollen wir mit einer Bambusmatte verschiedene Maki-Sushi. Für das Nigiri-Sushi wird der Reis mit der Hand zu einer kleinen, zwei Finger breiten Rolle gedrückt und mit Fisch, Gemüse oder Omelette belegt. Nachdem Zubereiten genießen wir gemeinsam die selbstgemachten, köstlichen Sushi - dazu gibt es leckeren japanischen Pflaumenwein.





Bitte bringen sie eine Schürze, Geschirrtücher und Vorratsbehälter mit.

Beginn: Mi., 09.02.22, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 28,95 €,

zzgl. Lebensmittelkosten (ca. 15,00 €)

Belegung: 8-10

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

JA4828

Sushi

Yen-Hung Fang

Siehe Kurs-Nr. JA4827

Bitte bringen sie eine Schürze, Geschirrtücher und Vorratsbehälter mit.

Beginn: Di., 24.05.22, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 28,95 €,

zzgl. Lebensmittelkosten (ca. 15,00 €)

Belegung: 8-10

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.



## 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.

JA4829

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., 10.03.22, 18:00-21:00 Uhr

4 Abende (16 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 115,80 €,

zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-10



Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

JA4830

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

Termin: Sa., 30.04.22, 09:00-16:00 Uhr

1 Termin (9,33 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 78,85 €, inkl. Skript, inkl.

Lebensmittelkosten

Belegung: 8-10

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist. Abweichende Stornofristen sind direkt beim Kurs angegeben.

JA4831

Tofu selber machen

Bernhard Rosa

Wussten Sie schon, dass Sie Tofu auch ganz einfach selber herstellen können? Frischer, selbstgemachter Tofu schmeckt besonders gut und Sie haben die Gewissheit, dass Ihr Tofu aus guten Zutaten gemacht ist. Im Kurs verwenden wir dazu bayerische 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 vegener/vegetarischer Gerichte.

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter für den Transport des Tofu

Termin: Fr., 06.05.22, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 29,90 €, inkl. Skript, und ca. 6,00 € für Lebensmittel und Getränke

Belegung: 8-10

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.

JA4832

Dinnete

Irmgard Zeyher

Die Grundlage für eine schmackhafte Dinnete ist ein gut gekneteter Hefeteig und die richtige Teigführung. Beides wird in diesem Kurs grundlegend gelernt, um anschließend auf Schamottestein und auf dem Backblech je nach Zutaten-Auswahl verschiedene Dinnete zu backen: Speck, Zwiebel, Gemüse, Lachs, Schinken, Broccoli, Kartoffel-Käse-Speck, Apfel.

Bitte Vorratsdosen und Schürze mitbringen.

Termin: Di., 15.02.22, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 28,95 €,

zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-10

JA4833

Die wunderbare Welt der Linsen

Irmgard Zeyher

Linsen gehören zu den ältesten Kulturpflanzen und sind in vielen Ländern ein geschätztes Grundnahrungsmittel. Sie enthalten viel pflanzliches Eiweiß, jede Menge Ballaststoffe und sind in der Küche sehr vielseitig einsetzbar. Beliebte sind die Linsen nicht nur in der modernen Vollwert-Küche, sondern auch in der Sterne-Küche, besonders in Frankreich.

In diesem Kurs lernen Sie einige „bodenständige“ Rezepte kennen und bekommen Tipps zu den verschiedenen Sorten und ihrer richtigen Zubereitung. Unter anderem gibt es: Linsenbratlinge mit Joghurt-Dip, Gefüllte Paprika mit Linsen, Belugalinsen-Salat mit Kürbiskernöl-Dressing.

Termin: Fr., 25.03.22, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 28,95 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-10

JA4834

Regionale Rezepte neu entdeckt - Großmutter's einfache Landküche

- von Brennts Mues über Leber-spätzle bis Ofaschlupfer -

Gerlinde Heumesser, Landwirtschaftsamt Bodenseekreis

Früher orientierte sich die Küche an der Region und an der Saison. Es war selbstverständlich, dass vom Lebensmittel alle essbaren Teile verwertet wurden. Die Rezepte kamen meist mit wenigen Zutaten aus. Wir konzentrieren uns auf Fleischgerichte aus weniger populären Stücken wie Innereien, Schweinebauch..., außerdem



auf Kartoffel-, Mehl- und Süßspeisen... und selbstverständlich auf heimisches Obst und Gemüse. Lassen Sie sich überraschen!

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.

Bitte Handtuch, Schürze und Restebehälter mitbringen

Termin: Mo., 14.02.22, 17:00-21:00 Uhr

1 Abend (5,33 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 23,35 €, zzgl. Lebensmittelkosten (ca. 10,00 EUR)

Belegung: 8-10

Blickpunkt Ernährung

JA4835

MACH'S MAHL - Mahlzeit im Glas

- super für Büro und Freizeit

Gerlinde Heumesser, Landwirtschaftsamt Bodenseekreis

Während der Arbeitswoche bleibt oft wenig Zeit zum Kochen. Wir fertigen verschiedene Gerichte, die portionsweise im Glas haltbar gemacht werden - die schnelle Mahlzeit für die Mittagspause oder nach der Arbeit. Z.B. Eintöpfe, Gulasch, Suppen, Brotaufstriche, Kuchen, Rote Grütze...

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.

Bitte persönliches Handtuch, Schürze und ca. 12 Gläser mit Schraub- oder

Glasdeckel mit Gummiring (ca. 200ml), eines davon als Sturzglas mit ca. 500ml (für den Kuchen) mitbringen.

Termin: Fr., 29.04.22, 17:00-21:00 Uhr

1 Abend (5,33 UE)

Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 19,60 €, zzgl. Lebensmittelkosten (ca. 10,00 EUR)

Belegung: 8-12

Blickpunkt Ernährung

**Kennen Sie schon unseren Newsletter?**

Schnell abonnieren und immer auf dem Laufenden sein.

Der Newsletter erscheint einmal im Monat und kann jederzeit abbestellt werden.

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

JA4836

vhs unterwegs  
Kräuter am Wegesrand - gesunde Partner für heimische Milchprodukte, Obst und Gemüse

Gerlinde Heumesser, Landwirtschaftsamt Bodenseekreis

Überall am Wegesrand wachsen viele, oft unscheinbare oder achtlos als „Unkraut“ bezeichnete Pflanzen. Besonders im Frühjahr, wenn es wenig regionales Gemüse zu kaufen gibt, pepen Wildkräuter unseren Speisezetteln mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und unvergleichlichen Geschmackserlebnissen auf.

Beim Kräuterspaziergang (maximal 2km) geht es darum, essbare Pflanzen in der 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 zur jeweiligen Verwendung.

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 - ist eine Offensive des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz für gutes Essen in Baden-Württemberg.

Termin: Fr., 08.04.22, 15:00-16:30 Uhr

1 Termin (2 UE), Exkursion

Ort: Wasserturm im Riedlewald

Kosten: 6,00 €

Belegung: 12-15

Blickpunkt Ernährung





## Vegane, Vegetarische und Ayurvedische Küche

JA4840

### Vegane Küche

Elvira Brugger

Dieser vegane Kochkurs soll neugierig machen, inspirieren und bestärken, sich auf eine gesunde und Tierwohl bewusste Ernährung einzulassen. Wir werden ein leckeres, gesundes und leicht zuzubereitendes Menü kochen, viel Hintergrundwissen darüber austauschen und einen geselligen Abend erleben.

Jeder Kurs ist in sich abgeschlossen und baut nicht aufeinander auf.

**Beginn: Mi., 23.03.22, 18:00-21:00 Uhr**

**2 Abende (8 UE)**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 58,90 €**

**zzgl. Lebensmittelkosten**

**Belegung: 8-10**

**Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.**

JA4841

### Vegane Küche

Elvira Brugger

Siehe Kurs-Nr. JA4840

**Beginn: Mi., 04.05.22, 18:00-21:00 Uhr**

**3 Abende (12 UE)**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 88,35 €**

**zzgl. Lebensmittelkosten**

**Belegung: 8-10**

**Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.**

JA4842

### Vegane Küche aus Indonesien

Cholidah Wickles

Auch die Vegane Küche hat in Indonesien eine lange Tradition. Entdecken Sie in diesem Kochkurs die authentischen veganen Gerichte Indonesiens und lernen Sie die vielfältige Küche unterschiedlicher Regionen Indonesiens ganz ohne Fleisch und tierische Produkte kennen. Gemeinsam bereiten wir ein mehrgängiges Menü mit frischem Gemüse, Jackfrucht, Tofu oder Tempe (Veganes Sojaprodukt) und frischen Gewürzen wie Galgant, Zitronengras, Tamarinde, Kemiri-Noten, Zitronenblatt und Chili. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach und lecker vegane Gerichte sein können.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Behälter für übrige Speisen, Getränk



**Termin: Di., 17.05.22, 18:00-21:00 Uhr**

**1 Abend (4 UE)**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 28,95 €**

**zzgl. Lebensmittelkosten**

**Belegung: 8-10**

**Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.**

JA4843

### 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, Shrimp Paste und Co. gibt. Wir werden selber frischen Tofu produzieren. Er 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 Vorrats- bzw. Transportbehälter

**Beginn: Sa., 07.05.22, 09:00-16:00 Uhr**

**1 Termin (9,33 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 78,85 €, inkl. Skript, inkl.**

**Lebensmittelkosten**

**Belegung: 8-10**

**Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt**

**nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist. Abweichende Stornofristen sind direkt beim Kurs angegeben.**

JA4844

### Indische Küche vegetarisch

Kapil Patwa

Der Dozent Kapil Patwa stammt aus Rajasthan im Norden Indiens. Hier sind 85 Prozent der Bevölkerung Vegetarier. In jedem Haus wird hier täglich frisch gekocht. In Indien wird nur saisonales, lokales Gemüse verwendet, da nur dieses vorrangig erhältlich ist. Es landet direkt vom Markt im Kochtopf. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der vegetarischen indischen Küche kennen, die sie leicht zu Hause nachkochen können. Es gibt „Mixed Vegetable Masala“ (mit saisonalem Gemüse) und „Alu Chola“ (Kichererbsen und Kartoffel mit Tamarindensauce).

**Bitte mitbringen:** eine Schürze und Behälter zum Mitnehmen von Gerichten

**Beginn: Mo., 07.03.22, 18:00-21:00 Uhr**

**2 Abende (8 UE)**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 52,15 €**

**zzgl. Lebensmittelkosten**

**Belegung: 8-10**

**Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.**

JA4845

### Ayurvedisch - vegane Küche mal anders

Lalani Wallagodage, Hotelfachfrau

In diesem Kochkurs werden ausschließlich vegane Gerichte nach ayurvedischen



Grundsätzen zubereitet. Zudem erhalten Sie eine Einführung in die alte ayurvedische Lehre, die in Sri Lanka ihre Heimat hat. Die Dozentin ist in Sri Lanka geboren und aufgewachsen und wird Sie mitnehmen auf eine kulinarische Reise mit exotischen Gerichten. Freuen Sie sich auf einen Kochkurs der besonderen Art, der Ihnen sowohl die srilankische Küche als auch die authentische ayurvedische Lehre näherbringen wird.

**Bitte bringen Sie eine Schürze und ein paar Vorratsbehälter mit.**

**Beginn: Di., 22.03.22, 18:00-21:00 Uhr**

**2 Abende (8 UE)**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 60,90 €, inkl. Skript, zzgl.**

**Lebensmittelkosten**

**Belegung: 8-10**

**Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.**

JA4846

### Ayurvedische Küche aus Sri Lanka

Lalani Wallagodage, Hotelfachfrau

Sri Lanka, die Perle des Indischen Ozeans, ist nicht nur bekannt durch Palmen, Sonne, weiße Sandstrände und seinen sehr guten Tee. Es ist auch Heimat einer sehr traditionellen Küche, in die ayurvedische Grundsätzen mit einfließen. Essen ist Medizin, sagt die alte ayurvedische Lehre und dieser Grundsatz wird bis heute auf Sri Lanka praktiziert. In diesem Kurs werden Sie in die Geheimnisse der klassischen srilankischen Kochkunst eingeführt und Sie erhalten eine Einführung über

Ayurveda. An jedem Kursabend wird ein vollständiges Menü zubereitet, bestehend aus Kräutersuppen, unterschiedlichen Reissorten und einer Variation der wichtigsten ayurvedischen Gemüsesorten. Zudem lernen Sie die traditionelle Herstellung von Curry, wobei die eigene Gewürzmischung sofort während des Kurses ausprobiert werden kann. Die Dozentin ist in Sri Lanka geboren und mit der ursprünglichen ayurvedischen Lehre aufgewachsen. Freuen Sie sich auf einen exotischen Kochkurs, der Ihnen die Tür zur ayurvedischen Lehre öffnet und Ihnen das schöne Sri Lanka näherbringt.

In diesem Kochkurs werden ausschließlich vegane, bzw. vegetarische Gerichte zubereitet, die in Sri Lanka ihre Heimat haben.

**Bitte bringen Sie eine Schürze und ein paar Vorratsbehälter mit.**

**Beginn: Do., 05.05.22, 18:00-21:00 Uhr**

**2 Abende (8 UE)**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 60,90 €, inkl. Skript, zzgl.**

**Lebensmittelkosten**

**Belegung: 8-10**

**Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.**

## Fasten

JA4847

### Basenfasten - Infoabend zum Kurs

Samantha Beckstein, ganzheitliche Ernährungsberaterin

Was ist Basenfasten? Wie funktioniert es? An diesem Infoabend erfahren Sie mehr darüber und wie das Seminar bzw. Ihre Fastenwoche ablaufen wird. Bitte melden Sie sich für den Info-Abend rechtzeitig an!

**Termin: Mi., 09.03.22, 19:00-20:00 Uhr**

**1 Abend (1,33 UE), Anmeldeschluss:**

**04.03.2022**

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

**Belegung: 5-15**



## Weinseminare und Kochkurse

finden nur dann statt, wenn sämtliche Hygienebeschränkungen seitens des Gesetzgebers aufgehoben sind.

Bitte melden Sie sich zu den Kursen an, dann können wir Sie ggf. auch informieren!

JA4848

### Basenfasten

Samantha Beckstein, ganzheitliche Ernährungsberaterin

Basenfasten - die Wacker-Methode. Wir essen all das, was unser Körper basisch verstoffwechselt. Das ist: Obst und Gemüse, frische Kräuter, hochwertiges Pflanzenöl, Samen und Keimlinge. Dazu gehört ein freiwilliger Verzicht auf Genussmittel, tierische Produkte und Getreide. Basenfasten bietet eine wunderbare Chance, die Ernährungs- und Lebensweise neu zu überdenken und sich danach gesünder zu ernähren. Außerdem purzeln dabei auch ein paar Pfunde...

Während der gesamten Fastenwoche findet mit jeder Teilnehmerin bzw. jedem Teilnehmer ein täglicher Kontakt / Austausch per Telefon, WhatsApp oder E-Mail mit der Kursleiterin statt. Die Kosten für die individuelle Begleitung sind bereits im Kursentgelt enthalten.

**Beginn: Fr., 18.03.22, 18:30-20:00 Uhr,**

**vhs FN, Gymnastikraum**

**So., 20.03.22, 10:00-11:30 Uhr, Ort nach**

**Abprache**

**Mi., 23.03.22, 19:00-20:00 Uhr, vhs FN,**

**Seminarraum 7**

**Sa., 26.03.22, 08:30-10:30 Uhr, vhs FN,**

**Kochstudio**

**4 Termine (8 UE), Anmeldeschluss:**

**11.03.2022**

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

**Kosten: 111,20 €**

**Belegung: 6-10**





## Konditorei und Backen

### JA4850 Cupcake-Blumenstrauß zum Valentinstag

Selen Türer

Lust auf was Besonderes? Dann ist dieser Backkurs genau das richtige für Dich! Wir backen einen essbaren Blumenstrauß zum Valentinstag! Unsere leckeren Kuchen ins Rosenform werden wir mit Schokolade in drei verschiedenen Farben überziehen, in einen Blumentopf oder eine Schachtel verpacken und zu einem wunderbaren Geschenk machen! Einfach zum Vernaschen...

**Bitte bringen sie eine Schürze, Geschirrtücher und Vorratsbehälter mit.**

**Beginn: Fr., 11.02.22, 18:00-21:00 Uhr  
1 Abend (4 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 28,95 €, zzgl. Lebensmittelkosten (8,00 €)**

**Belegung: 8-10**

**Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.**

### JA4851 Macarons

Selen Türer

Dieser Workshop weicht Dich in die Geheimnisse der Macarons ein und zeigt, wie man ein zugleich knuspriges und weiches Baiser herstellt sowie Ganache (das ist die leckere Cremefüllung aus Schokolade und Sahne). Wir backen Macarons in verschiedenen Farben und Geschmacksrichtungen.

**Bitte bringen sie eine Schürze, Geschirrtücher und eine Dose für die**

Macarons mit.

**Beginn: Fr., 11.03.22, 18:00-21:00 Uhr**

**1 Abend (4 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 28,95 €, zzgl. Lebensmittelkosten (5,00 €)**

**Belegung: 8-10**

**Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.**



**Kennen Sie schon unseren Newsletter?**

Schnell abonnieren und immer auf dem Laufenden sein.  
Der Newsletter erscheint einmal im Monat und kann jederzeit abbestellt werden.  
[www.vhs-fn.de/service/newsletter](http://www.vhs-fn.de/service/newsletter)



**Kosten: 52,15 €, zzgl. Lebensmittelkosten (15,00 €)**

**Belegung: 8-10**

**Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.**

### JA4852 Wir backen eine Fondant-Torte!

Selen Türer

Mit selbstgemachten Kuchen können wir unsere Tage noch schöner machen! In diesem Workshop lernst Du die Geheimnisse der Herstellung vom zwei verschiedenen Kuchen (Schokolade und Vanille) mit köstlicher einer köstlichen Cremefüllung und Schokoladenganache kennen. Am nächsten Tag lernen wir dann die Tricks, wie die Torte mit Fondant gedeckt und dekoriert wird.

Vergesst nicht, eine Dose mitzubringen, um am Ende ein leckeres Stück Torte mit nach Hause zu nehmen.

**Beginn: Fr., 18.03.22, 18:00-21:00 Uhr**

**Sa., 19.03.22, 10:00-13:00 Uhr**

**2 Termine (8 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

### JA4853 Profiteroles und Eclaires

Selen Türer

In diesem Kurs widmen wir uns einem italienischen bzw. französischen Dessert-Klassiker. Im Grunde steckt dahinter ganz einfach ein Windbeutel aus feinem Brandteig mit köstlicher Cremefüllung. Aber damit das Ganze besonders wird, gilt es ein paar Geheimnisse bei der Zubereitung zu kennen...

Bitte vergesst nicht, eine kleine Dose mitzubringen, um etwas von dem köstlichen Gebäck mit nach Hause zu nehmen...

**Beginn: Fr., 13.05.22, 18:00-21:00 Uhr  
1 Abend (4 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Kochstudio (EG)**

**Kosten: 28,95 €, zzgl. Lebensmittelkosten (5,00 €)**

**Belegung: 8-10**

**Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden auch bei Nichtteilnahme in Rechnung gestellt, sofern der Rücktritt nicht fristgerecht (siehe AGB) erfolgt ist.**



## vhs Tanztreff

### JA4940 Einfachste Kreistänze ein Multiplikatorenkurs

Reingard Fuchs, Lehrerin i.R., Märchen-erzählerin

Wollen Sie Ihre Angebote mit Kreistänzen bereichern? Sie lernen in diesem Workshop geeignete Kreistänze.

Nach dem ersten Kreis ( Singen des Lieds, Bewegung wahrnehmen, Tanz mehrfach wiederholen)die Vorstellungsrunde, nach dem zweiten Kreis die Bedürfnisrunde, nach dem dritten Kreis ein Märchen, nach dem vierten Kreis Pause. Wiederholung der ersten vier Tänze. Nach dem fünften Kreis ein Gedicht, nach dem sechsten die Abschlussrunde: Habe ich, was ich brauche? Alle Tänze nochmal durchtanzen.

**Termin: Sa., 07.05.22, 10:00-11:30 Uhr  
1 Termin (2 UE)**

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

**Kosten: 24,00 €**

**Belegung: 6-15**



## Moderner Tanz

### JA4950 Linedance – für Anfänger – ohne oder mit geringen Vorkenntnissen – auch für Senioren geeignet

Elvira Budzwait

Diese Tanzart erfreut sich großer Beliebtheit. Sie benötigen keinen Tanzpartner, Linedance fördert eine starke Gruppendynamik. Jedes Lied hat eine eigene Choreographie. Die Tänzer\*innen tanzen, in einer Linie nebeneinander und mehrere Reihen hintereinander, dieselben Tanzschritte.

Der Kurs richtet sich an alle mit keinen oder geringen Vorkenntnissen im Linedance, die für sich eine neue Sportart entdecken möchten. Neben den Grundschritten werden Besonderheiten wie z.B. das Lesen und Umsetzen der so genannten Stepsheets erklärt. Die Kursleitung verfügt neben einer klassischen Tanzausbildung, über mehrjährige Erfahrung als



Übungsleiterin verschiedener Tanz- und Bewegungsangebote.

Entsprechend der Gruppenzusammensetzung werden bis zu 4 Tänze eingeübt und wiederholt.

Bitte bringen Sie für die Pausen etwas zu trinken mit und achten Sie auf geeignete Schuhe.

Bei Interesse kann der Kurs um 4 Termine erweitert werden.

**Beginn: Mo., 07.03.22, 14:30-15:30 Uhr  
4 Nachmittage (5,33 UE)**

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

**Kosten: 24,00 €**

**Belegung: 8-9**

### JA4951 Linedance – für Anfänger – mit Vorkenntnissen

Elvira Budzwait

Diese Tanzart erfreut sich großer Beliebtheit. Sie benötigen keinen Tanzpartner, Linedance fördert eine starke Gruppendynamik. Jedes Lied hat eine eigene Choreographie. Die Tänzerinnen tanzen, in ei-



Wissen und Orientierung

Sprachen

Beruf und Digitales

Kultur und Gestalten

Gesundheit

Wissen und Orientierung

Sprachen

Beruf und Digitales

Kultur und Gestalten

Gesundheit





ner Linie nebeneinander und mehrere Reihen hintereinander, dieselben Tanzschritte.

Der Kurs richtet sich an alle mit Tänzer\*innen mit Vorkenntnissen im Linedance, die sich auf einem guten Anfänger-Niveau befinden. Neben der Wiederholung der Tänze aus den vorhergegangenen Kursen werden neue Tänze eingeübt und wiederholt. Neben der Umsetzung schwierigerer Tanzschritte soll Ihnen das Tanzen im Linedance nähergebracht werden.

Die Kursleitung verfügt neben einer klassischen Tanzausbildung über mehrjährige Erfahrung als Übungsleiterin verschiedener Tanz- und Bewegungsangebote.

Entsprechend der Gruppensammensetzung und dem Übungsstand werden auch neue Tänze eingeübt und wiederholt.

Bitte bringen Sie für die Pausen etwas zu trinken mit und achten Sie auf geeignete Schuhe.

**Beginn: Mi., 09.02.22, 14:00-15:00 Uhr**

**12 Nachmittage (16 UE)**

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

**Kosten: 72,00 €**

**Belegung: 8-9**

### Dozentenportrait

#### Thomas Lahmar

„Tanz ist eine Sprache die auf der ganzen Welt verstanden wird und die über alle Nationalitäten, Altersgrenzen und Religionen hinaus verbindet.“



Thomas Lahmar, 1980 in Wiesbaden geboren, ist seit frühester Jugend mit dem Tanzen verbunden. Als Sohn einer Tänzerin probierte er sich früh in den unterschiedlichsten Tanzrichtungen aus bis er mit 15 seine erste Show-Tanzgruppe gründete. In unterschiedlichen Dance-Academys war er anschließend in Europa unterwegs. Heute ist er bei Nouba Events unter Vertrag, wo er mit Tänzern und Künstlern aus über 15 Nationen zusammenarbeitet.

Seit 2001 ist Thomas Lahmar Modern Dance und Chart Dance Trainer an der vhs-FN. In seinen Kursen steht die Freude am Tanz im Vordergrund und nicht die Perfektion in der Ausführung. Es gibt in jedem Kurs ganz unterschiedliche Stil- und Musikrichtungen, so das für jeden etwas dabei ist. „Mir ist es wichtig, dass jeder im Kurs eine gute Zeit hat, unterschiedlichste Choreographien lernt und etwas mitnimmt - egal ob das ein Tanz für eine Geburtstagsüberraschung oder einfach nur ein gutes Gefühl ist.“

### JA4952 Linedance – für fortgeschrittene Linedancer\*innen

**Elvira Budzwait**

Inhalte siehe JA4951.

Der Kurs richtet sich an alle mit Tänzer\*innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen im Linedance.

Die Kursleitung verfügt neben einer klassischen Tanzausbildung, über mehrjährige Erfahrung als Übungsleiterin verschiedener Tanz- und Bewegungsangebote.

**Beginn: Mi., 09.02.22, 15:15-16:15 Uhr**

**12 Nachmittage (16 UE)**

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

**Kosten: 72,00 €**

**Belegung: 8-9**

### JA4959 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., 29.04.22, 18:30-21:30 Uhr**

**Sa., 30.04.22, 10:00-17:00 Uhr**

**2 Termine (12,67 UE), WE-seminar**

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

**Kosten: 57,00 €**

**Belegung: 8-9**

### Angebote für Kinder und Jugendliche

### JA4970 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., 10.03.22, 15:45-16:30 Uhr**

**8 Nachmittage (8 UE)**

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

**Kosten: 40,00 €**

**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**

**Belegung: 6-8**



### Ballett

### JA4985 Ballett Beerengruppe ab 7 Jahre

**Hanna Schlau, ehem. Bühnentänzerin, Tanzlehrerin (A.ISTD)**

Es wird an der Stange und im Raum trainiert. Die Arbeit mit dem Raum sowie Bein-Arm-Kopf-Koordination wird intensiviert sowie das Vokabular gefestigt.

Falls noch keine Grundkenntnisse vorhanden sind, bitte Rücksprache mit der Ballettlehrerin halten. Bitte beachten Sie außerdem den Einleitungstext „Ballettschule“

**Beginn: Do., 10.02.22, 14:30-15:15 Uhr**

**pro Semester (16 UE)**

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

**Kosten: 85,00 €**

**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**

**Belegung: 8-9**

### JA4986 Ballett Bronzegruppe ab 8 Jahre

**Hanna Schlau, ehem. Bühnentänzerin, Tanzlehrerin (A.ISTD)**

Es werden komplexere Bewegungsabläufe an der Stange und im Raum trainiert. Die technischen Anforderungen sind stei-



gend und es werden erste Übungen mit der 4. Position durchgeführt.

Vorkenntnisse von Basics wie Vokabular, Kenntnisse der Arm- und Fußpositionen sowie grands plés in den Positionen 1-3 und ein gewisses Bewegungsrepertoire werden erwartet.

Bitte beachten Sie außerdem den Einleitungstext „Ballettschule“

**Beginn: Do., 10.02.22, 15:30-16:30 Uhr**

**pro Semester (21,33 UE)**

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

**Kosten: 90,00 €**

**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**

**Belegung: 8-15**

### JA4987 Ballett Goldgruppe ab 10 Jahre

**Hanna Schlau, ehem. Bühnentänzerin, Tanzlehrerin (A.ISTD)**

Es werden komplexere Bewegungsabläufe an der Stange und im Raum trainiert. Das selbstverständliche Kombinieren von Beinen und Armen sowie Pirouetten, große Sprünge und Posen wird erlernt. Das Repertoire wird erweitert und Verbindungsschritte trainiert.

Vorkenntnisse: selbstständiges Arbeiten mit dem Ballett Vokabular sowie Arbeiten mit der 5. Position, ein umfassendes



### 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 zu 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
<b>4+ Feen</b> Vorstufe (VO)	<b>12+ Spitze O/I</b> weniger als 1 Jahr Vorerfahrung (SA)
<b>5+ Wölkchen</b> Grundstufe 1 (G1)	<b>13+ Spitze I/II</b> mind. 1 Jahr Vorerfahrung (SM)
<b>6+ Lavendel</b> Grundstufe 2 (G2)	<b>14+ Spitze II/III &amp; Repertoire</b> mind. 2 Jahre Vorerfahrung (SF)
<b>7+ Beeren</b> Grundstufe 3 (G3)	<b>12+ Jugendliche &amp; Erwachsene O/I</b> Anfänger ohne Vorkenntnisse, weniger als 1 Jahr (JEA)
<b>8+ Bronze</b> Mittelstufe 1 (M1)	<b>12+ Jugendliche &amp; Erwachsene I/II</b> wenig Vorkenntnisse, mind. 1 Jahr (JEM)
<b>9+ Silber</b> Mittelstufe 2 (M2)	<b>12+ Jugendliche &amp; Erw. II/III</b> gute Vorkenntnisse, mind. 2 Jahre (JEF)
<b>10+ Gold</b> Mittelstufe 3 (M3)	
<b>11+ Saphir</b> Oberstufe 1 (O1)	Ballettkleidung nach Wahl
<b>12+ Rubin</b> Oberstufe 2 (O2)	
<b>13+ Diamant</b> Oberstufe 3 (O3)	

Ballettkleidung mit Dresscode!  
Bestellung bei der Ballettlehrerin

\* Akademisch aufbauender Lehrplan

Wissen und Orientierung

Sprachen

Beruf und Digitales

Kultur und Gestalten

Gesundheit

Wissen und Orientierung

Sprachen

Beruf und Digitales

Kultur und Gestalten

Gesundheit





Bewegungsrepertoire, gute Präsentationsfähigkeit und Beweglichkeit wird erwartet.

Bitte beachten Sie außerdem den Einleitungstext „Ballettschule“

**Beginn: Do., 10.02.22, 16:45-17:45 Uhr**

**pro Semester (21,33 UE)**

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

**Kosten: 117,50 €**

**Belegung: 8-15**

**JA4988**

**Ballett Diamantgruppe**

**Jugendliche und Erwachsene ab 13 Jahre**

**Hanna Schlau, ehem. Bühnentänzerin, Tanzlehrerin (A.ISTD)**

Es werden weiterführende Übungen an

der Stange, im Raum und durch die Diagonale geübt. Das Repertoire wird durch klassische Variationen erweitert. Technik und Ausdruck werden verbessert.

Es wird erwartet, dass Sie Ihre sehr guten Kenntnisse beliebig anwenden, vorgegebene Schritte beliebig kombinieren können, eine Körperbeherrschung und Feinkoordination sowie eine sehr gute Beweglichkeit haben.

Bitte beachten Sie außerdem den Einleitungstext „Ballettschule“

**Beginn: Do., 10.02.22, 18:00-19:15 Uhr**

**pro Semester (26,67 UE)**

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

**Kosten: 146,50 €**

**Belegung: 8-9**



### Kritik und Anregungen

Mich interessieren Kurse zu folgenden Themen:

.....  
.....  
.....

Meine Kritik, meine Anregungen:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

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

.....  
.....  
.....  
.....

## vhs-FN & PSG Friedrichshafen · Ferien am AKApulko

**Woche 1:** 1.–5. August

**Woche 2:** 8.–12. August

jeweils Mo bis Fr, 8–16 Uhr

Alter: 8–14 Jahre, altersgemischte Gruppen.

**Plätze:** begrenzte Plätze

**Kosten:** 203 Euro pro Woche, inkl. Mittagessen

**Anmeldung:** Bitte schriftliches Anmeldeformular und weitere Infos anfordern. Zusage, Termin für den Elternabend und weitere Infos Ende April.

**Veranstalter:** vhs Friedrichshafen, Dorothea Siegle Fachbereichsleiterin Gesundheitszentrum, Charlottenstraße 12-2, 88045 Friedrichshafen  
Tel. 07541 203-3406,  
Fax 07541 203-3435,  
siegle@vhs-fn.de  
www.vhs-fn.de

**Das Kooperationsangebot der PSG Friedrichshafen und der vhs-FN verbindet Spaß mit Lernen.**

Fünf vielseitige Tage, die von einem erfahrenen jungen Team gestaltet und begleitet werden.

Ein Wechsel aus Kreativität, Bewegung und Lernen, der Spaß, Wohlbefinden und Bewegung schafft.

Morgens beginnen wir gemeinsam auf dem Gelände der PSG Friedrichshafen am „Seemooser Horn“. Danach folgen Gruppen mit fortlaufenden Bildungsangeboten, die die Kinder bei der Anmeldung auswählen. Darüber hinaus können täg-

lich neue Angebote aus den Schwerpunkten

„Bewegung“ und „Kreativwerkstätten“, besucht werden. Nach dem gemeinsamen Mittagessen geht es mit vielseitigen, täglich wechselnden Aktivitäten weiter. Kooperationen mit der Zeppelin Universität, dem Spielhaus, dem Kreismedienzentrum Bodenseekreis und Häfler Sportvereinen ermöglichen uns viele wechselnde Angebote wie Segeln, Surfen, Handball, Fußball und anderes.



# Gesundheit







## Gesundheit aktuell

IB5513

**Bildungsurlaub auf Sylt - Mentaltraining für Beruf und Alltag****Günter Diehl, Arbeits- und Organisationspsychologe, Dipl. Wirtschaftsingenieur**

Teilnahme am Bildungsurlaub ist für alle möglich: mit Freistellung oder ohne, Arbeitnehmer\*in, Renter\*in, Hausfrau oder Hausmann, für Jeden.

Bitte beachten Sie. Wenn Sie eine Freistellung zur Teilnahme am Bildungsurlaub benötigen, muss diese mind. 9 Wochen vor Beginn der Veranstaltung bei Ihrem Arbeitgeber beantragt werden.

„Ob Du glaubst du schaffst es, oder du schaffst es nicht - Du wirst auf alle Fälle recht behalten“

Mentale Stärke bedeutet, sein Leistungsspektrum ungeachtet von Widrigkeiten und inneren und äußeren Störfaktoren voll und ganz ausschöpfen zu können. Erfolgreich ist, wer vollen Zugang zu seinen Potentialen hat, seine Ressourcen stärkt, neue Ressourcen entwickelt und für seine Zielerreichung nutzt.

In dem Seminar erfahren und lernen Sie was Mentale Stärke ist, warum diese in der heutigen Arbeitswelt so wichtig ist und wie man sie trainieren und bewusst aufbauen kann. Innere Antreiber und negative, blockierende Glaubenssätze werden ermittelt und zielorientiert verändert.

„Mentales Training“ ist im Spitzensport schon lange ein fester Bestandteil des Trainingsprogrammes und kann auch im beruflichen und privaten Bereich sehr hilfreich sein um mit den steigenden Anforderungen der Arbeits- und Lebenswelt besser umzugehen, Ziele sicher zu erreichen und Hindernisse auf dem Weg dahin zu überwinden.

Mentale Stärke wird eine der wichtigsten Fähigkeiten der Zukunft sein. Mehr Informationen zur Seminarleitung unter [www.guenter-diehl.de](http://www.guenter-diehl.de).

Günter Diehl steht für Fragen zum Seminar gerne zur Verfügung.

Die vhs Friedrichshafen ist ausschließlich Veranstalter des Bildungsangebotes Mentaltraining. Unterkunft, Verpflegung und die Anreise sind nicht Bestandteil des vhs-Angebotes.

**Anreisetag:** 08.05.2022**Abreisetag:** 14.05.2022**Eigene Anreise****Übernachtung/Bildungsort:**Akademie am Meer - vhs Klappholtal  
25992 List/Sylt, 04651 9550;  
[info@akademie-am-meer.de](mailto:info@akademie-am-meer.de),  
[www.akademie-am-meer.de](http://www.akademie-am-meer.de)

Ansprechpartnerin vhs Friedrichshafen:

**Babette Reitz,**  
07541-2033408, [reitz@vhs-fn.de](mailto:reitz@vhs-fn.de)**Gebühren:**

Seminar: 298,- €

Übernachtung/Vollpension: 444,- €

Kurtaxe: 18,- €

Einzelzimmerzuschlag: 72,- €

**Stornobedingungen**

Bearbeitungsgebühr von 15,- €

bis 12 Wochen vor Anreisedatum: 0,- €

ab 8 Wochen vor Anreisedatum: 50% des Preises

ab 4 Wochen vor Anreisedatum: 75% des Preises

Es empfiehlt sich eine Reiserücktrittskosten- und eine Seminarabschlussversicherung.

**Beginn: Mo., 09.05.22, 09:00-16:00 Uhr****Di., 10.05.22, 09:00-16:00 Uhr****Mi., 11.05.22, 09:00-16:00 Uhr****Do., 12.05.22, 09:00-16:00 Uhr****Fr., 13.05.22, 09:00-16:00 Uhr****5 Termine (40 UE)****Ort: Sylt-List, Volkshochschule****Klappholtal****Kosten: 832,00 €****Belegung: 12-15****Gesundheitscoaching und Personal Training:****effektiv – professionell – individuell**  
**Gemeinsam erreichen wir Ihr persönliches Gesundheitsziel**

Unser Gesundheitszentrum bietet eine große Bandbreite an gesundheitlichen Trainingsformen. Sie können ganz nach Ihrem Geschmack wählen. Zu moderaten Preisen und in hoher Qualität.

Wir unterstützen Sie mit einer umfassenden, fachlichen Beratung und das kostenlos.

Sie erhalten Ihr persönliches Angebot mit Wunschtrainings zur passenden Zeit, am richtigen Ort, bei einem Profi. Vereinbaren Sie einen Termin bei Dorothea Siegle, Fachbereichsleiterin Gesundheitszentrum,  
T: 07541/203 3406, [siegle@vhs-fn.de](mailto:siegle@vhs-fn.de)**Rundum gesund für Sie und Ihn**

JA5102

**NEU: Ich bin so müde - aber ich kann nicht schlafen****Marcus Glatt, Lehrer für Kundalini Yoga, Yoga Coach**

Schlaf ist das Fundament für körperliches und geistiges Wohlbefinden. Wir verbrin-

gen ca. 1/3 unserer Lebenszeit im Schlaf und fühlen uns doch morgens manchmal wie gerädert oder kommen nicht richtig in Schwung. Dieser Workshop unterstützt Sie dabei endlich wieder gut zu schlafen. Marcus Glatt verbindet aktuelles Wissen aus der Schlafforschung mit modernem Epigenetik Coaching und traditionellem Yoga. So werden Sie gestärkt auf dem Weg Ihr eigener Schlaf-Experte zu werden. Hin zu mehr Energie und Wohlbefinden.

Die Techniken für einen erholsamen Schlaf sind leicht erlernbar und verblüffend einfach anzuwenden. Der Workshop ist explizit auch für Menschen geeignet, die bisher noch keine Erfahrungen mit Meditation gesammelt haben.

Bitte kommen Sie in leichter und bequemer Kleidung und bringen Sie etwas zu trinken mit.

**Inhalte:**

- Umfrage zu Schlafgewohnheiten der Teilnehmer\*innen
- Warum schlafen wir?
- Die einzelnen Schlafstadien und ihre Bedeutung.
- Der Einfluss unserer Chronobiologie auf unseren Schlaf.
- Teufelskreislauf Schlafstörungen
- Was können wir alles für einen besseren Schlaf tun?
- Schlafhygiene - die Basis für guten Schlaf.
- Die Bedeutung der Schlafumgebung und wie wir diese optimieren können.
- Schlafracking - Welche Möglichkeiten uns die moderne Technik liefert
- Wie Ernährung unseren Schlaf beeinflussen kann
- Mit Nahrungsergänzungsmitteln und Hausmitteln den Schlaf verbessern?
- Meditation und Übungen zur Verbesserung des Schlafes

**Termin: Fr., 27.05.22, 15:00-18:00 Uhr****1 Termin (3,67 UE), Ausstellung****Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)****Kosten: 21,70 €****Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich****Belegung: 6-12**

JA5103

**NEU: Einführung in die Welt der obertonreichen Klänge (Klangschalen, Koshi, Sansula, Monochord)****Sabine Pfau, Heilpraktikerin, Klangtherapeutin, Yogalehrerin**

Die obertonreichen Klänge der Klangschalen können uns helfen zu entspannen, sie wirken wie Brücken zwischen Körper und Geist.

Im Alltag gibt es zahlreiche Möglichkeiten die Klänge einzusetzen, z.B. mit Kindern,

als Ritual, zur Meditation, als Massage, für Menschen mit Einschränkungen, für Menschen mit Demenz.

In diesem Workshop erfahren Sie, wie man Klangschalen spielt und wie sie wirken, was Sie beim Kauf beachten sollten und wie man sie gezielt im Alltag einsetzen kann. Außerdem lernen Sie Koshi, Sansula und Monochord als weitere Naturtoninstrumente kennen. Am Ende des Workshops genießen Sie eine Meditative Klangreise mit allen Instrumenten.

Jede(r) Teilnehmer(in) erhält ein Skript mit Anwendungsmöglichkeiten.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Schreibzeug, Getränk-Mittagsimbiss. Falls vorhanden, können Sie gerne Ihre eigene Klangschale mitbringen. Mehr zu Sabine Pfau unter [www.sabinepfau.de](http://www.sabinepfau.de)**Beginn: Sa., 02.04.22, 10:00-17:00 Uhr****1 Tag (8 UE), Wochenendseminar****Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)****Kosten: 62,40 €****Belegung: 6-9**

JA5104

**NEU: Selbstfürsorge und Yoga****Sabine Pfau, Heilpraktikerin, Klangtherapeutin, Yogalehrerin**

Wir alle wollen gesund und leistungsfähig sein. Voraussetzung dafür ist, dass wir uns wohlfühlen mit unserem Körper und mit unseren Gedanken. Für viele Menschen ist das nicht selbstverständlich. Gerade im Alltag gehen wir oft unmerklich über körperliche und geistige Grenzen. In Folge leiden wir, sind verspannt, haben Schmerzen, können nicht gut schlafen, werden krank.

Das Konzept des ganzheitlichen Yoga kann uns helfen, eine angemessene Selbstfürsorge zu entwickeln. Verschiedene Yogatechniken können mühelos in den Alltag integriert werden - für mehr Beweglichkeit und Gleichgewicht, Kraft und Energie, Gelassenheit und Wohlbefinden.

An diesem Tag erarbeiten wir gemeinsam, was Selbstfürsorge ist. Sie erforschen auch, was Selbstfürsorge für Sie ganz persönlich bedeutet und wie Sie gut für sich sorgen können.

Sie lernen Yogaübungen für eine aufrechte Körperhaltung, für Schultern und Nacken, Rücken- und Bauchmuskulatur, für die Augen, sowie Atem- und Meditations-techniken.

Es wird ein Skript mit den wichtigsten Inhalten ausgehändigt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen, Schreibzeug, Getränk und Mittags-Imbiss.

Mehr zu Sabine Pfau wissen unter [www.sabinepfau.de](http://www.sabinepfau.de)**Beginn: Sa., 21.05.22, 10:00-17:00 Uhr****1 Tag (8 UE), Wochenendseminar****Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)****Kosten: 62,40 €****Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich****Belegung: 6-9****Bildungszeitangebote****Lassen Sie sich von Ihrem Arbeitgeber freistellen!****Nie mehr nur nett sein, sondern gekonnt kontern**  
09.04.2022 / 09:00-16:00 > JA1219**Selbstwert stärken**  
14.05.2022 / 09:00-16:00 > JA1220**NEU: Selbstfürsorge und Yoga**  
21.05.2022 / 10:00-17:00 > JA5104**Ausbildung Natur- und Wildnispädagogik, Infoveranstaltung**  
05.04.2022 / 18:30-20:30 > JA1201**NEU: Bildungsurlaub auf Sylt - Mentaltraining für Beruf und Alltag**  
09.05.-13.05.2022 / 09:00-16:00 Uhr  
> IB5513

JA5105

**NEU: „Da kann man nichts machen, das hat man geerbt“ oder „Das liegt in den Genen“****Marcus Glatt, Lehrer für Kundalini Yoga, Yoga Coach**

Kommt Ihnen einer dieser Sätze bekannt vor?

Die neue Wissenschaft der Epigenetik sagt: „Da ist noch mehr! Epi-(lat. über)-Genetik geht über die Genetik hinaus. Sie liefert uns Antworten, die die Genetik nicht liefern kann.“

Über unsere Umwelt- und Lebensgestaltung können wir unsere Epigenetik und somit unsere Genaktivität beeinflussen. Unsere Gene sind der Bauplan unserer Zellen. Verglichen mit dem Computer entsprechen die Gene der Hardware des Menschen. Die Epigenetik ist die Software oder App, die auf unserer Hardware (Genen) läuft. Dieser Vortrag liefert einen Einblick in die Handlungsfelder, die uns zu unseren eigenen Softwareentwicklern werden lassen. Die Erkenntnisse der Epigenetik können so genutzt werden, um unsere Software zu beeinflussen und eine ganzheitliche Selbstheilung zu fördern. Praktische Tips aus folgenden den Handlungsfelder zur positiven Beeinflussung die Epigenetik runden den Vortrag ab:

- Schlaf
- Ernährung
- Der Körper & seine Kraftwerke
- Psychologische Aspekte

• Soziologische und generationsübergreifende Aspekte

**Termin: Di., 03.05.22, 18:00-19:30 Uhr****1 Termin (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung)****Ort: vhs FN, Tagungsraum 1 (2. OG)****Kosten: 11,80 €****Belegung: 6-9**

JA5106

**Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack - Lesung und Gespräch mit Birgit Schnack-Iorio - Online****Birgit Schnack-Iorio, Sozialwissenschaftlerin, Gesundheitspädagogin mit Schwerpunkt Stressprävention**

Stressbedingte Erkrankungen sind inzwischen zum globalen Kernproblem aller Industriegesellschaften geworden. Die neurophysiologisch begründete Vagus-Meditation ist eine Möglichkeit, um mit einfachen Übungen in 10-15 min. komplex entspannen zu können.

In dieser interaktiven Lesung erfahren Sie alles Wissenswerte zu dieser Methode und lernen ihre Wirkungsweise kennen. Kurze, praktische Übungen vermitteln Ihnen erste, persönliche Erfahrungen.

Frau Schnack-Iorio arbeitet seit 10 Jahren mit der neurophysiologisch begründeten Vagus-Meditation nach Prof. Schnack im Seminarbereich.

Der Kurs findet online statt. Den Link zur Teilnahme am Kurs erhalten Sie vor Kursbeginn von der vhs.

Wer das Thema vertiefen möchte, ist in dem Workshop zur Vagus-Meditation genau richtig. Siehe Kurs JA5107.







**Termin: Sa., 05.03.22, 17:00-18:30 Uhr**  
**1 Termin (2 UE), Vortrag (online)**

**Ort: Online**  
**Kosten: 11,80 €**  
**Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich**  
**Belegung: 9-20**

#### JA5107

### Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack - Workshop - Online

**Birgit Schnack-Iorio, Sozialwissenschaftlerin, Gesundheitspädagogin mit Schwerpunkt Stressprävention**  
 Stressbedingte Erkrankungen sind inzwischen zum globalen Kernproblem aller Industriegesellschaften geworden. Die neurophysiologisch begründete Vagus-Meditation ist eine Möglichkeit um mit einfachen Übungen in 10-15 min. komplex entspannen zu können. In diesem Workshop lernen Sie die Vagus-Meditation kennen und können diese danach sicher anwenden. Lassen Sie sich davon überraschen, wie unkompliziert diese kurzen Übungssequenzen in ihren Alltag integriert werden können.

Der Kurs findet online statt. Den Link zur Teilnahme am Kurs erhalten Sie vor Kursbeginn von der vhs.

**Termin: Fr., 01.04.22, 14:00-17:00 Uhr**  
**1 Termin (3,67 UE)**

### Dozentenportrait

#### Cornelia Rick

Cornelia Rick hatte bereits als kleines Kind ihre Nase am Kochtopf, wenn darin Salben gerührt wurden. Nach einigen Jahren mit Baum- und Kräuterführungen wurde der Wunsch immer größer, Menschen zu zeigen, dass die Natur viel mehr kann als „nur“ Verwendung in Küche und Volksmedizin zu finden.



Die 1972 in Markdorf geborene Fachberaterin für essbare Wildpflanzen (HFWU) machte darum eine weitere Ausbildung zur Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald. Waldbaden bedeutet für Conny Rick, mit allen Sinnen in die Natur einzutauchen, um diese neu zu entdecken.

Bei Ihren Touren ist ihr besonders wichtig, dass die Teilnehmenden sich während der Zeit in der Natur glücklich, entspannt, zufrieden und vor allem wohl fühlen und es gelingt, diese Gefühle im Anschluss mit in den Alltag zu nehmen.

Ihr Ziel ist, mit immer wieder neuen Impulsen und kleinen Achtsamkeitsübungen für die Natur zu begeistern, so wie auch sie sich immer wieder aufs Neue von Mutter Natur begeistern lässt.

**Ort: Online**

**Kosten: 21,70 €**

**Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich**

**Belegung: 6-10**

#### JA5108

### NEU: Waldbaden - Natur mit allen Sinnen erleben

**Cornelia Rick, Kursleitung für Waldbaden-Achtsamkeit im Wald**

In Japan ist „Shinrin Yoku“ eine anerkannte Methode zur Erholung vom hektischen Alltag und bedeutet wörtlich übersetzt so viel wie „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“ oder kurz „Waldbaden“. Die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen, erleben und genießen. Im Großen Kleinigkeiten bemerken und im Kleinen Großartiges entdecken. Das und noch viel mehr ist Waldbaden ganz ohne „Bäumeumarmen“. Angeleitete Achtsamkeitsübungen und kleine Impulse begleiten uns auf unserem gemütlichen Spaziergang. Gestärkt, erholt und entspannt dürfen Sie den Zauber der Natur und Ihre Eindrücke mit ins Wochenende nehmen.

Ein Aufenthalt in der Natur tut spürbar gut und wissenschaftliche Studien können dies auch seit einigen Jahren belegen. Kurz wird darum auch auf die messbaren, positiven Auswirkungen auf unseren Körper eingegangen.

Bitte mitbringen: Stabiles Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung im Zwiebelschalenprinzip, Mücken- und Zeckenschutz und etwas zu trinken.

**Treffpunkt:**

Trimm dich Pfad Friedrichshafen, Straße: Am Seewald, Parkplatz an der B30, Höhe Verkehrskreisel Flughafen

Mehr über Cornelia Rick unter [www.naturerleben-bodensee.jimdosite.com](http://www.naturerleben-bodensee.jimdosite.com)

**Beginn: Fr., 20.05.22, 15:00-18:00 Uhr**  
**1 Nachmittage (4 UE)**

**Ort: Seewald Friedrichshafen**

**Kosten: 16,00 €**

**Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich**

**Belegung: 9-12**

**Folgekurs -> Webseite**

#### JA5110

### Stress-Löser Natur: Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen - Online

**Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement, Wildnispädagoge, Waldbaden-Kursleiter**

Reizüberflutung, Multi-Tasking und das ständige Gefühl noch nicht dort zu sein, wo man hinmöchte. Unser moderner Stress hat viele Gesichter. Die Wissenschaft versteht immer besser, wie uns das Erleben der Natur dabei hilft, nachhaltig in

eine gesunde Balance zu kommen. Erfahren Sie in diesem Vortrag, welche erstaunliche Wirkung die Natur auf die vier wesentlichen Bereiche der Stressbewältigung hat: Unseren Körper, unsere Gedanken, unser Verhalten und unser Selbstbild. Sie erhalten darüber hinaus praktische Anleitungen für einfache und wirkungsvolle Herbst- und Wintererlebnisse direkt vor Ihrer Haustür. So werden Sie nicht nur die Natur, sondern auch Ihren Stress mit anderen Augen sehen.

Der Kurs findet online statt. Den Link zur Teilnahme am Kurs erhalten Sie vor Kursbeginn von der vhs.

**Termin: Mi., 16.03.22, 19:00-20:30 Uhr**  
**1 Abend (2 UE), Vortrag (online)**

**Ort: Online**

**Kosten: 7,00 €**

**Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich**

**Belegung: 1-20**

**Kennen Sie schon unseren Newsletter?**

Schnell abonnieren und immer auf dem Laufenden sein.  
 Der Newsletter erscheint einmal im Monat und kann jederzeit abbestellt werden.  
[www.vhs-fn.de/service/newsletter](http://www.vhs-fn.de/service/newsletter)

#### JA5115

### HEILFASTEN nach Dr. Buchinger

**Dr. med. Elvira Kern-Nagel, Fachärztin für Strahlentherapie und für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Ernährungsbeauftragte Ärztin**

DAS FASTEN, in allen Kulturen und Religionen bekannt, von der Medizin neu entdeckt zum Wohl für Leib und Seele, gehört zu den wissenschaftlich anerkannten Naturheilverfahren.

Neben dem präventiven Fasten für Gesunde gibt es das therapeutische Heilfasten für Kranke. Fasten ist unter ärztlicher Anleitung eine wirksame Therapie bei vielen Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes oder Krankheiten, wie z.B. Rheuma, Migräne, Allergien und Bluthochdruck. Fasten führt zur Reinigung und Regeneration des Körpers und beugt chronischen Krankheiten vor. Fasten gibt wertvolle Impulse zur Optimierung des eigenen Lebensstils. Fasten ist eine heilsame Erfahrung für Körper und Seele. Es muss aber erlernt werden und erfordert stets eine kompetente medizinische Begleitung.

Um Voranmeldung wird gebeten.

**Termin: Mo., 14.02.22, 18:30-20:00 Uhr**  
**1 Termin (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung)**

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

**Kosten: 12,00 €**

**Belegung: 10-20**

**Ehrenamtsbonus**

Beantragen Sie einen Zuschuss!

**Presseseminar - Wie kommt mein Text in die Zeitung?**  
 16.03.2022 / 18:30-21:30 > JA1112  
**Erfolgreicher kommunizieren - mit Ihrer Stimme begeistern!**  
 25.06.2022 und 02.07.2022 / 10:00-17:30 > JA1202  
**Grundkurs praktische Rhetorik**  
 07.03.2022 / 19:00-21:15 > JA1203  
**Englisch Grundstufe 1 - Teil 1**  
 Teil 1: 08.02.2022 / 18:00-19:30 > JA2201  
 Teil 2: 22.03.2022 / 18:00-19:30 > JA2202  
 Teil 3: 03.05.2022 / 18:00-19:30 > JA2203  
**Weiterbildungsberatung**  
 Termine nach Vereinbarung > JA3015  
**Smartphones und Tablets - Einführung in alle Systeme**  
 22.02.2022 / 18:00-20:15 > JA3708D  
**Excel Grundlagen**  
 07.03.2022 / 18:00-21:00 > JA3709D  
**Excel Grundlagen - Online**  
 22.03.2022 / 18:30-21:30 > JA3710D  
**Word - Grundlagen**  
 14.03.2022 / 18:00-21:00 > JA3715D  
**Nextcloud - die sichere Cloud Alternative**  
 27.06.2022 / 18:30-20:45 > JA3729D  
**Richtige und effektive Datensicherung für kleine und mittlere Unternehmen**  
 18.05.2022 / 18:30-21:30 > JA3733D  
**Video kann jeder - so erstellen Sie Ihre eigenen Filme und YouTube-Clip**  
 11.07.2022 / 17:15-21:00 > JA4333  
**NEU: Ich bin so müde - aber ich kann nicht schlafen**  
 27.05.2022 / 15:00-18:00 > JA5102  
**NEU: Selbstfürsorge und Yoga**  
 21.05.2022 / 10:00-17:00 > JA5104  
**Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack - Lesung und Gespräch - Online**  
 05.03.2022 / 17:00-18:30 > JA5106  
**Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack - Workshop - Online**  
 01.04.2022 / 14:00-17:00 > JA5107  
**NEU: Waldbaden - Natur mit allen Sinnen erleben**  
 20.05.2022 / 15:00-18:00 > JA5108  
 29.07.2022 / 15:00-18:00 > JA5109  
**Stress-Löser Natur - Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen**  
 16.03.2022 / 19:00-20:30 > JA5110  
**Geführte Meditation**  
 11.02.2022 / 17:00-18:30 > JA5202  
**In Trance entspannen - Online**  
 25.04.2022 / 19:00-19:45 > JA5203  
**Entspannung mit Genuss**  
 08.04.2022 / 17:00-18:30 > JA5210  
**Im Rhythmus sein - Muskelentspannung - Neu gedacht**  
 20.05.2022 / 17:00-18:30 > JA5211  
 01.07.2022 / 17:00-18:30 > JA5211A  
**Autogenes Training**  
 27.04.2022 / 18:45-20:15 > JA5212  
**Progressive Muskelrelaxation**  
 09.02.2022 / 18:45-20:15 > JA5213

#### JA5116

### 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.

**Termin: Fr., 11.03.22, 14:00-18:00 Uhr**  
**1 Termin (5,33 UE)**

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

**Kosten: 27,20 €**

**Belegung: 8-9**

#### JA5117

### 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., 08.03.22, 18:00-19:30 Uhr**  
**3 Abende (6 UE)**

**Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)**

**Kosten: 38,40 €**

**Belegung: 6-12**



#### JA5118

### Fußreflexzonenmassage

**Detlef Bernd Thalmann**

Inhalte siehe JA5117.  
 Bitte bequeme Kleidung tragen und aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mitbringen.

**Beginn: Do., 05.05.22, 18:00-19:30 Uhr**  
**3 Abende (6 UE)**

**Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)**

**Kosten: 38,40 €**

**Belegung: 6-12**

#### JA5119

### „Wie Hypnose helfen kann“ - Sinn und Unsinn der Hypnose

**Gerhard Thiel, Psychologischer Berater (vfp) und Übungsleiter Kinderyoga**

Den Begriff der Hypnose kennt so ziemlich jeder, meist von irgendwelchen dubiosen Shows aus dem Fernsehen. Aber was ist Hypnose wirklich? Und was ist sie nicht? Hypnose kann als Therapieform bei vielen alltäglichen Problemen eingesetzt werden. So z.B. bei Depressionen und Suchtkrankheiten, zur Steigerung des Selbstwertgefühls oder bei Schlafstörungen und vielen mehr.

Der Einsatz der Hypnose in der Medizin und der Psychotherapie ist gesetzlich geregelt. Sie gehört zu den von den deutschen Krankenkassen anerkannten Leistungen und wird als Ergänzung zu vielen herkömmlichen Methoden eingesetzt. Gerhard Thiel ist ausgebildeter Hypnotiseur (TMI) und wird in seinem Vortrag über die Möglichkeiten der Hypnose sprechen und aufzeigen, wo die Grenzen sind.

**Termin: Do., 24.03.22, 19:30-21:30 Uhr**  
**1 Abend (2,67 UE)**

**Vortrag (mit Anmeldung)**

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

**Kosten: 3,00 €**

**Belegung: 6-9**

### Life Kinetik

#### JA5123

### Life Kinetik für Erwachsene Starterkurs durch Bewegung und Lachen zu mehr Erfolg! Starterkurs

**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 Prin-





zip: 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?

Rosi Mittermaier, Deutschland erfolgreichste Skirennläuferin aller Zeiten, sagt über Life Kinetik: „Das braucht ja wohl ein jeder!“

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Trinken.

**Beginn: Mi., 23.03.22, 19:15-20:15 Uhr**  
**6 Abende (1 UE)**

**Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)**

**Kosten: 82,50 €**

**Belegung: 7-10**

#### JA5124

### Life Kinetik für Erwachsene „Aufbauer“ durch Bewegung und Lachen zu mehr Erfolg! Aufbaukurs

**Markus Wachter**

Inhalte siehe JA5123.

Rosi Mittermaier, Deutschland erfolgreichste Skirennläuferin aller Zeiten, sagt über Life Kinetik: „Das braucht ja wohl ein jeder!“

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Trinken.

**Beginn: Mi., 23.03.22, 18:00-19:00 Uhr**  
**6 Abende (8 UE)**

**Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)**

**Kosten: 82,50 €**

**Belegung: 1-100**

#### JA5125

### Brain-Power für Starter – das Fitnessprogramm für Ihr Gehirn! - Online

**Markus Wachter**

Bringen auch Sie mit unseren Online-Übungen Ihre grauen Zellen in Schwung und machen Sie sich fit für die kleinen und großen Herausforderungen des Alltags – sei es in der Schule, im Beruf, im Sport oder in der Freizeit. Profitieren Sie von unserem spaßigen und bewegten Fitness-Training für Ihr Gehirn und heben Sie Ihre Brain-Power auf ein neues Level. Egal ob

Starter, Fortgeschritten oder Experte - wir haben die passende Bringen auch Sie mit unseren Online-Übungen Ihre grauen Zellen in Schwung und machen Sie sich fit für die kleinen und großen Herausforderungen des Alltags – sei es in der Schule, im Beruf, im Sport oder in der Freizeit. Profitieren Sie von unserem spaßigen und bewegten Fitness-Training für Ihr Gehirn und heben Sie Ihre Brain-Power auf ein neues Level. Egal ob Starter, Fortgeschritten oder Experte - wir haben die passende Trainingseinheit für Sie! Hierbei sind Sie zeitlich unabhängig und können nach Bedarf die Übungen beliebig oft durchführen. Ziel des Trainings ist die Förderung und Steigerung der individuellen Hirnleistungsfähigkeit. Zusätzlich werden die koordinativen Fähigkeiten verbessert und geschult, welche ebenfalls einen positiven Einfluss auf den Gleichgewichts- und Orientierungssinn haben. Dies geschieht im Wesentlichen durch herausfordernde Bewegungsaufgaben, welche sowohl die motorischen Anforderungen, die kognitiven Fähigkeiten als auch das Wahrnehmungs- und Sinnessystem umfassend trainieren. Es ist nie zu früh und nie zu spät, um damit anzufangen und eignet sich für jedes Alter. Gehirn-Power – für jeden das Richtige!

Weitere Informationen auch unter [www.IQ-Werkstatt.de](http://www.IQ-Werkstatt.de)

Online-Kurs „Starter“, 6 Kurseinheiten à 4 Videos (Übungszeit ca. 1 Stunde pro Kurseinheit), zu jeder Zeit buchbar. Die Zugangsdaten werden Ihnen vor Kursbeginn zugesandt. Online, bequem bei Ihnen Zuhause.

**Termin: Mo., 07.02.22, 17:00-18:00 Uhr**  
**1 Termin (8 UE), ab 07.02.2022 jederzeit online abrufbar**

**Ort: Online**

**Kosten: 29,00 €, pro online-Kurs (24 Übungsvideos, unterteilt in 6 Kurseinheiten)**

**Belegung: 1-100**

#### JA5126

### Brain-Power für Fortgeschrittene – das Fitnessprogramm für Ihr Gehirn! - Online

**Markus Wachter**

Inhalte, siehe Kurs JA5125.

Weitere Informationen auch unter [www.IQ-Werkstatt.de](http://www.IQ-Werkstatt.de)

Online-Kurs „Fortgeschrittene“, 6 Kurseinheiten à 4 Videos (Übungszeit ca. 1 Stunde pro Kurseinheit), zu jeder Zeit buchbar. Die Zugangsdaten werden Ihnen vor Kursbeginn zugesandt. Online, bequem bei Ihnen Zuhause.

**Beginn: Mo., 07.02.22, 18:00-19:00 Uhr**  
**6 Termin (8 UE), ab 07.02.2022**

**jederzeit online abrufbar**

**Ort: Online**

**Kosten: 29,00 €, pro online-Kurs (24 Übungsvideos, unterteilt in 6 Kurseinheiten)**

**Belegung: 1-100**

#### JA5127

### Brain-Power für Experten – das Fitnessprogramm für Ihr Gehirn! - Online

**Markus Wachter**

Inhalte, siehe Kurs JA5125

Weitere Informationen auch unter [www.IQ-Werkstatt.de](http://www.IQ-Werkstatt.de)

Online-Kurs „Experten“, 6 Kurseinheiten à 4 Videos (Übungszeit ca. 1 Stunde pro Kurseinheit), zu jeder Zeit buchbar. Die Zugangsdaten werden Ihnen vor Kursbeginn zugesandt. Online, bequem bei Ihnen Zuhause.

**Termin: Mo., 07.02.22, 19:00-20:00 Uhr**  
**1 Termin (8 UE), ab 07.02.2022 jederzeit online abrufbar**

**Ort: Online**

**Kosten: 29,00 €, pro online-Kurs (24 Übungsvideos, unterteilt in 6 Kurseinheiten)**

**Belegung: 1-100**

### Selbstverteidigung

Die folgende Veranstaltung ist eine Kooperationsveranstaltung mit der Frauenbeauftragten des Bodenseekreises Frau Wäscher-Göggerle.

#### JA5130

### Selbstverteidigung - Nein zu Gewalt! für Jungs 14-18 Jahre

**Markus Vogel, stellvertr. WingTsun Ausbilder**

Suchst du nach dem sicheren Gefühl, dass du dich im Notfall verteidigen kannst? Hier lernst du wie du dich in einer gefährlichen Situation am besten verhältst. Du bekommst leicht verständliche Techniken gezeigt, die jeder im Notfall anwenden kann. Die Übungen machen Spaß und sind so konzipiert, dass es dabei nicht auf körperliche Stärke ankommt. Deine Aufmerksamkeit wird geschult und in praktischen Übungen trainierst du Strategien für den Notfall. Du erlernst ein gesundes Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein und erfährst wie wichtig es ist, dies auch auszustrahlen. Bei alledem gilt immer: Besser Vorsicht als Nachsicht!

**Beginn: Sa., 12.03.22, 10:00-13:00 Uhr**  
**4 Termine (10,67 UE), Wochenendseminar**

**Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)**

**Kosten: 41,60 €**

**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**

**Belegung: 6-12**

### Entspannung

#### IB5513

### Bildungsurlaub auf Sylt - Mentaltraining für Beruf und Alltag

**Günter Diehl, Arbeits- und Organisationspsychologe,**

**Dipl. Wirtschaftsingenieur**

Teilnahme am Bildungsurlaub ist für Alle möglich: mit Freistellung oder ohne, Arbeitnehmer\*in, Rentner\*in, Hausfrau oder Hausmann für Jeden. Bitte beachten Sie. Wenn Sie eine Freistellung zur Teilnahme am Bildungsurlaub benötigen, muss diese mind. 9 Wochen vor Beginn der Veranstaltung bei Ihrem Arbeitgeber beantragt werden.

„Ob Du glaubst du schaffst es, oder du schaffst es nicht - Du wirst auf alle Fälle recht behalten“

Mentale Stärke bedeutet, sein Leistungsspektrum ungeachtet von Widrigkeiten und inneren und äußeren Störfaktoren voll und ganz ausschöpfen zu können. Erfolgreich ist, wer vollen Zugang zu seinen Potentialen hat, seine Ressourcen stärkt, neue Ressourcen entwickelt und für seine Zielerreichung nutzt.

In dem Seminar erfahren und lernen Sie was Mentale Stärke ist, warum diese in der heutigen Arbeitswelt so wichtig ist und wie man sie trainieren und bewusst aufbauen kann. Innere Antreiber und negative, blockierende Glaubenssätze werden ermittelt und zielorientiert verändert.

„Mentales Training“ ist im Spitzensport schon lange ein fester Bestandteil des Trainingsprogrammes und kann auch im beruflichen und privaten Bereich sehr hilfreich sein um mit den steigenden Anforderungen der Arbeits- und Lebenswelt besser umzugehen, Ziele sicher zu erreichen und Hindernisse auf dem Weg dahin zu überwinden.

Mentale Stärke wird eine der wichtigsten Fähigkeiten der Zukunft sein.

Mehr Informationen zur Seminarleitung unter [www.guenter-diehl.de](http://www.guenter-diehl.de). Günter Diehl steht für Fragen zum Seminar gerne zur Verfügung.

Die vhs Friedrichshafen ist ausschließlich Veranstalter des Bildungsangebotes Mentaltraining. Unterkunft, Verpflegung und die Anreise sind nicht Bestandteil des vhs-Angebotes.

**Anreisetag: 08.05.2022,**

**Abreisetag: 14.05.2022**

**Eigene Anreise**

**Übernachtung/Bildungsort:**



Akademie am Meer - vhs Klappoltal  
25992 List/Sylt, 04651 9550;  
[info@akademie-am-meer.de](mailto:info@akademie-am-meer.de),  
[www.akademie-am-meer.de](http://www.akademie-am-meer.de)

Ansprechpartnerin vhs Friedrichshafen:

**Babette Reitz,**  
07541-2033408, [reitz@vhs-fn.de](mailto:reitz@vhs-fn.de)

**Gebühren:**  
Seminar: 298,- €

Übernachtung/Vollpension: 444,- €

Kurtaxe: 18,- €

Einzelzimmerzuschlag: 72,- €

**Stornobedingungen**

Bearbeitungsgebühr von 15,- €

bis 12 Wochen vor Anreisedatum: 0,- €

ab 8 Wochen vor Anreisedatum: 50% des Preises

ab 4 Wochen vor Anreisedatum: 75% des Preises

Es empfiehlt sich eine Reiserücktrittskosten- und eine Seminaerausfallversicherung.

**Beginn: Mo., 09.05.22, 09:00-16:00 Uhr**  
**Di., 10.05.22, 09:00-16:00 Uhr**

**Mi., 11.05.22, 09:00-16:00 Uhr**

**Do., 12.05.22, 09:00-16:00 Uhr**

**Fr., 13.05.22, 09:00-16:00 Uhr**

**5 Termine (40 UE)**

**Ort: Sylt-List, Volkshochschule**

**Klappholtal**

**Kosten: 832,00 €**

**Belegung: 12-15**

### Es gibt viele Folgekurse!

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

Wenn Sie den ersten Kurs gebucht haben und weitermachen möchten, müssen Sie nichts weiter tun als auf der Weitermelde-liste im Kurs zu unterschreiben. Dann sind Sie automatisch im Folgekurs.

Buchbare Folgekurse für Neueinsteiger finden sie auf unserer tagesaktuellen Website.

#### JA5201

### Innere Stärke dank Resilienz - Meistere Krisen und gehe gestärkt daraus hervor

**Julia Windisch, Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement, Wildnispädagoge, Waldbaden-Kursleiter**

8-Wochen-Online-Selbstlernkurs (ZPP-zertifiziert und Krankenkassen-erstattungsfähig)

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Inhalte und Übungen können im eigenen Tempo flexibel durchlaufen werden. Bei Bedarf, besteht die Möglichkeit ergänzend ein 1:1 Coaching mit den Kursleitern zu buchen.

In schweren Zeiten brauchen wir psychische Widerstandskraft (Resilienz). Sie hilft uns

- mit Veränderungen besser umzugehen, anstatt sie zu verteufeln
- aktiv zu werden, anstatt uns machtlos zu fühlen und
- zuversichtlich zu bleiben, anstatt frustriert aufzugeben

Und das Beste ist: psychische Widerstandskraft ist erlernbar. Mit diesem Onlinekurs trainieren Sie die 7 Schutzfaktoren der Resilienz ganz gezielt und stärken somit Ihre psychische Widerstandskraft. So meistern Sie souverän Ihre Herausforderungen, lassen sich von Rückschlägen weniger unterkriegen und gestalten mutig und voller Selbstvertrauen Ihre Zukunft. Kursaufbau und Ablauf:

Die Inhalte sind einfach zu verstehen und werden durch alltagstaugliche Übungen vertieft und verankert. Der Kurs besteht aus 8 Modulen mit ca. 1h Bearbeitungszeit pro Modul. Jedes Modul besteht aus einem Lehrvideo (ca. 20min), einer geführten Meditation (ca. 10min) und einem PDF-Arbeitsheft mit vielen Übungen und einem Erfolgs-Tagebuch. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit sich mit den Kursleitern über die Inhalte und Übungen auszutauschen. Die Module werden nach der Bearbeitung im wöchentlichen Rhythmus freigeschaltet.





Dank der ZPP-Zertifizierung erstatten die Krankenkassen 75-100,00 €

**Beginn: Jederzeit**  
**8 Wochen**  
**Ort: Online**  
**Kosten: 149,00 €**  
**Belegung: 1-20**

### JA5202 Geführte Meditation

**Marion Stingel, Kursleiterin für Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation**

Mit Hilfe eines gesprochenen Textes richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit nach innen. Dabei ist der Text so ausgelegt, dass Sie Ihre ganz individuellen Bilder entwickeln und erleben können.

Sie haben dabei den Raum und die Zeit, sich ganz wahrzunehmen und Ihr Innerstes zu verwöhnen. Dadurch aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte und stärken Ihre 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.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.  
 Webseite der Dozentin: [www.sinnesreisen-meditation.de](http://www.sinnesreisen-meditation.de)

**Beginn: Fr., 11.02.22, 17:00-18:30 Uhr**  
**6 Nachmittage (12 UE)**  
**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)**  
**Kosten: 70,80 €,**  
**Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich**  
**Belegung: 6-9**

### Geschenk-Tipp

Diese Yoga Kurse eignen sich prima zum Verschenken. Nehmen Sie doch zusammen am Kurs teil, sozusagen im Doppel- oder Dreierpack – Spaß garantiert!

### JA5203 In Trance entspannen - Online Sandra Kircher

Der Zustand der hypnotischen Trance ist nichts Anderes als eine starke Konzentration und Fokussierung nach innen. Sie befinden sich in einem Zustand erhöhter Aufmerksamkeit. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie sich im Trancezustand entspannen, Ihren Puls und Blutdruck herunterfahren und Ihren Akku wieder aufladen



können. Sie lernen Ihre Konzentration zu verbessern, Stress auszublenden und achtsamer mit sich um zu gehen.

Inhalte:

- Meet & Greet (kurze Vorstellungsrunde, Erklärungen zur Trance, Zeit für Fragen)
- Einleitung in Trance
- Hauptteil (wechselnde hypnotische Texte: Atem, Body Scan, Phantasiereise)
- Ausleitung aus der Trance
- Kurzer Austausch (Was hat sich verändert? Zeit für Fragen)
- ggf. Tipps & Tricks: Ruhe im Alltag finden/ sich selbst eine Auszeit geben.

Mehr zur Webseite der Dozentin: [www.rauchfreidurchhypnose.de](http://www.rauchfreidurchhypnose.de) (PROTRAN-CE)

**Beginn: Mo., 25.04.22, 19:00-19:45 Uhr**  
**4 Abende (4 UE)**  
**Ort: Online**  
**Kosten: 23,60 €,**  
**Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich**  
**Belegung: 6-9**

### JA5210 Entspannung mit Genuss

**Marion Stingel, Kursleiterin für Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation**

Lernen Sie verschiedene Entspannungsmöglichkeiten kennen

- Geführte Meditation
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Atemmeditation

Sie haben Raum und Zeit, sich ganz wahrzunehmen und Ihr Innerstes zu verwöhnen. Ihre Lebensfreude und Ihre innere Ruhe werden durch die verschiedenen Übungen gefördert und gestärkt. Jeder kann in diesem Rahmen seine bevorzugte Methode finden.

Die Übungen werden harmonisch und ohne Leistungsdruck ausgeführt und können unabhängig von Alter oder körperlicher Konstitution praktiziert werden, es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.

Webseite der Dozentin: [www.sinnesreisen-meditation.de](http://www.sinnesreisen-meditation.de)

**Beginn: Fr., 08.04.22, 17:00-18:30 Uhr**  
**4 Nachmittage (8 UE)**  
**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)**  
**Kosten: 47,20 €,**  
**Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich**  
**Belegung: 6-9**

### JA5211 Im Rhythmus sein - Muskelentspannung - Neu gedacht

**Marion Stingel, Kursleiterin für Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation**

Die Übungen der progressiven Muskelentspannung werden eingebettet in Phantasie Reisen und Atemmeditationen. Sanfte, fließende Bewegungen, angelehnt an den orientalischen Tanz ergänzen die Übungen und fördern ein leichtes Lebensgefühl. Sie erlernen hierbei keinen Tanz, sondern trainieren die Muskeln auf einfache, spielerische Weise und verhelfen dem Körper in das Weibliche, Weiche, Fließende. Die Muskelbereiche: Arme, Brust, Beine, Po und Bauch werden dadurch belebt und gestrafft. Durch den Wechsel der weichen Bewegung in die konzentrierte Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen, wird der Körper genussvoll gestärkt und gedehnt, Muskelverspannungen gelockert. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.  
 Webseite der Dozentin: [www.sinnesreisen-meditation.de](http://www.sinnesreisen-meditation.de)

**Beginn: Fr., 20.05.22, 17:00-18:30 Uhr**  
**4 Nachmittage (8 UE)**  
**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)**  
**Kosten: 47,20 €,**  
**Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich**  
**Belegung: 6-9**  
**Folgekurs -> Webseite**

### JA5212 Autogenes Training

**Marion Stingel, Kursleiterin für Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation**

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, Reflektion und eine Phantasie Reise.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.

Webseite der Dozentin: [www.sinnesreisen-meditation.de](http://www.sinnesreisen-meditation.de)

**Beginn: Mi., 27.04.22, 18:45-20:15 Uhr**  
**8 Nachmittage (16 UE)**  
**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)**  
**Kosten: 94,40 €,**  
**Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich**  
**Belegung: 6-9**

### Gesundheitsvorsorge nach § 20 SGB V

Viele Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen nach § 20 SGB V und übernehmen teilweise oder vollständig die Gebühr. Voraussetzung für die Teilnehmerförderung ist, dass die Kursleitenden in ihrer Grund- und Zusatzqualifikation von der zentralen Prüfstelle für Prävention in Essen anerkannt sind. Das vhs-Gesundheitszentrum ist bemüht, möglichst viele Kurse als Präventionsmaßnahme anerkennen zu lassen.

Die Kursleitenden informieren beim ersten Kurstag über den Stand des Anerkennungsverfahrens.



### JA5213 Progressive Muskelrelaxation

**Marion Stingel, Kursleiterin für Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation**

Ein entspannter Körper führt zu einem entspannten Geist.

Stress oder Angst gehen mit einer reflexartigen Anspannung der Muskulatur einher. Umgekehrt bewirkt eine Lockerung der Muskulatur ein Ruhegefühl. Mittels einer intensiven muskulären Entspannung des gesamten Körpers wirkt die Progressive Muskelrelaxation einer Stressreaktion entgegen.

Professionell angeleitet, lässt sich die Methode leicht erlernen. Die Übungen werden bereichert durch Atem-Meditationen und Phantasie Reisen. Wenn Sie regelmäßig üben, können Sie diese Techniken bald überall anwenden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.

Webseite der Dozentin: [www.sinnesreisen-meditation.de](http://www.sinnesreisen-meditation.de)

**Beginn: Mi., 09.02.22, 18:45-20:15 Uhr**  
**8 Nachmittage (16 UE)**  
**Ort: vhs FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)**  
**Kosten: 94,40 €,**  
**Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich**  
**Belegung: 6-9**

### JA5214 Body and Soul

**Gerhard Thiel, Psychologischer Berater (vfp) und Übungsleiter Kinderyoga**

In der Kombination von Körperarbeit und geistiger Entspannung werden Sie für die Signale Ihres Körpers sensibilisiert und lernen Werkzeuge kennen, die Sie einsetzen können, wenn Sie sich in Balance bringen möchten.

Nach einer lockeren Walking-Runde am Bodenseeufer erleben Sie eine entspannte und entspannende Körperreise. Bei dieser lernen Sie verschiedene Meditationstechniken, Achtsamkeitsübungen, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation und den Bodyscan kennen.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Mitzubringen sind festes Schuhwerk und Regenjacke (für draussen) und bequeme Kleidung, warme (möglichst rutschfeste) Socken, Trinken.

Gerhard Thiel ist ausgebildeter Psychologischer Berater, Hypnotiseur, Übungsleiter Kinderyoga, Entspannungs-, Fitness- und Achtsamkeitstrainer.

**Beginn: Do. und Sa., 10.03.22, 18:00-19:30 Uhr**  
**5 Vormittage (10 UE),**  
**Wochenendseminar**  
**Ort: vhs FN, Entspannungsraum (UG)**  
**Kosten: 59,00 €**  
**Belegung: 6-9**

### Atemtraining

#### JA5215 Atemtraining nach Middendorf

**Elisabeth-Maria Wachutka, Atemtherapeutin**

Keiner kann uns und unseren Atem besser verstehen, als wir selbst, wenn wir ihn wahrnehmen, empfinden und zulassen, so wie er ist. Wir haben oft durch viele äußere Bedingungen verlernt, ganz auf uns selbst und unseren ureigenen Atemrhythmus zu hören. Diesen lebensnotwendigen Atemfluss in uns gilt es neu zu entdecken und zu erfahren.

Die Übungen nach der Lehre von Prof. Ilse Middendorf, genannt der erfahrbare Atem sind dazu bestens geeignet. Ein gesunder Atem lässt Sie in sich ruhen und vitalisiert Sie von innen nach außen. Er stabilisiert Sie in vielen Lebenslagen, in jedem Alter und gibt Ihnen die Kraft für das tägliche Tun.

Am ersten Kurstermin erhalten Sie eine für den gesamten Kursverlauf wichtige Einführung.

Bitte bringen Sie rutschfeste Socken mit. Die Dozentin ist AFA®-zertifizierte Atempädagogin und Atemtherapeutin und kann zurückgreifen auf ihre jahrelange professionelle Arbeit als Sängerin und Gesangspädagogin. Mehr Informationen im Internet unter

[www.atem-bodensee-oberschwaben.de](http://www.atem-bodensee-oberschwaben.de).

**Beginn: Di., 26.04.22, 16:30-18:30 Uhr**  
**6 Termine (16 UE)**  
**Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)**  
**Kosten: 108,80 €**  
**Belegung: 6-9**

#### JA5215- Atemtraining nach Middendorf - Fortgeschrittene

**Elisabeth-Maria Wachutka, Atemtherapeutin**

Keiner kann uns und unseren Atem besser verstehen, als wir selbst, wenn wir ihn wahrnehmen, empfinden und zulassen, so wie er ist. Wir haben oft durch viele äußere Bedingungen verlernt, ganz auf uns selbst und unseren ureigenen Atemrhythmus zu hören. Diesen lebensnotwendigen Atemfluss in uns gilt es neu zu entdecken und zu erfahren.

Die Übungen nach der Lehre von Prof. Ilse Middendorf, genannt der erfahrbare Atem sind dazu bestens geeignet. Ein gesunder Atem lässt Sie in sich ruhen und vitalisiert Sie von innen nach außen. Er stabilisiert Sie in vielen Lebenslagen, in jedem Alter und gibt Ihnen die Kraft für das tägliche Tun.

Bitte bringen Sie rutschfeste Socken mit.





Die Dozentin ist AFA®-zertifizierte Atempädagogin und Atemtherapeutin und kann zurückgreifen auf ihre jahrelange professionelle Arbeit als Sängerin und Gesangspädagogin. Mehr Informationen im Internet unter [www.atem-bodensee-oberschwaben.de](http://www.atem-bodensee-oberschwaben.de).

**Beginn: Di., 15.02.22, 16:30-18:30 Uhr**

**6 Termine (16 UE)**

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

**Kosten: 108,80 €**

**Belegung: 6-9**

## T'ai Chi Ch'uan

### JA5220

#### T'ai Chi Ch'uan: Fortgeschrittene I für Seniorinnen und Senioren

**Elisabeth Eckardt, Lehrerin für T'ai Chi Ch'uan und Übungsleiterin Orthopädische Knieschule**

T'ai Chi Ch'uan ist eine sehr alte chinesische Übungsform, die sowohl den Geist als auch den Körper kultiviert. Es pflegt die Gesundheit und wirkt ausgleichend auf alle Lebenssituationen. In China wird es täglich von vielen, insbesondere auch von älteren Menschen praktiziert.

Dieser Kurs ist an Seniorinnen und Senioren gerichtet, die auch im Alter aktiv bleiben möchten. Es werden sanfte, wohltuende und entspannende Grundübungen des T'ai Chi Ch'uan erlernt, die anschließend zu Hause selbst weiter geübt werden können.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Voraussetzung zur Teilnahme ist die vorherige Teilnahme am Einführungskurs oder nach Absprache mit der Kursleiterin.

**Beginn: Do., 10.02.22, 09:15-10:15 Uhr**

**15 Vormittage (20 UE)**

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

**Kosten: 100,30 €, ermäßigte Seniorengebühr**

**Belegung: 6-9**

### JA5221

#### T'ai Chi Ch'uan: Fortgeschrittene für Seniorinnen und Senioren

**Elisabeth Eckardt, Lehrerin für T'ai Chi Ch'uan und Übungsleiterin Orthopädische Knieschule**

Inhalte siehe JA5220

Voraussetzung zur Teilnahme ist die vorherige Teilnahme am Einführungskurs oder nach Absprache mit der Kursleiterin.

**Beginn: Do., 10.02.22, 10:30-11:30 Uhr**

**15 Vormittage (20 UE)**

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



**Kosten: 100,30 €, ermäßigte Seniorengebühr**

**Belegung: 6-9**

### JA5222

#### T'ai Chi Ch'uan: Anfängerinnen und Anfänger

**Elisabeth Eckardt, Lehrerin für T'ai Chi Ch'uan und Übungsleiterin Orthopädische Knieschule, Michael Hackshaw Stoute, Lehrer für T'ai Chi Chuan**

T'ai Chi Chuan ist eine uralte chinesische Übungsform für Körper und Geist. Sie besteht aus einer Reihe von langsamen Bewegungen, die „wie wenn man einen Seidenfaden aus einem Kokon zieht“ fließend aneinandergereiht werden. Dabei kultiviert die Ruhe den Geist und die Geschmeidigkeit den Körper. Wir werden die Kurzform des Yang Stils nach Professor Chen Man Ch'ing üben, wie sie von Ben Lo gelehrt wird. Diese sanften Bewegungen werden im Unterricht angeleitet und dann täglich zu Hause geübt. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir werden das erste Drittel der Form erlernen.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken oder T'ai Chi Schuhe mitbringen.

**Beginn: Mi., 09.02.22, 19:00-20:00 Uhr**

**12 Abende (16 UE)**

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

**Kosten: 94,40 €**

**Belegung: 6-9**

### JA5223

#### T'ai Chi Ch'uan: Fortgeschrittene II

**Elisabeth Eckardt, Lehrerin für T'ai Chi Ch'uan und Übungsleiterin Orthopädische Knieschule, Michael Hackshaw Stoute, Lehrer für T'ai Chi Chuan**

Inhalte siehe Kurs JA5222

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken oder T'ai Chi Schuhe mit.

Voraussetzung ist die vorherige Teilnahme am Anfängerkurs.

**Beginn: Mi., 09.02.22, 20:15-21:15 Uhr**

**15 Abende (20 UE)**

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

**Kosten: 118,00 €**

**Belegung: 6-9**

## Qi Gong

### JA5225

#### Qi Gong: Anfängerinnen und Anfänger

**Claudia Kalfass, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin**

Zhineng Qigong, auch medizinisches Qigong genannt, lässt Körper, Seele und Geist in Einklang kommen. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und der Fluss der Lebensenergie „Qi“ wird verbessert.

Die Übungen sind für jedes Alter leicht erlernbar und werden im Stehen, Sitzen und Liegen durchgeführt. Tanken Sie Kraft, Energie und Ruhe.

Sie benötigen bequeme Kleidung, ein großes Handtuch und etwas zum Trinken.

**Beginn: Fr., 11.02.22, 11:30-12:30 Uhr**

**5 Vormittage (6,67 UE)**

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

**Kosten: 55,20 €**

**Belegung: 6-9**

**Folgekurs -> Webseite**

## Yoga für Einsteiger

### JA5233

#### Hatha-Yoga: ohne Vorkenntnisse

**Heike Lelle, Yogalehrerin**

In diesem Kurs führen Sie sowohl ruhige, sammelnde als auch dynamische Yogaübungen aus. Es entsteht einerseits Kräftigung, andererseits Entspannung. Innere Ruhe und Achtsamkeit gegenüber uns und unserer Umwelt nehmen zu. Für Personen ohne Vorkenntnisse.

Die Kursstunde beinhaltet klassische Yogaübungen, Entspannungsübungen und eine meditative Übung. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein großes Handtuch und ein Sitzkissen mit. Dieser Kurs ist eine Kooperationsveranstaltung mit der AOK-Die Gesundheitskasse Bodensee-Oberschwaben.

**Beginn: Do., 10.02.22, 09:00-10:15 Uhr**

**8 Vormittage (13,33 UE)**

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

**Kosten: 78,70 €**

**Belegung: 5-5**

## Yoga für alle Übungs-Levels

### JA5250

#### Eine entspannende Yogapraxis für den Abend

**Nina Caesar-Selimovic, Yogalehrerin**

Optimal, um nach einem turbulenten Tag zu sich zu kommen. Im Fokus stehen einfache, wirkungsvolle Haltungen für den Rücken, für verkürzte Muskeln und einen flachen Atem. Es finden aber auch die Beckenbodenmuskulatur und die verspannte Schulterpartie Beachtung. Genießen Sie die Zeit, sich von Kopf bis Fuß Gutes zu tun.

Es sind alle Yogalevels willkommen. Sie benötigen bequeme Kleidung, Wollsocken und ein großes Handtuch.

**Beginn: Mi., 09.02.22, 17:15-18:30 Uhr**

**6 Nachmittage (10 UE)**

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

**Kosten: 59,00 €**

**Belegung: 6-9**

**Folgekurs -> Webseite**

### JA5252

#### Yoga: Alles Im Fluss. Gemeinsam üben, erleben, genießen

**Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. B-Lizenz Aerobic-Train., Yogalehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.**

Verschiedene Stile des Hatha-Yoga in stimmiger Reihenfolge und nach den individuellen Möglichkeiten ausgeführt, wirken sanft und effektiv auf allen Ebenen des Seins.

Der Atem dient als Brücke zwischen Körper und Geist. Vital und entspannt, ausgeglichen gehen wir nach der Stunde in ein schönes Wochenende. Wir fühlen die Kraft in uns. Beweglich, in geistiger und körperlicher Hinsicht, können wir wieder unser ganzes Potential ausschöpfen.

**Beginn: Fr., 11.02.22, 17:15-18:15 Uhr**

**7 Nachmittage (9,33 UE)**

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

**Kosten: 55,10 €**

**Belegung: 6-9**

**Folgekurs -> Webseite**

### JA5253

#### Hatha-Yoga und Yin-Yoga

**Claudia Reichert, Yogalehrerin**

In diesem Kurs vereinen wir die Körperhaltungen des Yin- (passiv - entspannt) und Yang- Yogas (aktiv-kräftigen der Muskulatur). So können Sie beide Yoga Arten kennenlernen und später selbst anwenden. Wir beginnen mit den Körperhaltungen des Yang (Hatha-Yoga), die typischerweise aktive, stärkende Haltungen sind, die

## Unsere Yogakurse auf einen Blick

### NEU: Yin Yoga

Ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, bei dem die Asanas (Körperhaltungen) größtenteils liegend und sitzend ausgeführt und zwischen drei und sieben Minuten lang gehalten werden. Zwischen den Asanas wird eine neutrale Liegeposition zur Harmonisierung integriert.

Manche der Asanas sind auch aus anderen Yoga-Stilen bekannt, zum Beispiel Kobra oder der Schulterstand. Körperlich sehen diese ähnlich oder gleich aus, allerdings ist die Intention und die innere Haltung eine andere. Im Yin Yoga werden die Posen in der Regel mit wenig bis keiner Muskelanstrengung ausgeführt. Durch die Entspannung der Muskeln kann in die tieferen Schichten des Bindegewebes vorgedrungen werden. Es entsteht Raum, um in einen ruhigen, meditativen Zustand einzutauchen.

### Yoga

Ist eines der vor Jahrtausenden in Indien entwickelten philosophischen Systeme, welches einen praxisorientierten Weg zur Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung bildet.

### Klassisches-Yoga

In der ersten bekannten Schrift wird Yoga als aus acht Stufen bestehender Weg erklärt. Klassischer Yoga orientiert sich an diesen Stufen, wobei neben körperlichen Stellungen auch geistige Übungen praktiziert werden. Durch Visualisieren und Lenkung des Atems, durch das Zurückziehen der Sinne nach innen, wird der Geist nach und nach beruhigt. Damit steigt die Konzentrationsfähigkeit und der Weg für eine immer tiefer gehende Meditation ist frei.

die Muskelkraft aktiviert und die gesamte Körperstruktur stabilisiert.

Es folgen Körperhaltungen des Yin-Yoga, also regenerative, ruhige Haltungen. Wir werden erleben, wie diese Körperhaltungen uns Zeit und Raum eröffnen, zu entspannen und loszulassen.

Mit Atemübungen, Spannungstechniken und Meditation intensivieren wir die wohltuende Wirkung der Yoga Haltungen. Hier ist jedes individuelle Übungslevel willkommen.

Lust auf mehr? Stimmen Sie sich ein auf diesen Kurs mit dem Workshop JA5286 Yin-Yoga.

**Beginn: Mi., 23.02.22, 10:30-12:00 Uhr**

**6 Abende (12 UE)**

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

**Kosten: 70,70 €**

**Belegung: 6-9**

### Hatha-Yoga

Ist die am weitesten verbreitete Form des Yoga. Ha bedeutet Sonne und Tha ist eine Bezeichnung für den Mond. Sonne und Mond stehen für die beiden Gegensätze aktiv und passiv. So werden meist körperliche Übungen im Wechsel mit Entspannungsübungen praktiziert. Auch Atemübungen, und verschiedenste Reinigungsübungen gehören dazu.

### Kundalini-Yoga

Ist das Yoga des Bewusstseins. Typisch sind dynamische oder fließende Übungsfolgen neben ruhigen Halteübungen und vielseitigen Meditationen (mit und ohne Mantras). Die Lebensenergie wird ins Fließen gebracht. Das führt zu mehr Elan und Wachheit im Alltag und einem bewussten Umgang mit sich selbst und anderen. Die Übungen sind einsteigerfreundlich, erfordern keine besonderen körperlichen Voraussetzungen und können sofort ohne Hilfsmittel ausgeführt werden.

### Luna-Yoga

Luna-Yoga ist eine von der aus Israel stammenden Tänzerin Aviva Steiner in den 1970er Jahren entwickelte und von Adelheid Ohlig erweiterte Übungspraxis, die insbesondere auf die Harmonisierung des weiblichen Menstruationszyklus ausgerichtet ist. Die Übungen des Luna-Yoga bestehen aus Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen, kraftvollem Tanz, aber auch Trance- und Traumreisen. Das Luna-Yoga richtet sich speziell an Frauen.

### Beratung

Sie können sich gerne von Babette Reitz persönlich beraten lassen. Bitte vereinbaren Sie davor einen Termin unter T: 07541/203 3408.

## Yoga Online

### JA5258

#### Bereit für den Tag: Kraftvoll und Entspannt - Online

**Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. B-Lizenz Aerobic-Train., Yogalehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.**

Das ganzheitliche Training verbindet Elemente aus Yoga, Tai Chi und Qigong, die mobilisieren, stabilisieren und ins Gleichgewicht bringen. Sie tanken Kraft aus der eigenen, inneren Tankstelle und legen Reserven für später an. Gute Voraussetzungen für einen positiv gestimmten Tag. Für alle geeignet, die sich achtsam bewegen wollen. Auch ohne Vorkenntnisse und Varianten im Sitzen sind möglich.

Der Kurs findet online statt. Den Link zur





Teilnahme am Kurs erhalten Sie vor Kursbeginn von der vhs.

**Beginn: Mi., 09.02.22, 07:30-08:15 Uhr**

**8 Vormittage (8 UE)**

**Ort: Online**

**Kosten: 47,30 €**

**Belegung: 6-12**

**Folgekurs -> Webseite**

**JA5259**

**Yoga zu Hause - Online**

**Debbie Jane Haller-Clarke**

Müde nach der Arbeit? Keine Lust sich im Winter am Abend noch mal aufzuraffen und außer Haus zu gehen?

Rollen Sie die Matte aus, kleiden Sie sich bequem und los geht's. Erleben Sie eine Mischung aus ruhigen Übungen im Sitzen, Ganzkörperübungen, Atemübungen, und Meditation. Der Kurs ist für Alle offen und basiert in erster Linie auf Kundalini-Yoga, mit Einflüssen von anderen Yogarichtungen.

Der Kurs findet online statt. Den Link zur Teilnahme am Kurs erhalten Sie vor Kursbeginn von der vhs.

Weitere Informationen zu Debbie Haller-Clarke unter [www.yoga-friedrichshafen.com](http://www.yoga-friedrichshafen.com)

**Beginn: Mi., 09.02.22, 19:30-21:00 Uhr**

**8 Nachmittage (16 UE)**

**Ort: Online-Kurs**

**Kosten: 94,40 €**

**Belegung: 6-9**

**Folgekurs -> Webseite**



### Yoga Fortsetzungskurse

Kurse bis zu 8 Terminen haben zeitnahe Fortsetzungskurse. Aus organisatorischen Gründen können wir diese im Programmheft und im Internet noch nicht ausschreiben. Ca. 2 Wochen vor Beginn der nächsten Kursreihe werden die freien Plätze im Internet veröffentlicht. Bitte haben Sie Verständnis, dass bereits teilnehmende Personen die Chance bekommen, die Fortsetzungskurse weiterhin zu besuchen.

### Yoga für Frauen

**JA5260**

**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. Bitte bringen Sie eine leichte Decke und bei Bedarf warme Socken mit. Vor dem Kurs wenig und nur Leichtes essen.

**Beginn: Mo., 14.02.22, 09:30-11:00 Uhr**

**7 Vormittage (14 UE)**

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

**Kosten: 82,60 €**

**Belegung: 6-9**

**Folgekurs -> Webseite**

**JA5262**

**Luna-Yoga**

**Margarete Bröcker, Luna Yoga-Lehrerin, Dipl. Sozialarbeiterin**

Inhalte siehe JA5260

Angesprochen sind Frauen jeden Alters, mit oder ohne Vorkenntnisse.

Bitte bringen Sie eine leichte Decke und bei Bedarf warme Socken mit.

Vor dem Kurs wenig und nur Leichtes essen.

**Beginn: Di., 15.02.22, 18:00-19:30 Uhr**

**7 Abende (14 UE)**

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

**Kosten: 82,60 €**

**Belegung: 6-9**

**Folgekurs -> Webseite**

**JA5264**

**Kundalini-Yoga**

**für Frauen**

**Anja Satow, Yoga-Lehrerin**

Dieser Kurs dient den besonderen Bedürfnissen 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. Sie benötigen ein Meditationskissen, eine Decke für die Entspannung sowie Wasser

zum Trinken. Zwei Stunden vor dem Unterricht bitte nichts essen.

### Dozentenportrait

#### Anja Satow

Bereits als Jugendliche begann Anja Satow sich mit ganzheitlichen Heilmethoden und gesunder Ernährung zu beschäftigen. Ihre eigenen positiven Erfahrungen mit Yoga veranlassten sie später, neben ihrer beruflichen Tätigkeit als Architektin, verschiedene Yoga-Ausbildungen zu absolvieren und sich dabei mehr und mehr ihrem Herzensthema zu widmen. Ihr Antrieb ist bis heute, besonders Frauen auf ihrem Weg zu Gesundheit und Selbstfürsorge zu stärken.



Als Basis hierfür dient ihr Kundalini Yoga. Erweitert hat sie ihre Qualifikation mit Yin Yoga sowie Hormon Yoga Therapie. Zudem ist sie ausgebildete Beraterin für ayurvedische Ernährung und Phytotherapie. Ihre Kenntnisse in Pflanzenheilkunde verbindet sie mit der Tradition der Ayurveda-Küche auch in eigenen Rezept-Kreationen.

Mit dem sehr dynamischen Kundalini Yoga unterrichtet sie einen Yogastil, der besonders zum Abbau von Stress geeignet ist. Bei ihren Hormon Yoga Kursen liegt der Fokus auf der gezielten Anregung des weiblichen Hormon-Systems in verschiedenen Lebensphasen. Yin Yoga Übungen fließen bei allen Kursen in ihren Unterricht ein, da Anja Satow von deren tiefgreifender revitalisierender Wirkung auf Körper und Geist fasziniert ist.

Weitere Informationen zu unserer Dozentin finden Sie unter [www.shakti-mond.de](http://www.shakti-mond.de).

zum Trinken. Zwei Stunden vor dem Unterricht bitte nichts essen.

Weitere Informationen zu Anja Satow unter [www.shakti-mond.de](http://www.shakti-mond.de)

**Beginn: Do., 10.02.22, 16:30-18:00 Uhr**

**9 Nachmittage (18 UE)**

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

**Kosten: 106,20 €**

**Belegung: 6-9**

**Folgekurs -> Webseite**

### Yoga für Kinder

**JA5270**

**Kinder-Yoga:**

**4-7 Jahre**

**Gerhard Thiel, Psychologischer Berater**

**(vfp) und Übungsleiter Kinderyoga**

Wollen Sie, dass Ihr Kind den eigenen Körper mit Neugierde und Kreativität auf spielerische Weise entdecken und wahrzunehmen lernt? Kinderyoga fördert die

Feinmotorik und das Körpergefühl genauso wie die Beweglichkeit und Spannkraft des Körpers, dabei wird die Konzentration und Kreativität erhöht. Außerdem hilft es beim Entspannen.

Wir beginnen mit Konzentrations- und Entspannungsübungen, lernen in Yoga-Übungen (=Asanas) die verschiedenen Tiere und Blumen kennen und beenden unseren Yoga Tag mit einer Fantasiereise. Der Unterricht findet ohne Eltern statt. Bitte bringt bequeme Kleidung, dicke Socken und eventuell eine Decke mit.

**Beginn: Sa., 12.02.22, 10:00-10:45 Uhr**

**5 Vormittage (5 UE), Wochenendseminar**

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

**Kosten: 27,70 €**

**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**

**Belegung: 6-9**

**Kennen Sie schon unseren Newsletter?**

Schnell abonnieren und immer auf dem Laufenden sein.  
Der Newsletter erscheint einmal im Monat und kann jederzeit abbestellt werden.  
[www.vhs-fn.de/service/newsletter](http://www.vhs-fn.de/service/newsletter)

**JA5275**

**Kinder-Yoga:**

**8-11 Jahre**

**Gerhard Thiel, Psychologischer Berater**

**(vfp) und Übungsleiter Kinderyoga**

Inhalte siehe JA5270.

Vor der ersten Kursstunde findet eine kurze Einführung statt, bei der sich der Dozent vorstellt und Fragen gestellt werden können.

**Beginn: Sa., 12.02.22, 11:00-11:45 Uhr**

**5 Vormittage (5 UE), Wochenendseminar**

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

**Kosten: 27,70 €**

**ermäßigter Kinder-/Schülerpreis**

**Belegung: 6-9**



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

### Yoga für spezielle Interessen

**JA5280**

**Yoga für einen entspannten**

**Nacken- und Rücken**

**Anita Klein, Yogalehrerin, freie Fotografin**

Yoga Therapie ist die Anwendung der klassischen Yoga-Techniken auf konkrete Beschwerden für alle Menschen, die selbst etwas für sich tun wollen. Jederzeit und überall. Verspannungen und Blockaden in der Schulter-Nacken und Rückenmuskulatur gehören zu den typischen Begleiterscheinungen unseres modernen Lebensstils. Übungen der Yoga Therapie versuchen diese gezielt zu lösen. Im akuten Fall sind Entspannung und vorsichtige Bewegung ein guter Weg um Schulter, Nacken und Rücken zu entlasten. Atemübungen, Körperübungen, sowie Mentalübungen, stärken die Muskeln und verhelfen zu mehr Gelassenheit. Ganz egal wie Ihre Konstitution derzeit ist. Yoga Therapie ist sowohl für absolute Yoga-Anfänger als auch für erfahrene Übende geeignet.

Bitte bringen Sie ein Meditationskissen, eine Decke für die Entspannung sowie Wasser zum Trinken mit. Zusätzlich benötigen Sie ein kleines, festes längliches Kissen und einen langen Schal

**Beginn: Mo., 07.02.22, 17:30-19:00 Uhr**

**6 Nachmittage (12 UE)**

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

**Kosten: 70,80 €**

**Belegung: 6-9**

**Folgekurs -> Webseite**

**JA5283**

**Happy Hour-Yoga:**

**vor der Arbeit**

**Debbie Jane Haller-Clarke**

"Der größte Feind der Qualität, ist die Eile", sagte Henry Ford. Und er hatte Recht. Wenn wir innerlich entspannt sind, wirkt sich das automatisch auf unser äußeres Leben aus. Durch Körperübungen, Atemübungen und Meditation, lernen Sie Körper und Geist besser kennen und finden somit eine tiefere Qualität in sich. So können Sie ohne Eile in den Tag starten. Der Kurs ist für alle offen und basiert in erster Linie auf Kundalini-Yoga, mit Einflüssen von anderen Yogarichtungen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein großes Handtuch sowie Wasser zum Trinken mit.

Weitere Informationen zu Debbie Haller-Clarke unter [www.yoga-friedrichshafen.com](http://www.yoga-friedrichshafen.com)

**Beginn: Di., 08.02.22, 07:30-08:30 Uhr**

**4 Vormittage (5,33 UE)**

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

**Kosten: 31,40 €**

**Belegung: 6-9**

**Folgekurs -> Webseite**



### Online-Angebot Gesundheit

**Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack - Lesung und Gespräch**

05.03.2022 / 17:00-18:30 > JA5106

**Stress-Löser Natur - Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen**

16.03.2022 / 19:00-20:30 > JA5110

**Brain-Power für Starter - das Fitnessprogramm für Ihr Gehirn!**

07.02.2022 / 17:00-18:00 > JA5125

**Brain-Power für Fortgeschrittene - das Fitnessprogramm für Ihr Gehirn!**

07.02.2022 / 18:00-19:00 > JA5126

**Brain-Power für Experten - das Fitnessprogramm für Ihr Gehirn!**

07.02.2022 / 19:00-20:00 > JA5127

**Innere Stärke dank Resilienz - Meistere Krisen und gehe gestärkt daraus hervor.**

07.02.2022 / 00:00-00:00 > JA5201

**Bereit für den Tag - Kraftvoll und Entspannt**

09.02.2022 / 07:30-08:15 > JA5258

13.04.2022 / 07:30-08:15 > JA5258A

**Yoga zu Hause**

09.02.2022 / 19:30-21:00 > JA5259

**In Trance entspannen**

25.04.2022 / 19:00-19:45 > JA5203

**Wirbelsäulengymnastik**

09.02.2022 / 18:00-19:00 > JA5382

### Yoga-Workshops

**JA5285**

**Hormon-Yoga - Workshop**

**Anja Satow, Yoga-Lehrerin**

In verschiedenen Lebensphasen kann das weibliche Hormonsystem aus dem Gleichgewicht geraten. In der Pubertät, in den Wechseljahren jedoch auch bei Stress, emotionalem Schock und anderen Belastungen.

Ziel des Workshops ist es, die Übungsreihe nach Dinah Rodrigues eigenständig und effektiv zuhause angewenden zu können. Vorkenntnisse sind hierfür nicht erforderlich. Durch die dynamische Yogaform des Hormon Yoga werden die hormonproduzierenden Drüsen im weiblichen Körper angeregt und harmonisiert.

Ergänzt werden diese aktivierenden Sequenzen in diesem Kurs durch Yin-Yoga Übungen, welche den Körper dehnen, entgiften und revitalisieren.

Ausschlusskriterien  
Da Hormon-Yoga sehr stimulierend wirkt, ist es nicht geeignet für Schwangere, bei größeren Myomen, Endometriose, voraus-





gegangener oder bestehende (hormonell bedingte) Krebserkrankung. Bei Osteoporose, kleineren Myomen, Schilddrüsenüberfunktion und Herz-Kreislaufkrankungen bitte vor Teilnahme den Arzt befragen.

Bitte eine Decke zum Zudecken sowie Wasser zum Trinken mitbringen und ca. 1-2 Stunden vor dem Yoga nichts essen. Weitere Informationen unter [www.shakti-mond.de](http://www.shakti-mond.de) und bei konkreten Fragen unter [info@shakti-mond.de](mailto:info@shakti-mond.de).

**Beginn: Fr., 08.04.22, 14:00-17:00 Uhr**

**3 Termine (12 UE)**

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

**Kosten: 70,80 €**

**Belegung: 6-9**

### Gesundheitscoaching und Personal Training: effektiv – professionell – individuell Gemeinsam erreichen wir Ihr persönliches Gesundheitsziel

Unser Gesundheitszentrum bietet eine große Bandbreite an gesundheitlichen Trainingsformen. Sie können ganz nach Ihrem Geschmack wählen. Zu moderaten Preisen und in hoher Qualität.

Wir unterstützen Sie mit einer umfassenden, fachlichen Beratung und das kostenlos.

Sie erhalten Ihr persönliches Angebot mit Wunschtrainings zur passenden Zeit, am richtigen Ort, bei einem Profi. Vereinbaren Sie einen Termin bei Dorothea Siegle, Fachbereichsleiterin Gesundheitszentrum,  
T: 07541/203 3406, [siegle@vhs-fn.de](mailto:siegle@vhs-fn.de)

#### JA5286

#### Yin-Yoga - Workshop

**Claudia Reichert, Yogalehrerin**

In diesem Workshop lernen Sie die Philosophie sowie die Grundmuster (Körperhaltungen) des Yin-Yoga näher kennen. In einer Kombination aus Hintergrundinformationen, Theorie-Wissen (physischer Nutzen des Yin-Yogas) und angewandter Yin-Yoga Praxis soll der Workshop in erster Linie zur Entspannung beitragen und dabei nützliche Informationen praxisnah vermitteln. Mit Hilfe der gesammelten Erfahrungen ist es Ihnen leicht möglich, einige der Körperhaltungen selbstständig Zuhause durchführen.

Manche Haltungen eignen sich insbesondere zur Linderung von Rückenschmerzen und helfen eine beruhigende Einschlafphase zu finden.

Lust auf mehr? Kombinieren Sie diesen Workshop mit dem Kurs JA5253 Hatha-Yoga und Yin-Yoga.

**Beginn: Fr., 18.02.22, 18:30-20:00 Uhr**

**2 Termine (4 UE), Wochenendseminar**

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

**Kosten: 35,40 €**

**Belegung: 6-9**

#### JA5287

#### NEU

#### Yoga-Workshop „Frühjahrsputz“: Praktiziere Yoga und lerne Englisch

**Debbie Jane Haller-Clarke**

Der Frühling kommt. Die Zeit in der die Natur erblüht, in der unsere Lebensgeister erwachen und unsere Ideen sprießen. Mit der Energie dieser Jahreszeit haben wir die Gelegenheit, einen inneren Frühjahrsputz zu machen, sich jener Dinge zu entledigen, die uns am Wachsen hindern.

Und hier kommt unsere Yogapraxis für den Frühling ins Spiel! Lernen Sie die Yogaübungen kennen, die den Reinigungsprozess intensivieren und Sie dabei unterstützen Ihr Energiepotential voll auszuschöpfen.

Unterrichtssprache im Yoga-Workshop ist Englisch. Da Yoga sehr visuell ist, ist es nicht entscheidend, jede einzelne Vokabel zu verstehen. Wenn man die Lehrerin oder andere Teilnehmer anschaut, und gleichzeitig die Wörter auf Englisch hört, lernt man durch das Tun. So wie die Native Speaker lernen!

Durch die Yogaübungen werden wir entspannter und können dadurch leichter lernen. Es ist die perfekte Zeit nach dem Yoga um neues Vokabular zum Thema Gesundheit zu lernen und Englisch zusammen in einer entspannten Atmosphäre zu üben.

Spring cleaning. Practise Yoga and learn English

Spring is coming. The time where the flowers and trees are blossoming, our spirits awaken and our ideas spring forth. With the energy of this season, we have the opportunity to do some internal spring cleaning, to let go of the things which prevent us from growing.

That's where yoga comes into play! Get to know the yoga breathing, stretching and meditative exercises which intensify the cleaning process and help you to utilize your full energy potential.

The yoga classes are in English. Because yoga is very visual, you don't have to understand everything. Just looking at the teacher and the rest of the class and hearing the words at the same time will help you learn – by doing. Just as the native speakers learn.

Through the yoga, we become more relaxed and therefore can learn more easily. What a good time it is after the yoga to learn some new vocabulary for a health-related topic and practice English together in a relaxed atmosphere.

Yoga lesson (no English necessary)

**Termin: Sa., 12.03.22, 09:00-13:00 Uhr**

**1 Termin (5 UE)**

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

**Kosten: 29,50 €**

**Belegung: 6-12**

#### JA5288

#### Yoga, Meditation, Mantrasingen

**Debbie Jane Haller-Clarke**

Wir gönnen uns eine wohlverdiente Ruhepause, einen halben Tag nur für uns selbst. Wir werden in dieser Zeit unsere Körper, Geist und Seele ansprechen und verbinden. In der liebevollen Begegnung mit uns selbst entdecken wir unsere Herzenskraft und gewinnen Energie für das Leben.

Durch Yoga und Meditation wird unsere Körper wieder geschmeidig, und unser Geist kann sich entspannen und tiefer gehen. Das Mantrasingen (mitsprechen oder zuhören) stärkt die Herzenskraft.

Bringt bringen Sie warme Socken und eine Decke mit.

Weitere Informationen zu Debbie Haller-Clarke unter [www.yoga-friedrichshafen.com](http://www.yoga-friedrichshafen.com)

**Termin: Fr., 11.03.22, 18:30-21:30 Uhr**

**1 Termin (4 UE)**

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

**Kosten: 23,60 €**

**Belegung: 6-9**

**Geschenktipp: vhs-Gutschein**

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

### Bewegung

#### Fitness und Kondition

#### JA5301

#### Pilates

**Cornelia Fink, Pilatetrainerin**

Sie wollen in Ruhe, ohne „Hektik“ Ihre Muskeln rund um die Wirbelsäule (vor allem Bauch, Beine und Po) kräftigen und Ihre Körperwahrnehmung schulen? Dann ist Pilates richtig für Sie. Bei Pilates werden die Übungen mit Konzentration und bewusster Atmung durchgeführt. Sie werden sehen, Sie fühlen sich nicht nur am



Körper, sondern auch an Geist gefordert. Bitte bringen Sie Bodenmatten und große Handtücher mit.

**Beginn: Do., 17.02.22, 18:45-19:30 Uhr**

**12 Abende (12 UE)**

**Ort: Grundschule Schnetzenhausen**

**Kosten: 38,40 €**

**Belegung: 8-9**

#### JA5302

#### Faszien und Pilates

**Cornelia Fink, Pilatetrainerin**

Faszien-Training spielt eine große Rolle für Wohlbefinden, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Abgerundet wird die Stunde mit einem sanften Pilates Ganzkörpertraining.

Bitte bringen Sie Bodenmatten und große Handtücher mit.

**Beginn: Do., 17.02.22, 17:30-18:30 Uhr**

**12 Abende (16 UE)**

**Ort: Grundschule Schnetzenhausen**

**Kosten: 38,40 €**

**Belegung: 8-9**

**Es gibt viele Folgekurse!**

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

Wenn Sie den ersten Kurs gebucht haben und weitermachen möchten, müssen Sie nichts weiter tun als auf der Weitermelde-liste im Kurs zu unterschreiben. Dann sind Sie automatisch im Folgekurs.

Buchbare Folgekurse für Neueinsteiger finden sie auf unserer tagesaktuellen Website.

#### JA5303

#### Pilates

**Ellen Pottschieen**

Ein sanftes Ganzkörper- und Haltungstraining, in dem vor allem die tiefliegenden Muskelgruppen von Bauch und Rücken gestärkt werden. Der Körper wird straffer und geschmeidiger. Verspannungen können sich lösen.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen eine Unterlage und großes Handtuch mit.

**Beginn: Mo., 07.02.22, 15:15-16:15 Uhr**

**10 Nachmittage (13,33 UE)**

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

**Kosten: 52,00 €**

**Belegung: 9-9**

#### JA5308

#### Pilates plus Rücken - online möglich Anfänger/Mittelstufe

**Claudia Kalfass, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin**

Wollen Sie Ihren Körper mit Pilates belastbarer machen und Ihre Körpermitte stärken? Gleichzeitig andere Möglichkeiten kennen lernen, Ihre Rumpfstabilität zu verbessern?

Hier finden Sie die Mischung. Kräftigende Bewegungsübung, Aktivierung des Powerhouses, vielfältige Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates. Andererseits lernen Sie vielfältige Mobilisations- und Dehnungstechniken kennen, die Ihrem Rücken guttun werden.

Zur Aktivierung der gelenkstabilisierenden tiefen Rücken- und Bauchmuskulatur aber auch zur Verbesserung des Beckenbodens kommen sowohl Kräftigungsübungen, die man auch in den Alltag zu Hause oder im Job integrieren kann, als auch Ko-

ordinations- und Gleichgewichtsübungen zum Einsatz. Lassen Sie mich Ihnen zeigen, wie man mit Freude und Spaß seinen Körper wieder in Schwung bringen kann. Die Stunde klingt mit verschiedenen Entspannungsverfahren wie Phantasie-reise, Atementspannung und progressiver Muskelrelaxation aus.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen ein großes Handtuch mit. Anti-Rutsch-Socken wären empfehlenswert.

An diesem Kurs können Sie sowohl in Präsenz als auch online teilnehmen. Sie entscheiden sich bei der Buchung für Ihre Art der Teilnahme.

Bei einer Anmeldung zur online-Teilnahme melden wir uns mit den Zugangsdaten ca. 3 Tage vor Kursbeginn nochmals bei Ihnen.

**Beginn: Fr., 11.02.22, 09:30-10:15 Uhr**

**15 Vormittage (15 UE)**

**Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG) oder online**

**Kosten: 58,50 €**

**Belegung: 9-9**

#### JA5309

#### Fitness und Pilates - online möglich

**Claudia Kalfass, 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, wohltut, 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.

An diesem Kurs können Sie sowohl in Präsenz als auch online teilnehmen. Sie entscheiden sich bei der Buchung für Ihre Art der Teilnahme.

Bei einer Anmeldung zur online-Teilnahme melden wir uns mit den Zugangsdaten ca. 3 Tage vor Kursbeginn nochmals bei Ihnen.

**Beginn: Fr., 11.02.22, 08:15-09:15 Uhr**

**15 Vormittage (20 UE)**

**Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG) oder online**

**Kosten: 78,00 €**

**Belegung: 9-9**





### JA5314 Medical Running - Gesünder, besser und schneller Laufen

Alexander Beer, Sportlehrer, Medienpädagog, Triathlon Trainer C Breiten und Leistungssport

Sie wollen Ihren Laufstil verbessern und an Ihrer Laufökonomie arbeiten, dann ist dieser Kurs genau für Sie gemacht. Wir werden in mehreren aufeinander folgenden Terminen an den wichtigsten Elementen des korrekten Laufens arbeiten. Nach einer Videoanalyse Ihres individuellen Laufstils erfahren Sie, welche technischen Veränderungen Ihnen helfen können gesünder, länger und schneller zu Laufen. Mit einer kleinen Leistungsdiagnostik werden Ihre Pulszonen bestimmt, damit sie Ihr Training zukünftig nach neuesten wissenschaftlichen Standards steuern. Durch laufspezifisches plyometrisches Krafttraining und Lauf ABC Übungen werden Sie lernen Ihre Kraft zukünftig in Vortrieb um-

zuwandeln. In jedem Training werden wir uns einem spezifischen Element der konditionellen Entwicklung widmen.

Zum Abschluss werden wir in einer zweiten Diagnostik überprüfen, wie das Training bei Ihnen gewirkt hat.

**Beginn: Di., 15.02.22, 17:00-18:30 Uhr**

**8 Termine (16 UE)**

**Ort: Kreismedienzentrum Bodenseekreis, Steinbeisstr. 22 - 26, 88046 FN**

**Kosten: 51,20 €**

**Belegung: 6-9**

### JA5315 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: Di., 08.02.22, 18:45-19:45 Uhr**

**10 Abende (13,33 UE)**

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

**Kosten: 52,00 €**

**Belegung: 8-9**

### JA5318 bodyART® STRENGTH

Claudia Tagmann

Das ganzheitliche Kursprogramm bodyART® STRENGTH basiert auf den 5 Ele-

menten der Chinesischen Medizin und trainiert den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital! Trainiert wird barfuß - das stabilisiert die Fußgelenke und erdet. Bitte Handtuch und Trinkflasche mitbringen.

**Beginn: Do., 10.02.22, 19:00-20:00 Uhr**

**12 Abende (16 UE)**

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

**Kosten: 62,40 €**

**Belegung: 6-9**

### JA5319 deepWORK®

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 Handtuch und Trinkflasche mitbringen.

**Beginn: Do., 10.02.22, 20:15-21:15 Uhr**

**12 Abende (16 UE)**

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

**Kosten: 62,40 €**

**Belegung: 6-9**

### JA5328 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 statischen Dehnübungen aus dem Yoga und Rollmassagen zur Entspannung der Muskeln und Faszien.

**Beginn: Do., 10.02.22, 18:00-18:45 Uhr**

**14 Abende (14 UE)**

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

**Kosten: 54,60 €**

**Belegung: 8-9**

**Kontakt-daten:  
E-Mail-Adresse  
und Mobilnummer**

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

### JA5329 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 Her bewegen 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: Sa., 12.02.22, 17:00-18:00 Uhr**

**14 Nachmittage (18,67 UE)**

**Ort: vhs-Eingangsbereich**

**Kosten: 59,80 €**

**Belegung: 9-9**

### JA5330 Flexi-Bar Toning & Wellness

Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. B-Lizenz Aerobic-Train., Yogalehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.

Wollen Sie schöne, kräftige Muskeln durch schnelle, ständige Wackelbewegung mit dem glasfaserverstärkten Kunststoffstab? Das vielseitige Training mit Yoga- und Pilates Elementen ist ideal für die tief liegende Haltemuskulatur Ihres Körpers und für einen starken Rücken. Es gleicht muskuläres Ungleichgewicht aus und macht beweglich. Weitere Hilfsmittel wie Physirollen, Balance Pads, Gymnastikbälle werden eingesetzt.

Der Trainingsspaß ist von Frau Danckert garantiert!

**Beginn: Mo., 07.02.22, 16:45-17:45 Uhr**

**14 Nachmittage (18,67 UE)**

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

**Kosten: 72,80 €**

**Belegung: 9-9**

### JA5332 Athletic Workout

Ekaterina Finke, Dipl. Sport- und Fitnessbetriebswirtin

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 auszu-powern und die eigenen Grenzen zu testen. Sie sollten eine Grundfitness mit-bringen, damit Sie die anspruchsvollen Übungen technisch korrekt und sauber ausführen können. Bitte Sportkleidung, Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Bitte Sportkleidung, Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

**Beginn: Di., 08.02.22, 20:00-21:00 Uhr**

**10 Abende (13,33 UE)**

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

**Kosten: 52,00 €**

**Belegung: 9-9**

## Ausgleichsgymnastik für Reifere

### JA5339 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 guttut? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Bitte Theraband und Bodenmatte mitbringen.

**Beginn: Do., 10.02.22, 17:45-18:45 Uhr**

**12 Abende (16 UE)**

**Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Haus**

**Kosten: 51,30 €**

**Belegung: 9-9**

### JA5340 Ausgleichsgymnastik - mit Spaß fit und gesund bleiben

Renate Mayer-Kiemel, Übungsleiterin STB; Rückenschullehrerin

Inhalte siehe Kurs JA5339. Bitte Theraband und Bodenmatte mitbringen.

**Beginn: Do., 10.02.22, 19:00-20:00 Uhr**

**12 Abende (16 UE)**

**Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Haus**

**Kosten: 51,30 €**

**Belegung: 9-9**

## Rückhalt

### JA5345 Rückhalt-Ganzheitliche Rücken- schule

Christine Ederer, Sportlehrerin (Gym.), Nordic Walking Ausbildung, Rücken-schulleiterin 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. Da-

**www.vhs-kurse-leiten.de**





durch 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, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Maten mit.

**Beginn: Mi., 09.02.22, 19:00-20:30 Uhr**  
**12 Abende (24 UE)**  
**Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)**  
**Kosten: 93,60 €**  
**Belegung: 8-9**



### Gesundheitsvorsorge nach § 20 SGB V

Viele Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen nach § 20 SGB V und übernehmen teilweise oder vollständig die Gebühr. Voraussetzung für die Teilnehmerförderung ist, dass die Kursleitenden in ihrer Grund- und Zusatzqualifikation von der zentralen Prüfstelle für Prävention in Essen anerkannt sind. Das vhs-Gesundheitszentrum ist bemüht, möglichst viele Kurse als Präventionsmaßnahme anerkennen zu lassen.

Die Kursleitenden informieren beim ersten Kurstag über den Stand des Anerkennungsverfahrens.

### JA5346 Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

**Christina Helmer, Physiotherapeutin**  
Inhalte siehe JA5345.  
Bitte bringen Sie eine Matte und ein großes Handtuch mit.

**Beginn: Mi., 30.03.22, 18:45-19:45 Uhr**  
**10 Abende (13,33 UE)**  
**Ort: Tannenhag-Schule, Turnhalle**  
**Kosten: 42,70 €**  
**Belegung: 8-9**

### JA5347A Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

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



Inhalte siehe JA5345.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Maten mit.

**Beginn: Di., 29.03.22, 11:00-12:00 Uhr**  
**10 Vormittage (13,33 UE)**  
**Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)**  
**Kosten: 52,00 €**  
**Belegung: 9-9**

### JA5348 Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

**Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR und Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.**  
Inhalte siehe JA5345.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Maten mit.

**Beginn: Di., 29.03.22, 08:00-08:45 Uhr**  
**10 Vormittage (10 UE)**  
**Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)**  
**Kosten: 39,00 €**  
**Belegung: 9-9**

### JA5349 Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

**Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR und Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.**  
Inhalte siehe JA5345.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Maten mit.

**Beginn: Di., 29.03.22, 09:00-09:45 Uhr**  
**10 Vormittage (10 UE)**  
**Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)**  
**Kosten: 39,00 €**  
**Belegung: 9-9**

### JA5350A Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

**Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR und Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.**  
Inhalte siehe JA5345.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Maten mit.

**Beginn: Di., 29.03.22, 10:00-10:45 Uhr**  
**10 Vormittage (10 UE)**  
**Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)**  
**Kosten: 39,00 €**  
**Belegung: 9-9**

### JA5351 Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule

**Ellen Pottschi**  
Inhalte siehe JA5345.  
Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen ein Handtuch zur Auflage auf die Maten mit.

**Beginn: Mo., 07.02.22, 14:00-15:00 Uhr**  
**10 Nachmittage (13,33 UE)**  
**Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)**  
**Kosten: 52,00 €**  
**Belegung: 9-9**

### JA5352 Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

**Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR und Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.**  
Inhalte siehe JA5345.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Maten mit.

**Beginn: Fr., 01.04.22, 08:45-09:45 Uhr**  
**10 Vormittage (13,33 UE)**  
**Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)**  
**Kosten: 52,00 €**  
**Belegung: 9-9**

### JA5353 Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

**Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR und Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.**  
Inhalte siehe JA5345.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Maten mit.

**Beginn: Fr., 01.04.22, 10:00-11:00 Uhr**  
**10 Vormittage (13,33 UE)**  
**Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)**  
**Kosten: 52,00 €**  
**Belegung: 8-9**

### JA5354 Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

**Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR und Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.**  
Inhalte siehe JA5345.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Maten mit.

**Beginn: Fr., 01.04.22, 11:15-12:15 Uhr**  
**10 Vormittage (13,33 UE)**  
**Ort: vhs FN K55, Studio 3, (3.OG)**  
**Kosten: 52,00 €**  
**Belegung: 8-9**

### Rückenfit

#### JA5355 Rückenfit

**Daniela Ernst, Physiotherapeutin**  
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-, Koor-

dinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende 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, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

**Beginn: Mo., 28.03.22, 09:10-09:55 Uhr**  
**10 Vormittage (10 UE)**  
**Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)**  
**Kosten: 39,00 €**  
**Belegung: 9-9**

#### JA5356 Rückenfit

**Daniela Ernst, Physiotherapeutin**

Inhalte siehe JA5355.  
Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Maten mit.

Dieser Kurs ist für Senioren geeignet.  
**Beginn: Mo., 28.03.22, 10:20-11:05 Uhr**  
**10 Vormittage (10 UE)**  
**Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)**  
**Kosten: 39,00 €**  
**Belegung: 9-9**

#### JA5365 Rückenfit

**Michael Höllwarth, Master of Arts Sportwissenschaften (Gesundheitssport und Sporttherapie)**  
Inhalte siehe JA5355.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Maten mit.

**Beginn: Do., 31.03.22, 08:10-09:10 Uhr**  
**10 Vormittage (13,33 UE)**  
**Ort: vhs FN, Gymnastikraum (EG)**  
**Kosten: 52,00 €**  
**Belegung: 8-9**

## Legen Sie mal eine Pause ein: Entspannungsübungen für Ihren Nacken



► Setzen Sie sich aufrecht auf einen Pezzi-Ball oder Stuhl und lassen Sie die Arme an der Seite hängen. Neigen Sie langsam den Kopf nach vorne, bis Sie durch das Eigengewicht eine Dehnung in der Nackenmuskulatur spüren. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken dabei aufrecht bleibt.



► Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und legen Sie die rechte Handfläche seitlich über dem rechten Ohr am Kopf an. Nun drücken Sie die Handfläche gegen den Kopf und bauen über die Halsmuskulatur Gegendruck auf. Halten Sie diese Spannung. Führen Sie dann die Übung auch auf der anderen Seite durch.



► Setzen Sie sich aufrecht auf einen Pezzi-Ball oder einen Stuhl und strecken Sie die Handfläche des linken Arms Richtung Boden. Neigen Sie nun den Kopf zur Gegenseite, bis Sie eine Dehnung in der seitlichen Halsmuskulatur spüren. Führen Sie dann die Übung auch auf die andere Seite aus.



► Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Legen Sie die Fingerspitzen wie in der Abbildung dargestellt am Hinterkopf an und üben Sie einen leichten Druck nach vorn aus. Drücken Sie gleichzeitig mit der Nackenmuskulatur dagegen, damit der Kopf in seiner Position bleibt. Halten Sie diese Spannung.



**JA5366 Rückenfit**

**Michael Höllwarth, Master of Arts Sportwissenschaften (Gesundheitssport und Sporttherapie)**

Inhalte siehe JA5355.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

**Beginn: Do., 31.03.22, 09:25-10:25 Uhr**

**10 Vormittage (13,33 UE)**

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

**Kosten: 52,00 €**

**Belegung: 8-9**

**JA5370 Rückenfit**

**Renate Moritz, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin**

Inhalte siehe JA5355.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen ein Handtuch zur Auflage auf die Matten mit.

**Beginn: Mo., 11.04.22, 19:15-20:15 Uhr**

**5 Abende (6,67 UE)**

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

**Kosten: 26,00 €**

**Belegung: 8-9**

**JA5371 Rückenfit**

**Renate Moritz, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin**

Inhalte siehe JA5355.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

**Beginn: Mo., 11.04.22, 18:00-19:00 Uhr**

**5 Abende (6,67 UE)**

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

**Kosten: 26,00 €**

**Belegung: 8-9**

**JA5372 Rückenfit**

**Renate Moritz, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin**

Inhalte siehe JA5355.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Grün-

den Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

**Beginn: Mi., 27.04.22, 11:00-12:00 Uhr**

**6 Vormittage (8 UE)**

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

**Kosten: 31,20 €**

**Belegung: 8-9**



**Kennen Sie schon unseren Newsletter?**

Schnell abonnieren und immer auf dem Laufenden sein.

Der Newsletter erscheint einmal im Monat und kann jederzeit abbestellt werden.

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

**JA5373 Rückenfit**

**Renate Moritz, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin**

Inhalte siehe JA5355.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen ein Handtuch zur Auflage auf die Matten mit.

**Beginn: Mi., 27.04.22, 09:45-10:45 Uhr**

**6 Vormittage (8 UE)**

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

**Kosten: 52,00 €**

**Belegung: 8-9**

**Wirbelsäulengymnastik****JA5382**

**Wirbelsäulengymnastik - Online Daniela Zapkau-Arnold**

Wirbelsäulengymnastik abwechslungsreich gestaltet mit Elementen aus Yoga, Pilates Faszien- und Herz-Kreislauftraining. Den Abschluss der Stunde bildet immer eine Entspannungseinheit. Die Übungen sind ideal, um die Muskulatur zu kräftigen, die

Beweglichkeit zu verbessern, das Herz-Kreislauftraining anzukurbeln. Außerdem Körper und Geist zu entspannen.

**Beginn: Mi., 09.02.22, 18:00-19:00 Uhr**

**10 Abende (13,33 UE)**

**Ort: Online**

**Kosten: 52,00 €**

**Belegung: 6-12**

**Fit für den Alltag****JA5375**

**Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung**

**Dorothea Siegle, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KddR, Wirbelsäulentrainerin**

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen, der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen. Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-) Alltag erweitert. Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

**Beginn: Do., 31.03.22, 17:00-17:45 Uhr**

**10 Nachmittage (10 UE)**

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

**Kosten: 39,00 €**

**Belegung: 8-9**

**JA5376A**

**Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung**

**Michael Höllwarth, Master of Arts Sportwissenschaften (Gesundheitssport und Sporttherapie)**

Inhalte siehe JA5375.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen eigene Matten oder Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

**Beginn: Mi., 30.03.22, 16:30-17:30 Uhr**

**10 Nachmit (13,33 UE)**

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

**Kosten: 52,00 €**

**Belegung: 8-9**

**JA5377**

**Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung**

**Michael Höllwarth, Master of Arts Sportwissenschaften (Gesundheitssport und Sporttherapie)**

Inhalte siehe JA5376.

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen eigene Matten oder Handtücher zur Auflage auf die Matten mit.

**Beginn: Mi., 30.03.22, 17:45-18:45 Uhr**

**10 Nachmittage (13,33 UE)**

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

**Kosten: 52,00 €**

**Belegung: 8-9**

**JA5385**

**Sturzprophylaxe für Senioren\*innen**

**Michael Höllwarth, Master of Arts Sportwissenschaften (Gesundheitssport und Sporttherapie)**

Das Altern des Körpers ist ein natürlicher Vorgang, der dazugehört. Das Zusammenspiel von Körperteilen und Körpersystemen funktioniert nicht mehr fehlerfrei. Die richtige und gezielte Bewegung kann gerade für die Bereiche Muskulatur, Knochen, Sehnen etc. eine Eindämmung und Verbesserung von Bewegungseinschränkungen ermöglichen.

Die Vermeidung sturzbedingter Schädigungen ist für die Gesundheit im Alter von erheblicher Bedeutung. Neben den Verletzungen durch den Sturz ist die Angst vor Stürzen für den Senior nicht unerheblich. Durch eine gezielte Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation der Teilnehmer (Abbau von Bewegungsmangel, Förderung physischer und psychosozialer Ressourcen, Vermittlung von gesundheitsgerechtem Bewegungsverhalten) sollen sie weiter selbstständig steh und geh fähig bleiben.

Für eine bessere Koordination werden bestimmte Methoden eingesetzt. Dieses

Training hat eine Anpassung im zentralen Nervensystem zur Folge, welches Bewegungsabläufe besser koordiniert. Jede Stunde des standardisierten Programms der AHAB-Akademie hat Schwerpunkte, die in Theorie und Praxis beleuchtet werden. Das methodische Vorgehen ermöglicht eine gezielte Ausrichtung auf die Teilnehmer und damit auch eine individuelle Belastungsdosierung. Der Übungspool ist sehr umfangreich angelegt und deckt nicht nur Training von Alltagssituationen sondern auch Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Entspannungsfähigkeit ab.

**Beginn: Do., 31.03.22, 14:30-15:30 Uhr**

**10 Nachmittage (13,33 UE)**

**Ort: Allmand-Carré, Allmandstraße 18,**

**88045 Friedrichshafen, EG**

**Kosten: 42,70 €, ermäßigte Senioren-**

**gebühr**

**Belegung: 6-6**

**JA5386**

**Sturzprophylaxe für Senioren\*innen**

**Michael Höllwarth, Master of Arts Sportwissenschaften (Gesundheitssport und Sporttherapie)**

Das Altern des Körpers ist ein natürlicher Vorgang, der dazugehört. Das Zusammenspiel von Körperteilen und Körpersystemen funktioniert nicht mehr fehlerfrei. Die richtige und gezielte Bewegung kann gerade für die Bereiche Muskulatur, Knochen, Sehnen etc. eine Eindämmung und Verbesserung von Bewegungseinschränkungen ermöglichen.

Die Vermeidung sturzbedingter Schädigungen ist für die Gesundheit im Alter von erheblicher Bedeutung. Neben den Verletzungen durch den Sturz ist die Angst vor Stürzen für den Senior nicht unerheblich. Durch eine gezielte Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation der Teilnehmer (Abbau von Bewegungsman-

gel, Förderung physischer und psychosozialer Ressourcen, Vermittlung von gesundheitsgerechtem Bewegungsverhalten) sollen sie weiter selbstständig steh und geh fähig bleiben.

Für eine bessere Koordination werden bestimmte Methoden eingesetzt. Dieses Training hat eine Anpassung im zentralen Nervensystem zur Folge, welches Bewegungsabläufe besser koordiniert. Jede Stunde des standardisierten Programms der AHAB-Akademie hat Schwerpunkte, die in Theorie und Praxis beleuchtet werden. Das methodische Vorgehen ermöglicht eine gezielte Ausrichtung auf die Teilnehmer und damit auch eine individuelle Belastungsdosierung. Der Übungspool ist sehr umfangreich angelegt und deckt nicht nur Training von Alltagssituationen sondern auch Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Entspannungsfähigkeit ab.

**Beginn: Di., 29.03.22, 09:15-10:15 Uhr**

**10 Vormittage (13,33 UE)**

**Ort: Allmand-Carré, Allmandstraße 18,**

**88045 Friedrichshafen, EG**

**Kosten: 42,70 €, ermäßigte Senioren-**

**gebühr**

**Belegung: 6-9**

**JA5387**

**Sturzprophylaxe für Senioren\*innen**

**Michael Höllwarth, Master of Arts Sportwissenschaften (Gesundheitssport und Sporttherapie)**

Inhalte siehe JA5386.

**Beginn: Di., 29.03.22, 10:30-11:30 Uhr**

**10 Vormittage (13,33 UE)**

**Ort: Allmand-Carré, Allmandstraße 18,**

**88045 Friedrichshafen, EG**

**Kosten: 42,70 €, ermäßigte Senioren-**

**gebühr**

**Belegung: 6-9**

**JA5388**

**Knie aktiv**

**Elisabeth Eckardt, Lehrerin für Tai Chi Ch'uan und Übungsleiterin Orthopädische Kniechule**

Der Kurs basiert auf der Konzeption des Kniechul-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., 07.02.22, 17:30-18:30 Uhr**  
**15 Nachmittage (20 UE)**

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

**Kosten: 78,00 €**

**Belegung: 6-9**



### Gesundheitsvorsorge nach § 20 SGB V

Viele Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen nach § 20 SGB V und übernehmen teilweise oder vollständig die Gebühr. Voraussetzung für die Teilnehmerförderung ist, dass die Kursleitenden in ihrer Grund- und Zusatzqualifikation von der zentralen Prüfstelle für Prävention in Essen anerkannt sind. Das vhs-Gesundheitszentrum ist bemüht, möglichst viele Kurse als Präventionsmaßnahme anerkennen zu lassen.

Die Kursleitenden informieren beim ersten Kurstag über den Stand des Anerkennungsverfahrens.

**JA5389**

### Knie aktiv für Senioren

**Elisabeth Eckardt, Lehrerin für Tai Chi Ch'uan und Übungsleiterin Orthopädische Knieschule**

Inhalte siehe JA5388. In diesem Kurs wird insbesondere auf die Bedürfnisse von älteren Teilnehmern eingegangen. Der Kurs ersetzt keinen Arzt oder Physiotherapeuten.

**Beginn: Mo., 07.02.22, 16:15-17:15 Uhr**  
**15 Nachmittage (20 UE)**

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

**Kosten: 78,00 €**

**Belegung: 6-9**

### Beckenbodentraining

**JA5390**

### Beckenbodengymnastik für Frauen

**Christina Helmer, Physiotherapeutin**

Haben Sie mehrere Kinder und nie eine Rückbildungs-Gymnastik gemacht? Müs-

sen 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., 30.03.22, 17:30-18:30 Uhr**

**10 Abende (13,33 UE)**

**Ort: Tannenhag-Schule, Turnhalle**

**Kosten: 42,70 €**

**Belegung: 8-9**

**JA5391**

### Der Beckenboden – ein starkes Stück Frau

**Claudia Kalfass, 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., 11.02.22, 10:30-11:15 Uhr**  
**15 Vormittage (15 UE)**

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

**Kosten: 58,50 €**

**Belegung: 8-9**

### Nordic Walking

**JA5401**

### 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 Bewegungsausführung 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, Lindauer Str. 2. An den weiteren Terminen lernen Sie verschiedene Nordic-Walking-Strecken kennen.

**Beginn: Di., 08.03.22, 17:00-19:00 Uhr**  
**6 Termine (16 UE)**

**Ort: Parkplatz, CAP-Rotach Campingplatz**

**Kosten: 51,20 €**

**Belegung: 8-9**

**JA5401A**

### g.e.t. Nordic Walking Präventionskurs

**Christine Ederer, Sportlehrerin (Gym.), Nordic Walking Ausbildung, Rückenschulleiterin KddR, Qigong-Kursleiterin**

Inhalte siehe JA5401.

**Beginn: Di., 03.05.22, 17:00-19:00 Uhr**  
**6 Termine (16 UE)**

**Ort: Parkplatz, CAP-Rotach Campingplatz**

**Kosten: 51,20 €**

**Belegung: 8-9**

**JA5403**

### 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 kennen-

lernen, 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 6. April 2022. Es gelten die Geschäftsbedingungen der vhs & Heilbäder 2015.

**Beginn: Fr., 06.05.22 ab 15:00 Uhr Check in, So., 08.05.22 um 15:00 Uhr Ende**

**3 Termine (24 UE), Wochenendseminar**

**Ort: Schönwald im Schwarzwald**  
**Kosten: 289,00 €, im Doppelzimmer**  
**Belegung: 6-9**

### Aqua Fitness

**JA5429**

### 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 Aqua-Jogging mit Kräftigungs- und Entspannungselementen? In diesem Kurs finden Sie bewegenden 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., 10.02.22, 11:00-11:45 Uhr**  
**14 Termine (14 UE)**

**Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7**

**Kosten: 147,00 €, inkl. Eintritt Schwimmbad 56,00 €**

**Belegung: 4-4**

**JA5430**

### 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.**

Inhalte siehe JA5429. Bitte Badebekleidung und Handtuch mitbringen.

Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

**Beginn: Do., 10.02.22, 11:45-12:30 Uhr**  
**14 Termine (14 UE)**

**Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7**

**Kosten: 147,00 €, inkl. Eintritt Schwimmbad 56,00 €**

**Belegung: 4-4**

**JA5431**

### Aquajogging: Give me a break - Die aktive Mittagspause zum Auftanken und Abschalten

**Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. B-Lizenz Aerobic-Train., Yogalehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.**

Inhalte siehe Kurs IB5430. Bitte Badebekleidung und Handtuch mitbringen.

Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.





**Beginn: Do., 10.02.22, 12:30-13:15 Uhr**  
**14 Termine (14 UE)**  
**Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7**  
**Kosten: 147,00 €, inkl. Eintritt Schwimm-**  
**bad 56,00 €**  
**Belegung: 4-4**

**JA5432**  
**Aquajogging**  
**Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl.**  
**gepr. B-Lizenz Aerobic-Train., Yogaleh-**  
**rerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.**

Wer seine Kondition aufbauen und zwischen 600 bis 1000 Kalorien verbrennen will und das ohne Belastung der Gelenke. Wer sich nebenher vom Wasser massieren lassen und straffe Haut bekommen will. Wer die einfach so nebenherlaufende Lymphdrainage zum Abtransport der Abfallprodukte im Körper wahrnehmen will. Wer sich von der ansteckenden Gruppendynamik treiben lassen und mit Spaß sehr gute Trainingsreize über gezielte Übungen setzen will, der ist hier richtig.

Auftriebsmittel wie Aquadisks und Aqua-Noodles sowie weitere kleine Handgeräte sorgen für effektives und vielseitiges Training. Schwimmen können wird vorausgesetzt und gute Laune kriegen wir dann schon hin!

Bitte Badebekleidung und Handtuch mitbringen.  
 Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.  
 Die Verhaltens- und Hygieneregeln sowie die Haus- und Badeordnung des Sportbades sind einzuhalten.

**Beginn: Fr., 11.02.22, 14:00-14:45 Uhr**  
**14 Termine (14 UE)**  
**Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kurs-**  
**becken**  
**Kosten: 103,60 €**  
**Belegung: 6-9**

**JA5433**  
**Aquajogging**  
**Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl.**  
**gepr. B-Lizenz Aerobic-Train., Yogaleh-**  
**rerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.**  
 Inhalte siehe JA5432.

Schwimmen können wird vorausgesetzt und gute Laune kriegen wir dann schon hin!  
 Bitte Badebekleidung und Handtuch mitbringen. Die Verhaltens- und Hygieneregeln sowie die Haus- und Badeordnung des Sportbades sind einzuhalten.

**Beginn: Fr., 11.02.22, 14:45-15:30 Uhr**  
**14 Termine (14 UE)**  
**Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kurs-**  
**becken**  
**Kosten: 103,60 €**  
**Belegung: 6-9**

**JA5434**  
**Aqua Fit:**  
**für den Rücken**  
**und zum Kalorienverbrennen**  
**Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl.**  
**gepr. B-Lizenz Aerobic-Train., Yogaleh-**  
**rerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.**

In diesem Kurs finden Sie gelenkschonendes, straffendes Aquajogging im Tiefwasser. Sie trainieren in Intervallen mit Kraftelementen, 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 Grander Heilwasser im Hotelbad und die schöne Atmosphäre dort laden zusätzlich dazu ein.  
 Bitte Badebekleidung und Handtuch mitbringen.  
 Nur für Personen geeignet, die schwim-

men können.  
**Beginn: Mi., 09.02.22, 11:45-12:30 Uhr**  
**14 Termine (14 UE)**  
**Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7**  
**Kosten: 147,00 €, inkl. Eintritt Schwimm-**  
**bad 56,00 €**  
**Belegung: 4-4**

**JA5435**  
**Aqua Fit:**  
**für den Rücken**  
**und zum Kalorienverbrennen**  
**Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl.**  
**gepr. B-Lizenz Aerobic-Train., Yogaleh-**  
**rerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.**  
 Inhalte siehe JA5434.  
 Bitte Badebekleidung und Handtuch mitbringen.  
 Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

**Beginn: Mi., 09.02.22, 12:30-13:15 Uhr**  
**14 Termine (14 UE)**  
**Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7**  
**Kosten: 147,00 €, inkl. Eintritt Schwimm-**  
**bad 56,00 €**  
**Belegung: 4-4**

**Gesundheitscoaching**  
**und Personal Training:**  
**effektiv – professionell – individuell**  
**Gemeinsam erreichen wir**  
**Ihr persönliches Gesund-**  
**heitsziel**

Unser Gesundheitszentrum bietet eine große Bandbreite an gesundheitlichen Trainingsformen. Sie können ganz nach Ihrem Geschmack wählen. Zu moderaten Preisen und in hoher Qualität.

Wir unterstützen Sie mit einer umfassenden, fachlichen Beratung und das kostenlos.

Sie erhalten Ihr persönliches Angebot mit Wunschtrainings zur passenden Zeit, am richtigen Ort, bei einem Profi. Vereinbaren Sie einen Termin bei Dorothea Siegle, Fachbereichsleiterin Gesundheitszentrum,  
 T: 07541/203 3406, siegle@vhs-fn.de

**JA5455**  
**Aquafit**  
**Hubert Sinzig**  
 Beim Aquafit 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.

Die Verhaltens- und Hygieneregeln sowie die Haus- und Badeordnung des Sportbades sind einzuhalten.

**Beginn: Mi., 06.04.22, 14:30-15:15 Uhr**  
**10 Nachmittage (10 UE)**  
**Ort: Sportbad Friedrichshafen, Sprung-**  
**becken**  
**Kosten: 74,00 €**  
**Belegung: 6-15**

**JA5458**  
**Aquafit**  
**Hubert Sinzig**  
 Beim Aquafit schwebt der Körper im Wasser und erhält Auftrieb durch einen Auftriebsgurt. Wenn Sie nun im Wasser schwebend laufen, merken Sie, dass dies 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.  
 Die Verhaltens- und Hygieneregeln sowie die Haus- und Badeordnung des Sportbades sind einzuhalten.

Die Verhaltens- und Hygieneregeln sowie die Haus- und Badeordnung des Sportbades sind einzuhalten.



**Kritik und Anregungen**

Mich interessieren Kurse zu folgenden Themen:

.....

.....

.....

.....

.....

Meine Kritik, meine Anregungen:

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

**Versand von**  
**Programmheften**

Wir werden in Zukunft nicht mehr automatisch Programmhefte in großem Stil verschicken.  
 Sie möchten aber nach wie vor etwas in Händen halten, in unserem Katalog schmökern, Kurse ankreuzen oder Tipps ausschneiden? Gerne schicken wir Ihnen das Programmheft zu und tragen Sie in unseren Verteiler ein.  
 Bitte schreiben Sie eine kurze Mail an **info@vhs-fn.de** mit Ihrer Adresse oder rufen uns an unter **Tel. 07541/203 3434**.



# Für spezielle Interessen

## Online-Angebote

**Loslassen und Annehmen – der richtige Weg zu mehr Leichtigkeit**  
18.05.2022 / 19:30-21:00 > JA1222

**Wirkungsvoll online präsentieren – Wie Sie trotzdem im virtuellen Raum Eindruck machen.**  
06.05.2022 / 14:00-17:30 > JA1232

**Ostdeutschland: Das unzufriedene Volk, Vortrag vhs.wissen live**  
09.02.2022 / 19:30-21:00 > JA1501

**Die Barbaren sind die anderen, Vortrag vhs.wissen live**  
15.02.2022 / 19:30-21:00 > JA1502

**Die Himmelscheibe von Nebra, Vortrag vhs.wissen live**  
25.02.2022 / 19:30-21:00 > JA1503

**Die Revolution hat ein weibliches Gesicht, Vortrag vhs.wissen live**  
03.03.2022 / 19:30-21:00 > JA1504

**Galaxien und schwarze Löcher, Vortrag vhs.wissen live**  
09.03.2022 / 19:30-21:00 > JA1505

**Widerstände gegen Weltbürgerlichkeit, Vortrag vhs.wissen live**  
24.03.2022 / 19:30-21:00 > JA1506

**Zwischen Globalismus und Demokratie, Vortrag vhs.wissen live**  
07.04.2022 / 19:30-21:00 > JA1507

**Willkommen im Anthropozän, Vortrag vhs.wissen live**  
26.04.2022 / 19:30-21:00 > JA1508

**Krankenhäuser in Deutschland, Vortrag vhs.wissen live**  
05.05.2022 / 19:30-21:00 > JA1509

**Nachhaltig, sicher, genussvoll. Vortrag vhs.wissen live**  
10.05.2022 / 19:30-21:00 > JA1510

**Kurt Landauer, Vortragsreihe Vortrag vhs.wissen live**  
11.05.2022 / 19:30-21:00 > JA1511

**Die Evolution der Phantasie, Vortrag vhs.wissen live**  
17.05.2022 / 19:30-21:00 > JA1512

**Geschichte und Zukunft der Mode, Vortrag vhs.wissen live**  
22.06.2022 / 19:30-21:00 > JA1513

**Welche Grenzen brauchen wir?, Vortrag vhs.wissen live**  
26.06.2022 / 19:30-21:00 > JA1514

**Deutsch Oberstufe 1- Vormittagskurs**  
09.02.2022 / 08:30-10:00 > JA2181

**Vorbereitung auf das Goethe-Zertifikat C2**  
07.02.2022 / 18:00-19:30 > JA2196

**Französisch Konversationskurs A2/B1 am Abend**  
09.03.2022 / 18:30-20:00 > JA2321

**Italienisch Grundstufe 1 am Vormittag**  
Teil 1: 09.03.2022 / 10:00-11:30 > JA2404  
Teil 2: 27.04.2022 / 10:00-11:30 > JA2405  
Teil 3: 01.06.2022 / 10:00-11:30 > JA2406

**Italienisch Grundstufe 2**  
Teil 1: 08.02.2022 / 19:30-21:00 > JA2407  
Teil 2: 29.03.2022 / 19:30-21:00 > JA2408  
Teil 3: 17.05.2022 / 19:30-21:00 > JA2409

**Italienisch Grammatik-Kurs A1/A2**  
08.03.2022 / 16:10-16:55 > JA2411

**Italienisch Konversationskurs A2/B1**  
15.02.2022 / 18:00-19:30 > JA2424

**Italienische Lektüre: Marcovaldo Niveau A2/B1**  
17.05.2022 / 18:00-19:30 > JA2430

**Kroatisch für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**  
12.02.2022 / 08:30-10:00 > JA2708

**Japanisch für Anfänger\*innen mit leichten Vorkenntnissen**  
15.02.2022 / 17:00-18:15 > JA2710

**Für Wissensdurstige - Weiterbildung clever finanzieren**  
06.04.2022 / 18:00-19:00 > JA3020

**Neuorientierung im Beruf beginnt mit Mut**  
17.05.2022 / 18:00-19:00 > JA3025

**Xpert Business-Onlinekurse - Infotermin**  
07.02.2022 / 18:00-19:30 > JA3106

**Finanzbuchführung (1) , Xpert**  
08.03.2022 / 18:30-20:30 > JA3107

**Finanzbuchführung (2) , Xpert**  
08.03.2022 / 18:30-20:30 > JA3108

**Finanzbuchführung mit DATEV, Xpert**  
22.03.2022 / 18:30-20:30 > JA3109

**Bilanzierung, Xpert**  
08.03.2022 / 18:30-20:30 > JA3110

**Finanzwirtschaft, Xpert**  
08.03.2022 / 18:30-20:30 > JA3111

**Kosten- und Leistungsrechnung, Xpert**  
08.03.2022 / 18:30-20:30 > JA3112

**Controlling, Xpert**  
08.03.2022 / 18:30-20:30 > JA3113

**Einnahmen-Überschussrechnung, Xpert**  
08.03.2022 / 18:30-20:30 > JA3114

**Lohn und Gehalt (1), Xpert**  
08.03.2022 / 18:30-20:30 > JA3116

**Lohn und Gehalt (2), Xpert**  
08.03.2022 / 18:30-20:30 > JA3117

**Lohn und Gehalt mit DATEV, Xpert**  
22.03.2022 / 18:30-20:30 > JA3118

**Personalwirtschaft, Xpert**  
08.03.2022 / 18:30-20:30 > JA3119

**Business English B1 for Work - Kompaktes Sprachtraining**  
07.05.2022 / 09:00-10:30 > JA3402

**Business English B1 for Meetings - Kompaktes Sprachtraining**  
07.05.2022 / 10:45-12:15 > JA3403

**Excel Grundlagen**  
22.03.2022 / 18:30-21:30 > JA3710D

**Excel Aufbau I**  
05.04.2022 / 18:30-21:30 > JA3712D

**Outlook mit Exchange**  
31.05.2022 / 18:30-21:30 > JA3720D

**Online Marketing Manager**  
01.03.2022 / 18:00-21:00 > JA3723D

**Mit Facebook- und Instagram-Werbung Kunden und Mitarbeiter gewinnen**  
15.06.2022 / 18:00-21:00 > JA3724D

**Adobe InDesign Grundlagen**  
12.03.2022 / 10:00-18:00 > JA3725D

**Adobe InDesign Fortgeschritten**  
25.06.2022 / 10:00-18:00 > JA3726D

**Editorial Design: Alles rund um die Gestaltung von Drucksachen**  
08.03.2022 / 18:00-21:00 > JA3727D

**Business eBooks: Das eBook fürs Marketing**  
09.03.2022 / 18:00-21:00 > JA3728D

**Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack - Lesung und Gespräch**  
05.03.2022 / 17:00-18:30 > JA5106

**Stress-Löser Natur - Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen**  
16.03.2022 / 19:00-20:30 > JA5110

**Innere Stärke dank Resilienz - Meistere Krisen und gehe gestärkt daraus hervor.**  
07.02.2022 / 00:00-00:00 > JA5201

**Bereit für den Tag - Kraftvoll und Entspannt**  
09.02.2022 / 07:30-08:15 > JA5258  
13.04.2022 / 07:30-08:15 > JA5258A

**Yoga zu Hause**  
09.02.2022 / 19:30-21:00 > JA5259

**In Trance entspannen**  
25.04.2022 / 19:00-19:45 > JA5203

**Wirbelsäulengymnastik**  
09.02.2022 / 18:00-19:00 > JA5382

**Pilates plus Rücken**  
11.02.2022 / 09:30-10:15 > JA5308  
11.02.2022 / 08:15-09:15 > JA5309

**Brain-Power – das Fitnessprogramm für Ihr Gehirn! Starter:**  
07.02.2022 / 17:00-18:00 > JA5125

**Fortgeschrittene:**  
07.02.2022 / 18:00-19:00 > JA5126

**Experten:**  
07.02.2022 / 19:00-20:00 > JA5127

## Die junge vhs

**Mathe-Einzeltraining für das Abitur 2022 - Online**  
07.02.2022 / 08:00-17:00 > JA3500

**Mathe-Einzeltraining für die Realschulprüfung 2022**  
07.02.2022 / 08:00-17:00 > JA3501

**What Next? Orientierung und Vorbereitung auf den Englischunterricht 10. Klasse**  
09.02.2022 / 14:00-15:30 > JA3502

**Computer - Tastschreiben am PC für Schüler**  
08.03.2022 / 13:30-15:00 > JA3734D  
08.03.2022 / 15:15-16:45 > JA3735D

**Kinder basteln zum Frühlingsanfang (ab 8 Jahre)**  
09.04.2022 / 10:00-13:00 > JA4201

**Mal- und Zeichenschule (7 - 13 Jahre)**  
07.02.2022 / 16:00-17:30 > JA4202

**vhs-Nähclub für Jugendliche ab 10 Jahre**  
11.02.2022 / 16:30-19:00 > JA4230

**Fotokurs für Jugendliche (12 - 17 Jahre)**  
13.04.2022 / 10:00-15:00 > JA4301

**vhs-Theaterclub für Kinder (8 - 12 Jahre)**  
12.02.2022 / 09:30-11:30 > JA4701

**vhs-Kinderkochclub ab 9 Jahre**  
12.02.2022 / 14:00-17:00 > JA4806

**Kinder kochen - mit Mama, Papa, Oma & Co. (5 – 8 Jahre)**  
30.05.2022 / 15:00-18:00 > JA4807

**Junge Gemüseküche - frech zubereitet**  
08.04.2022 / 15:00-18:00 > JA4808

**Mit Rhythmik erziehen, mit Musik und Bewegung fördern**  
10.03.2022 / 15:45-16:30 > JA4970

**Ballett Beerengruppe ab 7 Jahre**  
10.02.2022 / 14:30-15:15 > JA4985

**Ballett Bronze-Gruppe**  
10.02.2022 / 15:30-16:30 > JA4986

**Selbstverteidigung - Nein zu Gewalt! für Jungs 14-18 Jahre**  
12.03.2022 / 10:00-13:00 > JA5130

**Kinder-Yoga**  
12.02.2022 / 10:00-10:45 > JA5270  
12.02.2022 / 11:00-11:45 > JA5275

## Frauen vhs

**Kleiner Schreinerkurs für Frauen: zusammenklappbares Bett-Tischchen**  
18.03.2022 / 15:00-21:30 > JA4243

**Vorher - nachher, ein neuer Typ: Schminkkurs für Frauen**  
12.03.2022 / 10:00-13:45 > JA4707

**Schluss mit Haare färben! So sehen Sie auch ohne Färben richtig gut aus.**  
11.03.22 / 13:30-17:15 > JA4705

**Finden Sie den Stil, der zu Ihnen passt! Für Frauen**  
11.03.22 / 17:45-21:00 > JA4706

**Wein-Basics für Frauen**  
29.04.2022 / 18:00-21:30 > JA4801

**Luna-Yoga für Frauen**  
14.02.2022 / 09:30-11:00 > JA5260  
11.04.2022 / 09:30-11:00 > JA5260A  
15.02.2022 / 18:00-19:30 > JA5262  
12.04.2022 / 18:00-19:30 > JA5262A

**Der Beckenboden - ein starkes Stück Frau**  
11.02.2022 / 10:30-11:15 > JA5391

## Senioren vhs

**Englisch für Senioren, Konversationskurs**  
07.02.2022 / 16:00-17:30 > JA2240

**Englisch für Senioren: Welcome to Easy Conversation**  
10.02.2022 / 10:10-11:40 > JA2261

**Englisch für Senioren, Mittelstufe 6**  
08.02.2022 / 10:10-11:40 > JA2262

**Computersprechstunde für Senioren**  
07.02.2022 / - > JA3736D

**Erstellen eines Fotobuchs mit dem Layout-Programm CEWE**  
10.03.2022 / 18:30-20:45 > JA4334

**Schluss mit Haare färben! So sehen Sie auch ohne Färben richtig gut aus.**  
11.03.2022 / 13:30-17:15 > JA4705

**Finden Sie den Stil, der zu Ihnen passt! Für Frauen**  
11.03.2022 / 17:45-21:00 > JA4706

**60 - na und? Lust auf mehr Ausstrahlung!**  
12.03.2022 / 14:15-18:00 > JA4708

**T'ai Chi Ch'uan Fortgeschrittene I für Seniorinnen und Senioren**  
10.02.2022 / 09:15-10:15 > JA5220  
10.02.2022 / 10:30-11:30 > JA5221

**Pilates**  
07.02.2022 / 15:15-16:15 > JA5303

**Ausgleichsgymnastik für Ältere**  
10.02.2022 / 17:45-18:45 > JA5339

**Ausgleichsgymnastik**  
10.02.2022 / 19:00-20:00 > JA5340

**Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule**  
07.02.2022 / 14:00-15:00 > JA5351

**Rückenfit**  
28.03.2022 / 10:20-11:05 > JA5356  
27.04.2022 / 11:00-12:00 > JA5372

**Sturzprophylaxe**  
31.03.2022 / 14:30-15:30 > JA5385  
29.03.2022 / 09:15-10:15 > JA5386  
29.03.2022 / 10:30-11:30 > JA5387

**Knie aktiv für Senioren**  
07.02.2022 / 16:15-17:15 > JA5389



## Vorträge / Abendveranstaltungen

**Offenes Atelier zum Schnuppern, Zeichnen, Malen, Ausprobieren, ...**  
27.01.22 / 19:00-21:30 > JA4200

**Geschichte Friedrichshafens vom Wiederaufbau bis zur Kreisreform**  
16.03.2022 / 20:00-21:30 > JA1101

**Französischer Abend, EUROPE DIRECT FN**  
24.06.2022 / 19:00-21:00 > JA1301

**Pasta, Papst und Politik - Italien verstehen und lieben, EUROPE DIRECT FN**  
05.04.2022 / 20:00-21:30 > JA1305

**Urknall und Quantenfelder**  
09.03.2022 / 19:30-21:00 > JA1401

**Ostdeutschland - Das unzufriedene Volk, vhs.wissen live - online**  
09.02.2022 / 19:30-21:00 > JA1501

**Die Barbaren sind die anderen, vhs.wissen live - online**  
15.02.2022 / 19:30-21:00 > JA1502

**Die Himmelsscheibe von Nebra, vhs.wissen live - online**  
25.02.2022 / 19:30-21:00 > JA1503

**Die Revolution hat ein weibliches Gesicht, vhs.wissen live - online**  
03.03.2022 / 19:30-21:00 > JA1504

**Galaxien und schwarze Löcher, vhs.wissen live - online**  
09.03.2022 / 19:30-21:00 > JA1505

**Widerstände gegen Weltbürgerlichkeit, vhs.wissen live - online**  
24.03.2022 / 19:30-21:00 > JA1506

**Zwischen Globalismus und Demokratie, vhs.wissen live - online**  
07.04.2022 / 19:30-21:00 > JA1507

**Willkommen im Anthropozän, vhs.wissen live - online**  
26.04.2022 / 19:30-21:00 > JA1508

**Krankenhäuser in Deutschland, vhs.wissen live - online**  
05.05.2022 / 19:30-21:00 > JA1509

**Nachhaltig, sicher, genussvoll. vhs.wissen live - online**  
10.05.2022 / 19:30-21:00 > JA1510

**Kurt Landauer, vhs.wissen live - online**  
11.05.2022 / 19:30-21:00 > JA1511

**Die Evolution der Phantasie, vhs.wissen live - online**  
17.05.2022 / 19:30-21:00 > JA1512

**Geschichte und Zukunft der Mode, vhs.wissen live - online**  
22.06.2022 / 19:30-21:00 > JA1513

**Welche Grenzen brauchen wir? vhs.wissen live - online**  
26.06.2022 / 19:30-21:00 > JA1514

**Städtebau der vergangenen 50 Jahre III**  
09.02.2022 und 16.02.2022 / 18:30-20:00 > JA4101

**Der Kakao - Seine Rolle in der Kultur**  
23.02.2022 / 18:30-20:00 > JA4102

**Das Spital in der europäischen Geschichte und Kunst IV**  
30.03.2022 / 18:30-20:00 > JA4103

**Vom Markt zum Einkaufszentrum - Eine Kulturgeschichte des Handels VII**  
06.04.2022 / 18:30-20:00 > JA4104

**Haar und Bart in Geschichte, Kultur und Kunst II**  
27.04.2022 / 18:30-20:00 > JA4105

**Vor 2500 Jahren - die Zeit um 480 v. Chr. als eine Schwellenzeit der Menschheit**  
01.06.2022 / 18:30-20:00 > JA4106

**Mit Nadel und Faden - Frauen und Handarbeit in der Kunst II**  
29.06.2022 / 18:30-20:00 > JA4107

**Die Brücke - Architektur, Mythos, Allegorie, Symbol III**  
13.07.2022 / 18:30-20:00 > JA4108

**Das Spiel - Zeitvertreib, Unterhaltung, Verhängnis II**  
20.07.2022 / 18:30-20:00 > JA4109

**NEU: Da kann man nichts machen, das hat man geerbt?**  
03.05.2022 / 18:00-19:30 > JA5105

**HEILFASTEN nach Dr. Buchinger**  
14.02.2022 / 18:30-20:00 > JA5115

**„Wie Hypnose helfen kann“ - Sinn und Unsinn der Hypnose**  
24.03.2022 / 19:30-21:30 > JA5119

**Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack - Lesung und Gespräch - Online**  
05.03.2022 / 17:00-18:30 > JA5106

**Stress-Löser Natur - Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen - Online**  
16.03.2022 / 19:00-20:30 > JA5110

## Exkursionen

**Geologische Exkursion zum Gletscherschliff und Hirschbachtobel**  
08.07.2022 / 09:30-18:30 > JA1404

**Fotoexkursion Frankfurt**  
29.04.2022 / 18:00-19:30 > JA4314

**Kräuter am Wegesrand**  
08.04.2022 / 15:00-16:30 > JA4836

**Bildungsurlaub auf Sylt - Mentaltraining für Beruf und Alltag**  
09.05.-13.05.22 > IB5513











*Alle Menschen haben die Anlage  
schöpferisch tätig zu sein.  
Nur merken es die meisten nie.*

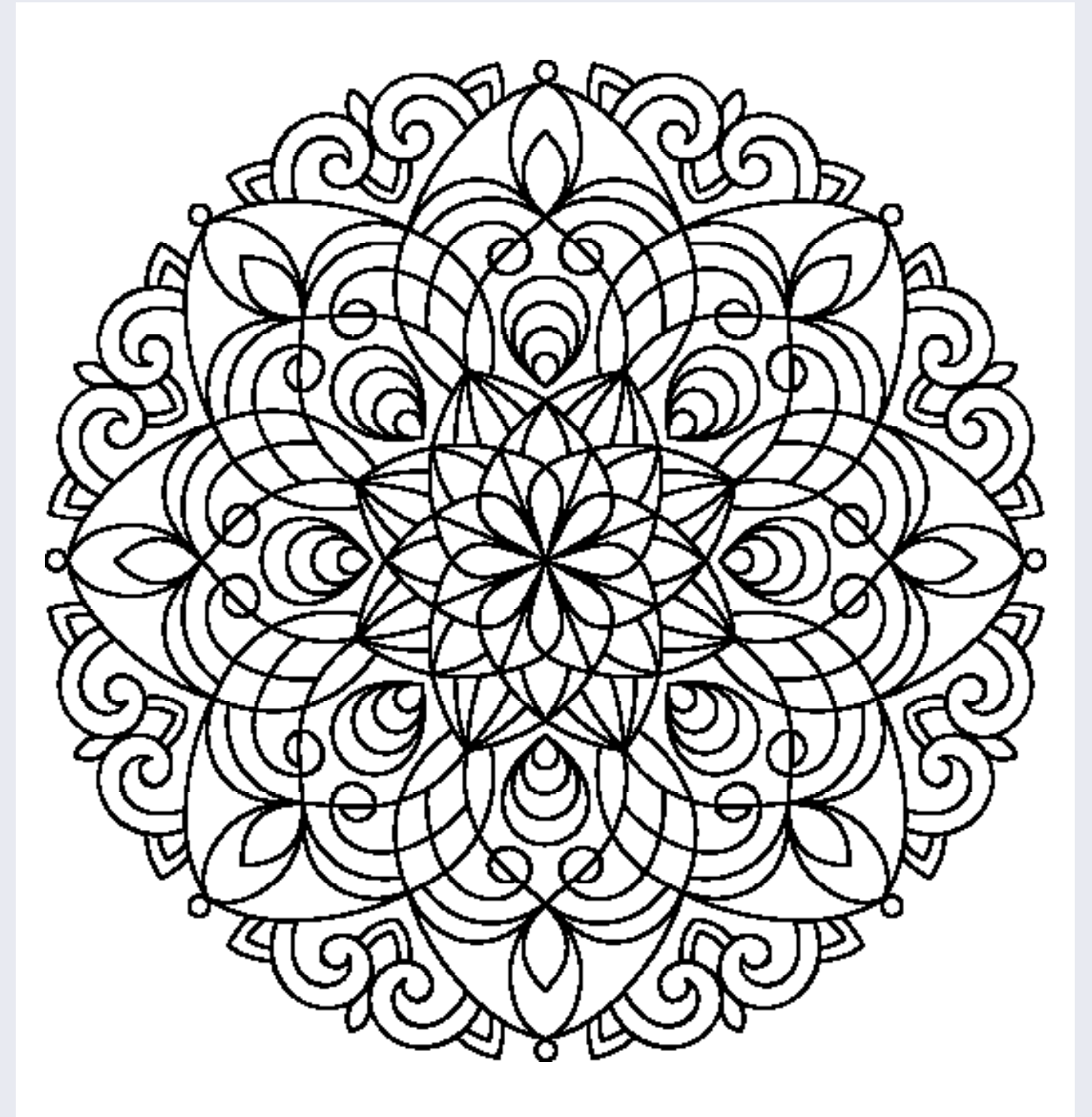
*Truman Capote*



**Hobbys tun der Seele gut ... !**

## **Verbinden Sie Meditation mit Kreativität**

Holen Sie Ihre Farbstifte raus und legen einfach los ...



### **Spaß gemacht?**

Ein großes Angebot an Mal- und Zeichenkursen finden Sie ab Seite 78 hier im Heft.

Inspiration bietet auch das offene Atelier, ein kostenloser Abend vor Semesterbeginn zum Schnuppern ...



Was ich nicht vergessen darf!

<b>ANMELDUNG</b>		Städt. Volkshochschule, Charlottenstraße 12/2, 88045 Friedrichshafen, Fax 07541/203 3435, Internet: www.vhs-fn.de Gläubiger-Identifikationsnummer: DE51ZZZ00000111765. Mandatsreferenznummer: siehe Kontoauszug	
<b>Adresse*</b>		<b>Kursnummer</b>	<b>Titel</b>
Name und Vorname des Teilnehmers			
Straße/Haus-Nr.			
PLZ Wohnort		<input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> divers	Geburtsdatum*
		<input type="checkbox"/> männlich	<input type="checkbox"/> Newsletter
Tel.Nr. privat	Tel.Nr. geschäftlich	E-Mail	
<b>Bankverbindung</b>			
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



<b>ANMELDUNG</b>		Städt. Volkshochschule, Charlottenstraße 12/2, 88045 Friedrichshafen, Fax 07541/203 3435, Internet: www.vhs-fn.de Gläubiger-Identifikationsnummer: DE51ZZZ00000111765. Mandatsreferenznummer: siehe Kontoauszug	
<b>Adresse*</b>		<b>Kursnummer</b>	<b>Titel</b>
Name und Vorname des Teilnehmers			
Straße/Haus-Nr.			
PLZ Wohnort		<input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> divers	Geburtsdatum*
		<input type="checkbox"/> männlich	<input type="checkbox"/> Newsletter
Tel.Nr. privat	Tel.Nr. geschäftlich	E-Mail	
<b>Bankverbindung</b>			
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



<b>ANMELDUNG</b>		Städt. Volkshochschule, Charlottenstraße 12/2, 88045 Friedrichshafen, Fax 07541/203 3435, Internet: www.vhs-fn.de Gläubiger-Identifikationsnummer: DE51ZZZ00000111765. Mandatsreferenznummer: siehe Kontoauszug	
<b>Adresse*</b>		<b>Kursnummer</b>	<b>Titel</b>
Name und Vorname des Teilnehmers			
Straße/Haus-Nr.			
PLZ Wohnort		<input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> divers	Geburtsdatum*
		<input type="checkbox"/> männlich	<input type="checkbox"/> Newsletter
Tel.Nr. privat	Tel.Nr. geschäftlich	E-Mail	
<b>Bankverbindung</b>			
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  
vhs Friedrichshafen  
Charlottenstr. 12/2  
88045 Friedrichshafen

**Anmeldungen** werden nicht bestätigt. Die vhs informiert bei Änderungen, Überbelegung oder Absage der Kurse per SMS, E-Mail, 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/der Teilnehmerin.

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

An die  
vhs Friedrichshafen  
Charlottenstr. 12/2  
88045 Friedrichshafen

**Anmeldungen** werden nicht bestätigt. Die vhs informiert bei Änderungen, Überbelegung oder Absage der Kurse per SMS, E-Mail, 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/der Teilnehmerin.

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

An die  
vhs Friedrichshafen  
Charlottenstr. 12/2  
88045 Friedrichshafen

**Anmeldungen** werden nicht bestätigt. Die vhs informiert bei Änderungen, Überbelegung oder Absage der Kurse per SMS, E-Mail, 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/der Teilnehmerin.

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

## Allgemeine Geschäftsbedingungen der Städtischen vhs Friedrichshafen

**Die Volkshochschule ist eine Bildungseinrichtung, die allen offensteht.**

### Anmeldung/Einschreibung

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule zustande. Mit der Anmeldung werden die allgemeinen Geschäftsbedingungen Vertragsbestandteil.

Die Anmeldung erfolgt durch Abgabe des Anmeldevordrucks persönlich, per Post oder durch Dritte bzw. durch Onlineanmeldung über [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de) oder Anmeldung mittels E-Mail. Die Datenübertragung erfolgt bei der Onlineanmeldung verschlüsselt und abhörsicher mit dem HTTPS-Protokoll. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge angenommen. Eine Benachrichtigung durch die vhs erfolgt nur bei Änderungen, Überbelegungen oder Absage der Kurse. Diese Informationen kann die vhs per SMS, E-Mail, Telefon oder Brief mitteilen. Telefonische Anmeldungen können bei Stammbesuchern, die Einzugsermächtigungen erteilt haben, entgegengenommen werden. Auch telefonische Anmeldungen werden nicht bestätigt.

### Bezahlung

Der vereinbarte Preis wird mit dem Beginn der Veranstaltung zur Zahlung fällig. Diese kann durch Abbuchung, Überweisung oder Barzahlung bei der Stadtkasse, Schanzstr. 5 erfolgen. Es werden keine Rechnungen erstellt.

Bei SEPA-Lastschrift wird die Kursgebühr frühestens 14 Tage nach Kursbeginn abgebucht. Ihre Mandatsreferenznummer und die Gläubiger-ID der Stadt Friedrichshafen steht auf Ihrem Kontoauszug.

### Ermäßigungen

Schüler, Studenten, Wehrdienstleistende, Schwerbeschädigte, Rentner, Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger erhalten nach Vorlage eines Nachweises eine Ermäßigung von 15 %. Der Ermäßigungsanspruch muss bei der Anmeldung geltend gemacht werden. Bei Schüler- und Kinderkursen ist die Ermäßigung bereits mit dem Entgelt verrechnet. Materialkosten sind von der Ermäßigung ausgeschlossen.

### Rücktritt von Veranstaltungen durch die Volkshochschule

Die vhs kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall eines Dozenten oder ähnlich schwerwiegenden Gründen vom Vertrag zurücktreten. In diesem Fall werden geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die Volkshochschule sind ausgeschlossen.

### Rücktritt von Veranstaltungen durch Teilnehmende

Der Rücktritt muss spätestens vor dem zweiten Kurstermin, bei Wochenend- und Kurzseminaren (bis zu 3 Terminen Dauer) spätestens sieben Werktage vor der Veranstaltung schriftlich gegenüber der vhs erfolgen soweit sich aus dem Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt. Eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 € wird einbehalten. Abmeldungen vor Kursbeginn bzw. vor Beginn der Sieben-Tage-Frist bei Kurz- und Wochenendseminaren sind kostenfrei. Abmeldungen bei Kursleitern sind nicht verbindlich; Wegbleiben vom Kurs stellt keinen Rücktritt dar. Späterer Rücktritt ist nur bei ärztlichem Attest gegen Zahlung des anteiligen Kurspreises, der Materialkosten und der Bearbeitungsgebühr möglich, ansonsten ist der gesamte Kurspreis fällig. Bei Kochkursen und in Kursen, bei denen Material bestellt/gekauft werden muss, sind die Kosten für Lebensmittel bzw. Material auch bei Nichtteilnahme zu bezahlen!

### Mindestteilnehmerzahl

Die jeweilige Mindestteilnehmerzahl ist der Kursbeschreibung zu entnehmen. Bei Kursen mit weniger Anmeldungen, die auf Wunsch der Teilnehmenden durchgeführt werden, wird ein Preiszuschlag erhoben.

### Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch gegen Gebühr ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden.

### Beachtung der Hausordnung

Mit Vertragsabschluss verpflichten sich die Teilnehmenden, die Hausordnung der jeweiligen Lehrstätte zu beachten. Dies gilt besonders für das Rauchverbot in den Unterrichtsräumen und das Verlassen der Räume bis spätestens 21:45 Uhr.

### Haftung

Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jeglicher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

### Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der Volkshochschule ergibt sich aus der Kursbeschreibung. Mündliche Nebenabsprachen sind nicht betroffen. Die Dozenten sind zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform. Für Studienreisen und mehrtägige Exkursionen gelten besondere Vereinbarungen.

### Widerrufsbelehrung

#### Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie die vhs Friedrichshafen,

(Charlottenstr. 12/2, 88045 Friedrichshafen, T: 07541/203 3434, Fax: 203 3435, [info@vhs-fn.de](mailto:info@vhs-fn.de)) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür den Widerrufsvordruck auf unserer Website ([www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de)) oder eine andere eindeutige Erklärung verwenden. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

#### Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

#### Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.



## Datenschutzbestimmungen

### 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Städtische vhs Friedrichshafen, Charlottenstr. 12/2, 88045 Friedrichshafen, nachfolgend vhs FN genannt, ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

### 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer E-Mail-Adresse und Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### 3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs FN zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mail-Adresse nicht für diesen Zweck nutzen. **Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.** Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

### 4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mail-Adresse und - soweit angegeben - Telefonnummer, an 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/in oder Kursteilnehmer/in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

### 6. Speicherdauer und Löschung

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

### 7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs FN gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

#### Kontaktdaten des Ansprechpartners Datenschutz und Datenspeicherung:

Externer behördlicher Datenschutzbeauftragter der Stadt Friedrichshafen  
Krailenshaldenstr. 44, 70469 Stuttgart  
T: 0711 / 8108 - 11 472,  
datenschutz@friedrichshafen.de

## vhs online



WWW



**Auch online  
sind wir immer  
an Ihrer Seite**

#### TAGESAKTUELLE WEBSEITE

Besuchen Sie uns unter:  
[www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de)

#### NEWSLETTER!

Abonnieren Sie uns und bleiben immer auf dem Laufenden:  
[www.vhs-fn.de/service/newsletter](http://www.vhs-fn.de/service/newsletter)

#### DAUMEN HOCH!

Wir freuen uns über neue Facebook-Freundinnen und -Freunde:  
[www.facebook.com/vhsfriedrichshafen](https://www.facebook.com/vhsfriedrichshafen)







## Superkräfte für Ihre Familien-Gesundheit

- + **Vorsorge- & Gesundheits-Bonus:** Geld-Prämie oder Bonus-Verdopplung als Zuschuss für selbstgezahlte Gesundheits-Leistungen
- + **Gesundheitskurse/ -reisen:** bis 160 € jährlich
- + **Osteopathie:** Kostenübernahme bis 240 € jährlich

**Wir beraten Sie gern**  
Otto-Lilienthal-Straße 10 in Friedrichshafen  
E-Mail: [friedrichshafen@bkk-zf-partner.de](mailto:friedrichshafen@bkk-zf-partner.de)  
Telefon: 07541 3908-0



**BKK ZF & Partner**

Partner für Ihre Gesundheit

