

miteinander voneinander lernen

Häfler Programm

September bis Februar 2024/25

im Blick: Demokratie



Veranstaltungsorte der vhs Friedrichshafen



1. vhs Friedrichshafen
Charlottenstr. 12/2

2. Zweigstelle K55
im Max-Grünbeck-Haus
mit Bodenseebibliothek
und Stadtarchiv
Katharinenstr. 55

3. Graf-Zeppelin-Gymnasium (GZG)
Katharinenstr. 20

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

5. Sportbad Friedrichshafen
Sportpark 1

6. Dieter-Bonhoeffer-Haus
Stauffenbergerstr. 8

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

8. Merianschule
Merianstr. 1-2

9. Wissenswerkstatt
ZF Forum, Löwentaler Str. 20

10. Grundschule Schnetzenhausen
Manzeller St. 23

12. Stadtkasse

Schanzstr. 5
Öffnungszeiten:
Mi, Do, Fr: 08-12:00 Uhr,
Do: 14-18:00 Uhr

13. Stadtarchiv

Katharinenstr. 55
im K55, Max-Grünbeck-Haus

14. Kreismedienzentrum

Steinbeißstr. 22-26

15. Tannenhagschule

Zeppelinstr. 244/1, Fischbach

16. Allmand-Carré

Allmandstr. 18

17. Hotel City Krone

Schanzstr. 7

P gebührenpflichtige
Parkmöglichkeiten

Wie finde ich meinen Raum?

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



Liebe Bürgerinnen und Bürger aus Friedrichshafen und den umliegenden Gemeinden,

interessant, bunt, vielfältig und inspirierend stellt sich auch das neue Programm wieder dar. Dass Lernen mit Spaß und Freude verbunden ist, können Sie jeden Tag von morgens bis abends in der vhs-FN erleben. Bei meinen Besuchen in der Charlottenstraße erlebe ich selbst immer diese besondere Atmosphäre in unserer Volkshochschule. Gerade in den Zeiten des Wandels und der Veränderung ist es wichtig, dass es Einrichtungen gibt, die aktuelle Themen aufnehmen und diese im Sinne der Erwachsenenbildung umsetzen. Es freut mich daher umso mehr, dass der neue Semesterschwerpunkt „Demokratie“ sein wird. Nun wäre es zu kurz gedacht, wenn wir das Thema auf den Fachbereich Politik konzentrieren. Ich bin dankbar dafür, dass es dem Team der vhs-FN gelungen ist, das Thema in der Sprachenschule, im beruflichen und digitalen Fachbereich, in den kreativen und gestaltenden Kursen sowie im Gesundheitszentrum zu platzieren. Das mag den ein oder anderen verblüffen, aber die Verbindung ist da, nachzulesen in unserem Grundgesetz in Artikel 5, in dem es um Meinungs- und Pressefreiheit geht, aber auch um die Freiheit von Kunst, Lehre und Forschung.

Unser Grundgesetz hat in diesem Jahr seinen 75. Geburtstag gefeiert. Hierzu finden Sie im aktuellen Programm zwei besondere Veranstaltungen: Für den 2. Oktober haben Zeppelin Museum, Medienhaus, GZH, Schulmuseum und vhs-FN ein spezielles Demokratie-Programm zusammengestellt. Am 5. November gibt es die Vortrags-Dokumentation „75 Jahre Grundgesetz“, die zu einer spannenden, multimedialen und live erzählten Zeitreise durch die Verfassungsgeschichte unseres Landes einlädt, von den Nachkriegsjahren der alten Bundesrepublik bis zum wiedervereinigten Deutschland von heute.

Ich lade Sie herzlich ein, die zahlreichen Möglichkeiten zu nutzen, die Ihnen die vhs-FN bietet. Ich bin überzeugt, dass Sie in über 600 Kursen nicht nur Wissen erwerben, sondern auch viele gute Begegnungen haben werden und persönliche Erfahrungen machen, die Ihr Leben bereichern. Ich wünsche Ihnen in der vhs-FN eine gute Zeit, Inspirationen, neue Erkenntnisse und Erfahrungen.

Ihr
Andreas Brand
Oberbürgermeister



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

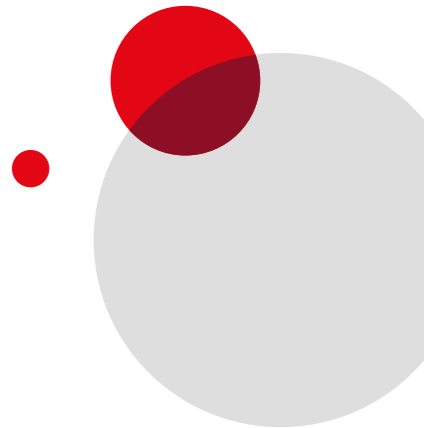
es freut mich sehr, Sie und Euch zu unserem aktuellen Programm in der vhs-FN begrüßen zu dürfen. In einer Zeit des ständigen Wandels und der neuen Herausforderungen ist die Erwachsenenbildung von entscheidender Bedeutung. Sie ermöglicht uns, uns weiterzuentwickeln, neue Perspektiven zu gewinnen und unsere Fähigkeiten zu erweitern. Ein zentraler Schwerpunkt unseres Programms ist die Förderung der Demokratie. Wir haben hierzu einige Veranstaltungen im Programm, weitere Angebote sind am „Tag der Demokratie“ geplant. Dieser findet am 02.10.24 statt. Verschiedene Akteure führen Aktionen an unterschiedlichen Orten in der Stadt durch. Hierzu möchte ich Sie schon jetzt herzlich einladen. Demokratie lebt vom aktiven Engagement und der Teilhabe mündiger Bürgerinnen und Bürger. Alle unsere Bildungsangebote sollen Sie und Euch ermutigen, sich aktiv einzubringen und die Stimme in der Gesellschaft zu erheben. Nur durch informierte und engagierte Bürger kann eine lebendige und gerechte Demokratie erhalten bleiben. Es ist mir wichtig zu betonen, dass jede Meinung

zählt. Jedoch, Gewalt, Diskriminierung und Geringschätzung haben bei uns keinen Platz. Die Stärkung der beruflichen und persönlichen Kompetenzen ist ein Aspekt der Erwachsenenbildung. Der andere Aspekt ist Erwachsenenbildung als Mittel, um soziale Ungleichheiten abzubauen und die gesellschaftliche Teilhabe zu fördern. Unsere Angebote richten sich an alle Menschen, unabhängig von Alter, Herkunft oder Bildungsstand, und stehen für Chancengleichheit und Inklusion.

Bei all unseren Bemühungen steht der Mensch im Mittelpunkt. Unser Ziel ist es, eine menschenfreundliche Lernumgebung zu schaffen, in der Respekt, Wertschätzung und Unterstützung im Vordergrund stehen. Wir sind stolz auf unsere außergewöhnliche Lernatmosphäre in der vhs-FN, sie ist die Basis für gelungenes Lernen.

In diesem Sinne lade ich Sie und Euch herzlich ein, die vielfältigen Möglichkeiten unseres Programms zu nutzen. Gemeinsam gestalten wir eine bessere und gerechtere Zukunft.

Ihr
Detlev Maaß
Leitung vhs-FN



Servicebüro

Verwaltungsleitung

Ariane Siepelt
T: 203 3402 | siepelt@vhs-fn.de

Hatice Bayram
T: 203 3400 | bayram@vhs-fn.de

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

Karin Lehmann
T: 203 3400 | lehmann@vhs-fn.de

Katharina Scherer
T: 203 3401 | scherer@vhs-fn.de

Sabine Wagner
T: 203 3401 | wagner@vhs-fn.de

vhs-Leitung

Detlev Maaß
Dipl.-Soz.päd., MBA
Fachbereichsleitung Politik und Gesellschaft
Leitung EUROPE DIRECT Zentrum
T: 07541 203 3434 | maass@vhs-fn.de

Fachbereichsleitung

Christoph Frisch
Fachbereichsleitung Kultur und Gestalten
Fachbereichsleitung Pädagogik und Psychologie
Fachbereichsleitung Tanz
T: 07541 203 3405 | frisch@vhs-fn.de

Lea Gottschick
Fachbereichsleitung Grundbildung
Fachbereichsleitung Berufssprachkurse und Sprachprüfungen
T: 07541 203 3406 | gottschick@vhs-fn.de

Taisa Maurer
M.A. Sprachwiss.
Fachbereichsleitung Integration
T: 07541 203 3411 | maurer@vhs-fn.de

Babette Reitz
stellvertretende vhs-Leitung
Fachbereichsleitung Beruf
Fachbereichsleitung Entspannung
Bildungsberatung
Projektmanagement
T: 07541 203 3408 | reitz@vhs-fn.de

Bernhard Rosa
Fachbereichsleitung Digitales
Digitale Infrastruktur
T: 07541 203 3409 | rosa@vhs-fn.de

Patricia Unflat
M.A. Dipl. Dolm. (FH)
Fachbereichsleitung Fremdsprachen
Fachbereichsleitung Bewegung
T: 07541 203 3407 | unflat@vhs-fn.de

Öffentlichkeitsarbeit, Kommunikation

Sandra Friedrich
T: 203 3410 | friedrich@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. 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

Volksbank Bodensee-Oberschwaben eG
IBAN: DE43 6519 1500 0101 1000 00
BIC: GENODES1TET

Ferien und unterrichtsfreie Tage

Tag der Dt. Einheit (+ Brückentag):
Do., 03.10.2024 – Sa., 05.10.2024
Herbstferien:
Mo., 28.10.2024 – Sa., 02.11.2024
Weihnachtsferien:
Sa., 21.12.2024 – Mo., 06.01.2025

Semester Herbst / Winter 24-2

Mo., 16.09.24 – Sa., 01.02.25

Zertifizierte Qualität

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



Anmeldung

Sie können sich anmelden:

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

Anmeldungen werden nicht bestätigt

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

Newsletter

Einmal im Monat erhalten Sie Kurs- und Veranstaltungstipps sowie alles Wichtige rund um die vhs-FN. Melden Sie sich gleich an unter

www.vhs-fn.de/service/newsletter



vhs Gebäude und Ausstattung

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

www.youtube.com/watch?v=o2c7KAHwJ6I



Zweigstelle K55

Einige Kurse finden in der Katharinenstr. 55, im Max-Grünbeck-Haus statt (siehe Karte S. 2). Dort sind auch die Bodenseebibliothek und das Stadtarchiv untergebracht.

Die vhs-Räume befinden sich im 3. Obergeschoss.

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 OHG, Langenargen
Titelbild: © Marcus Fey (Schwäbisch Media)

Versand von Programmheften

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

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

BERATUNG

Weiterbildungsberatung

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

Wir beraten Sie professionell, unabhängig und kostenlos.

Sie wählen den Weg:

- in unseren Räumlichkeiten in der vhs Friedrichshafen
- per Telefon

Es stehen folgende Themen im Vordergrund:

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

Professionell

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

Individuell und unabhängig

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

Kostenlos

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

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

Weitere Informationen unter www.lnwbb.de

Haben Sie weitere Fragen?

Kontakt:

Babette Reitz, reitz@vhs-fn.de
T: 07541/203 3408

Beratungstermine nach Vereinbarung



Sprachberatung und Einstufungstests

Machen Sie bequem von zu Hause aus einen Online-Einstufungstest für die Sprachen Italienisch, Französisch, Spanisch, Englisch und Deutsch. Es handelt sich um Einstufungstests, die von verschiedenen Sprachverlagen kostenlos angeboten werden, und zwar entsprechend den Lehrwerken, die wir im Unterricht einsetzen.

Zu den Tests:

www.vhs-fn.de/pruefung/online-einstufungstest-fuer-sprachen



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

Kontakt:

Patricia Unflat, unflat@vhs-fn.de
T: 07541/203 3407
Termine nach Vereinbarung,
immer vormittags

BAMF Berufssprachkurse B2 und Sprachprüfungen

Gerne beraten wir Sie. Die Anmeldung für einen B2-Berufssprachkurs oder für Sprachprüfungen wie telc B1 oder telc B2 ist nur persönlich möglich.

Sprechzeiten und Kontakt

Lea Gottschick
gottschick@vhs-fn.de
T: 07541/203 3406
Di., Mi. und Do.
9.00 bis 11:00 Uhr
oder nach Terminvereinbarung

Integrationskurse

Die Anmeldung für einen Integrationskurs ist nur persönlich möglich. Bei der Anmeldung wird ein Einstufungstest durchgeführt.

Sprechzeiten und Kontakt

Taisa Maurer, maurer@vhs-fn.de
T: 07541/203 3411
Mo., Di. und Mi. 9.00 bis 11:00 Uhr
oder nach Terminvereinbarung

Unterlagen für die Anmeldung von Integrationskursen und Berufssprachkursen B2 (BAMF)

- Berechtigung / Verpflichtung (Original)
- Für BAMF-Berufssprachkurse B2 das aktuellste B1-Zertifikat
- Ausweis (Personalausweis, Reisepass, Aufenthaltstitel)
- falls vorhanden: Bescheinigung / Nachweis über den Leistungsbezug nach SGB II (Bürgergeld) oder SGB III (Arbeitslosengeld I) oder SGB XII (Leistungen zum Lebensunterhalt) oder finanzielle Bedürftigkeit (Wohngeld, Befreiung von den Rundfunk-Gebühren)
- aktuelle Gehaltsabrechnung



FÖRDERUNG

Nehmen Sie Bildungszeit

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



Unter www.bildungszeitgesetz.de

finden Sie alle Informationen zur Bildungszeit.

Frauenwirtschaftstage 2024: Overthinking Das Gedankenkarussell stoppen

18.10.2024 / 09:00-16:00 > LB3020

Selbstfürsorge und Yoga

19.10.2024 / 10:00-17:00 > LB5113

Ehrenamtsbonus für bürgerschaftlich Engagierte

Um Ihr Engagement zu unterstützen und um Wertschätzung und Anerkennung für Ihren Einsatz zu zeigen, bietet der Landkreis die Möglichkeit, für besondere Kurse einen Zuschuss in Höhe von 50 % zu beantragen. Den so genannten Ehrenamtsbonus erhalten Sie, wenn Sie sich im Bodenseekreis seit mindestens einem Jahr in Selbsthilfegruppen, Bürgerschaftlichen Initiativen, Bürgerbüros, Familientreffs, Vereinen usw. bürgerschaftlich engagieren oder auf Empfehlung entsprechender Verantwortlicher.

Kontakt für den Ehrenamtsbonus:

Servicestelle Bürgerschaftliches Engagement, im Landratsamt
T: 07541/204 5605, buergerengagement@bodenseekreis.de,
<https://qualifiziert-engagiert-bw.de/fn/>



Unser Angebot:
Beantragen Sie einen Zuschuss!

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



Digital Detox & Smartphoneabhängigkeit
09.11.2024 / 11:00-17:00 > LB3705

ChatGPT kennenlernen und im Alltag nutzen
26.11.2024 / 18:00-21:00 > LB3710

Apple iPhone und iPad - Grundlagen
28.11.2024 / 18:00-20:15 > LB3711

Canva

07.12.2024 / 10:00-16:00 > LB3714

Outlook - Grundlagen

13.01.2025 / 18:00-21:00 > LB3716

Computersprechstunde für Senioren

Termine nach Vereinbarung > LB3721

Entspannen mit Klangschalen

27.09.2024 / 18:00-19:00 > LB5104

Selbsthypnose-Workshop

09.11.2024 / 09:30-15:30 > LB5204

Befreit Aufatmen

12.11.2024 / 16:30-18:30 > LB5216

Bewegt und Entspannt

20.09.2024 / 11:30-12:30 > LB5225





Gesellschaft



Sprachen



Beruf



Kultur

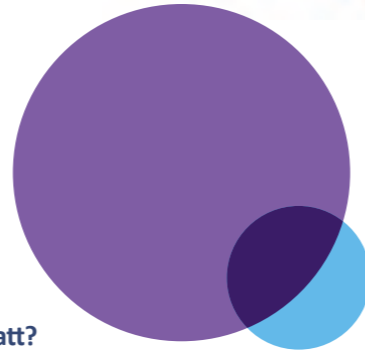


Gesundheit



Europa

Die vhs-FN in einfacher Sprache



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

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

Was man in der vhs-FN lernen kann:

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

Man kann Deutsch als Fremdsprache lernen:

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

Alle Menschen können bei den Kursen mitmachen:

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

Wann finden die Kurse statt?

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

Wenn man bei einem Kurs mitmachen möchte:

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

Kurse für Menschen, die wenig Geld haben:

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

Welche Kurse gibt es an der vhs-FN?

Sie finden die Kurse im Internet auf der Seite:
<https://www.vhs-fn.de/>
Auf Facebook und Instagram gibt es eine Fan-Seite der vhs-FN.
Die Telefon-Nummer der vhs-FN ist: 07541 203 34 34

Inhaltsverzeichnis

	Politik, Gesellschaft und Umwelt	11 – 22
	Sprachen	23 – 45
	Beruf und Digitales	47 – 62
	Kultur und Gestalten	63 – 82
	Gesundheit	83 – 99
Spezielle Interessen		
	Junge vhs – für Kinder und Jugendliche	100 – 101
	Online-Angebote	102
	Frauen vhs	103
	Senioren vhs	103
	Vorträge und Abendveranstaltungen	103
	Exkursionen	103
Service-Seiten		
	Veranstaltungsorte	2
	Ansprechpartner / allg. Informationen	4 – 5
	Weiterbildungsberatung und Fördermöglichkeiten	6 – 7
	Tipps und Tricks für Online-Veranstaltungen	99
	Datenschutzbestimmungen / AGBs / Widerruf	104 – 105
	Semester-Kalender	106



Gesellschaft



Sprache



Beruf



Kultur



Gesundheit



Europa

Wagen Sie mal was Neues! Werden Sie Kursleitung!

Eröffne anderen Perspektiven

Sie können etwas besonders gut und würden gerne bei uns unterrichten? Wir sind am Puls der Zeit und immer auf der Suche nach neuen Kursinhalten. Aber auch für „klassische“ Themen können wir Unterstützung brauchen wie für IT-Grundlagen, Ballett, Fitness, Rückentraining oder Deutschkurse. Sie haben vielleicht schon Lehrerfahrung oder Ihnen fehlt noch das Quäntchen Pädagogik? Sprechen Sie uns an.



Fortbildungsmöglichkeiten – viele auch online

Ein breites Fortbildungsangebot des vhs-Verbandes fördert zielgerichtet, wo noch Wissen benötigt wird. Die Vielfalt an Kursen reicht vom Einsatz von Elmos, Tablets oder Smartboards im Unterricht, über Methodenkompetenz und Konfliktmanagement bis zu ChatGPT oder dem Erwerb von Lizenzen für die Abnahme von Prüfungen im sprachlichen Bereich oder für das Unterrichten von Bewegungskursen.



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

www.vhs-fn.de/fileadmin/user_upload/Fortbildungsprogramm_VHSen_2024-2.pdf



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

www.vhs-bw.de/fortbildungsuebersicht/

Broschüre für Kursleitende, Intranet und IT-Sprechstunde

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

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

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

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



**Politik, Gesellschaft
EUROPE DIRECT**
Detlev Maaß
maass@vhs-fn.de
T: 07541/203 3434



**Sprachen
Bewegung**
Patricia Unflat
unflat@vhs-fn.de
T: 07541/203 3407



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



**Grundbildung
Berufssprachkurse
Sprachprüfungen**
Lea Gottschick
gottschick@vhs-fn.de
T: 07541/203 3406



**Beruf
Entspannung**
Babette Reitz
reitz@vhs-fn.de
T: 07541/203 3408



Digitales
Bernhard Rosa
rosa@vhs-fn.de
T: 07541/203 3409



**Kultur und Gestalten
Pädagogik**
Christoph Frisch
frisch@vhs-fn.de
T: 07541/203 3405

Politik, Gesellschaft und Umwelt



Inhaltsverzeichnis

Politik und EUROPE DIRECT	12	Natur und Umwelt	20
Gesellschaft und Philosophie	16	Astronomie und Geologie	22
Pädagogik und Persönlichkeitsentwicklung	18		

Demokratie und Nachhaltigkeit ist gelebte Vielfalt

Wir sehen uns als Ort der politischen Bildung und fördern allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus. Die Kurse sollen Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen fördern. Das Programmangebot umfasst politische, soziale, ökonomische, ökologische, juristische, historische, psychologische und pädagogische Themen.



Politik und EUROPE DIRECT

LB1601

Der 9. November. Die Deutschen und ihr Schicksalstag

Eine Veranstaltung des Europe Direct Friedrichshafen

Dr. Wolfgang Niess, Historiker, Autor

Im Rahmen unseres Semesterthemas „Demokratie“ freuen wir uns auf Dr. Wolfgang Niess. Die Revolution von 1918/19, der Hit-

lerputsch, die Reichspogromnacht, das Attentat von Georg Elser auf Adolf Hitler und die friedliche Revolution von 1989 – alle diese Ereignisse sind eng mit dem 9. November verknüpft. Es ist der deutsche Schicksalstag. Die Ereignisse stehen nicht bloß in einem anekdotischen, sondern in einem realen Zusammenhang. Der Historiker und Journalist Dr. Wolfgang Niess erzählt, was jeweils geschah, und beschreibt den Kampf um die Erinnerung. Der 9. November macht den langen, von furchtbaren Rückfällen in die Barbarei unterbrochenen, schließlich aber erfolgreichen Kampf um die Demokratie in Deutschland anschaulich wie kein anderer Tag des Jahres.

Termin: Do., 07.11.24, 18:00-21:30 Uhr

1 Abend (3 UE), Vortrag (mit Voranmeldung)

Ort: Kiesel, Medienhaus am See

Kosten: Eintritt frei

Belegung: 10-75

LB1602

Winston Churchill - der Held des 20. Jahrhunderts: Biografie

Eine Veranstaltung des Europe Direct Friedrichshafen

Franziska Augstein

Termin: Do., 07.11.24, 18:00-21:30 Uhr
1 Abend (3 UE), Vortrag (mit Voranmeldung)
Ort: Kiesel, Medienhaus am See
Kosten: Eintritt frei
Belegung: 10-75

Termin: Fr., 17.01.25, 18:00-21:00 Uhr
1 Abend (4 UE), Vortrag (mit Anmeldung)
Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: Eintritt frei
Belegung: 8-25

Europa vor Ort:

Das EUROPE DIRECT Friedrichshafen

Wir sind erste Anlaufstelle für Fragen zu EU-Themen, bieten Informationsmaterialien an und organisieren Veranstaltungen, um das Verständnis für die EU und ihre Politik zu fördern. Die Materialien und Veranstaltungen sind stets kostenfrei.

Besonders wichtig ist uns die Verbindung der EU aufzuzeigen zu regionalen und lokalen Themen in Friedrichshafen und in der Region Bodensee-Oberschwaben. Stadt und Region sind von europäischen Entscheidungen stark betroffen, ob in der Wirtschaft, der Klimaneutralität oder bei Entscheidungen zu Förderprogrammen für Regionalentwicklung, Umweltschutz, Bildung, Kultur und Forschung.

Ein EUROPE DIRECT Zentrum ist eine Einrichtung der Europäischen Kommission, deutschlandweit gibt es hiervon 50 Zentren, europaweit 424. Träger des EUROPE DIRECT Friedrichshafen ist die vhs-FN.

Haben Sie Fragen, benötigen Materialien für z. B. Ihre Schulklasse oder möchten eine Veranstaltung zum Thema EU planen? Gerne stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite!

EUROPE DIRECT Friedrichshafen

Ansprechpartner: Detlev Maaß
Telefon: 07541/203 3434; europa@friedrichshafen.de
www.vhs-fn.de/programm/ed



© adpic

Winston Churchill ist der Held des 20. Jahrhunderts: er hat Hitler aufgehalten!

Unter den herausragenden Politikern des 20. Jahrhunderts ist Churchill der schillerndste. Hollywood hat den Adligen mit der Zigarre längst zu einer Film- und Heldenfigur überhöht. Seine Sätze, dass er etwa »außer Blut, Schweiß und Tränen« nichts zu bieten habe, sind geflügelte Worte. Churchill gilt als einer der größten Redner der Geschichte, hat seinen aufwendigen Lebensstil als Schriftsteller und Journalist bestritten und wurde mit dem Nobelpreis für Literatur ausgezeichnet. Er galt in den dreißiger Jahren als politisch erledigt, doch da er unermüdlich vor der Bedrohung durch Deutschland gewarnt hat, wurde er über Nacht Premierminister, während deutsche Truppen in Frankreich einmarschierten. → mehr im Web

Termin: Fr., 22.11.24, 18:00-21:00 Uhr

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

Ort: Kiesel, Medienhaus am See

Kosten: Eintritt frei

Belegung: 6-75

LB1603

Wie weiter – der Nahost-Konflikt

Eine Veranstaltung des Europe Direct Friedrichshafen

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

Nach dem terroristischen Angriff der Hamas auf Israel am 07. Oktober 2023 hat sich die Situation vor Ort grundlegend geändert. Aber wie soll es nun weitergehen? Wird sich die internationale Einstellung zu einem Palästinenser-Staat ändern und wird Israel künftig überhaupt bereit sein, einen Staat für die Palästinenser zuzulassen? Mit einem Blick auf die Vorgeschichte soll die politisch verfahrenere Situation deutlich gemacht und die Perspektive auf mögliche Varianten aufgezeigt werden.

Termin: Fr., 17.01.25, 18:00-21:00 Uhr

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

Ort: vhs FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: Eintritt frei

Belegung: 8-25

LB1604

Geopolitik Aktuell

Eine Veranstaltung des Europe Direct Friedrichshafen

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

Ständig ist die Menschheit dabei sich zu wandeln und zu verändern, einen entwicklungs-technischen Stillstand hat es noch nie gegeben. Allerdings haben die politischen Akteure in den letzten 20 Jahren deutlich zugenommen, so dass regionale Veränderungen, sehr schnell zu globalen Interessens-

problemen führen können. Versuchen wir einmal die wichtigsten politischen Akteure zu nennen und ihre Absichten zu erklären.

Termin: Fr., 25.10.24, 18:00-21:00 Uhr

Das ist vhs.wissen live

Das digitale Wissenschaftsprogramm

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

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

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

Folgende Livestreams werden angeboten:

Detaillierte Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Webseite unter:

www.vhs-fn.de/programm/online-angebote/kategorie/Online+Vortragsreihe+vhswissen+live/227



Deals mit Diktaturen: Eine andere

Geschichte der Bundesrepublik

23.09.2024 / 19:30-21:00 > LB1101

Stonehenge: Archäologie, Geschichte,

Mythos

25.09.2024 / 19:30-21:00 > LB1102

Wie die Energiewende gelingen kann, ohne den Industriestandort Deutschland zu gefährden

01.10.2024 / 19:30-21:00 > LB1103

Medizinethik – Ethische Fragen im Krankenhaus, in der Forschung und in der Politik

08.10.2024 / 19:30-21:00 > LB1104

Europäische Öffentlichkeit und demokratische Kommunikation

09.10.2024 / 18:30-20:00 > LB1105

Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas

13.10.2024 / 19:30-21:00 > LB1106

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

Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: Eintritt frei

Belegung: 8-18



Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen
17.10.2024 / 19:30-21:00 > LB1107

Der Aufstieg Chinas

28.10.2024 / 19:30-21:00 > LB1108

Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und künstliche Intelligenz
03.11.2024 / 19:30-21:00 > LB1109

Die kurze Stunde der Frauen. Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg die Emanzipation wagten und alte Machtstrukturen bekamen

06.11.2024 / 19:30-21:00 > LB1110

Die Hirsche von Lascaux und die Wiedergeburtsmithologie der Höhlenmalerei
13.11.2024 / 19:30-21:00 > LB1111

Kant: Die Revolution des Denkens

14.11.2024 / 19:30-21:00 > LB1112

Der Architekt des Islamismus: Hasan al-Banna und die Muslimbrüder
21.11.2024 / 19:30-21:00 > LB1113

Das Internet der Tiere

25.11.2024 / 19:30-21:00 > LB1114

Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird

02.12.2024 / 19:30-21:00 > LB1115

KI im Unternehmen – wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz?
03.12.2024 / 19:30-21:00 > LB1116

Kolonisierung und imperiale Politik: Nordamerika und Russland im Vergleich
04.12.2024 / 19:30-21:00 > LB1117

Im Detail die ganze Welt: Werke von Jan Brueghel der Ältere in der Alten Pinakothek

12.12.2024 / 19:30-21:00 > LB1118

Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik heute

17.01.2025 / 19:30-21:00 > LB1119

Klimahandel – Wie unsere Zukunft verkauft wird

22.01.2025 / 19:30-21:00 > LB1120



LB1605

Die USA und ihr außenpolitisches Selbstverständnis**Eine Veranstaltung des Europe Direct Friedrichshafen****Matthias Hofmann M.A., Historiker, Orientalist u. Medienwissenschaftler**

Spätestens seit Ende des II. Weltkrieges dominiert die USA in der Weltpolitik (America First) und hat und hatte dabei unterschiedliche Kontrahenten; erst war es die UdSSR und jetzt die VR China. Um ihre machtpolitischen Interessen durchzusetzen, greift die USA dabei gerne auch auf die Unterstützung der NATO-Partner und auf die EU zurück.

Daneben organisierte die USA mit der Einrichtung der heutigen G-7 Staaten (1975) auch auf der wirtschaftspolitischen Ebene ein Gremium, das lange Zeit maßgeblich die gesellschafts- und wirtschaftspolitischen Themenfelder der Weltpolitik dominierte. In jüngster Zeit muss aber die USA erkennen, dass die VR China auch hierbei mit ihrer Dominanz bei den BRICS-Staaten einen erstzunehmenden Gegenpol bildet.

Termin: Fr., 29.11.24, 18:00-21:00 Uhr
1 Abend (4 UE), Vortrag (mit Anmeldung)
Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: Eintritt frei
Belegung: 8-18

**DOKULIVE: Geschichte und Politik als Event**

DOKULIVE garantiert Spannung und Abwechslung in hoher Qualität. Das Unternehmen wurde von Ingo Espenschied, Diplom-Politologe und Produzent, mit dem Ziel gegründet, junge Menschen und Erwachsene für politische Themen zu begeistern. Es werden die großen Zusammenhänge erklärt und Antworten auf die wirklich wichtigen Fragen unserer Zeit gegeben. Wissenschaftlich fundiert, multimedial aufgearbeitet und lebendig erzählt

wird Vieles verständlicher!

Die Veranstaltungen kombinieren Filmsequenzen auf Großleinwand mit Kommentaren und Erklärungen von Ingo Espenschied. Das Kinoformat begeistert dank modernster Technik mit gewaltigen Bildern und authentischen Tonaufnahmen. Die Kommentare nehmen Sie mit auf eine spannende Zeitreise. In der Publikumsdiskussion widmen wir uns anschließend Ihren Fragen.



Argumente für oder gegen den Brexit basieren auf kulturellen Erzählungen, die die Vorstellungen von Gemeinschaft und Identität prägen. In ihrem Vortrag wird Dr. Sarah Knor die Rolle von Kultur und Literatur beim Brexit analysieren und die kulturellen Veränderungen beleuchten, die aus diesem gesellschaftlichen Umbruch hervorgegangen sind.

Termin: Fr., 11.10.24, 18:00-19:30 Uhr
1 Termin (2 UE)
Ort: vhs-FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 9,60 €
Belegung: 10-30

LB1606 / LB1606A

75 Jahre Grundgesetz mit DOKULIVE**Eine Veranstaltung des Europe Direct Friedrichshafen****Ingo Espenschied**

Deutschland hat am 23. Mai 2024 den 75. Geburtstag gefeiert. Es ist das Jubiläum eines herausragenden Ereignisses, dem wir unsere Freiheit, unseren Wohlstand und eine geglückte Demokratie maßgeblich zu verdanken haben. Grund genug, einem breiten Publikum – und vor allem jungen Menschen – die Geschichte und Bedeutung unserer Verfassung auf innovative Art und Weise näher zu bringen.

Mit der DOKULIVE-Produktion „75 Jahre Grundgesetz“ laden wir zu einer spannenden, multimedialen und live erzählten Zeitreise durch die Verfassungsgeschichte unseres Landes ein. Die Reise geht von den Nachkriegsjahren der alten Bundesrepublik über die Wiedervereinigung Deutschlands bis zur Gegenwart.

Was macht das Grundgesetz so besonders? Wie hat es im Laufe der Jahre unsere Gesellschaft und unseren Staat geprägt? Und warum ist die Auseinandersetzung mit unserer Verfassung so wichtig? Nur wenn wir das Grundgesetz verstehen und leben, können wir unsere Demokratie bewahren. Wir freuen uns auf ein außergewöhnliches Event mit Ingo Espenschied.

LB1606: Di., 05.11.24, 18:30-20:00 Uhr
LB1606A: Di., 05.11.24, 8:30-10:00 Uhr
je 1 Termin (2 UE) Vortrag (mit Anmeldung)
Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: Eintritt frei
Belegung: 10-75

**Literatur rund um Europa**

Die Bodenseebibliothek im Stadtarchiv Friedrichshafen bietet eine vielseitige Auswahl an Literatur rund um Europa zur kostenfreien Ausleihe an. Die Medien können nach verschiedenen Aspekten im Medienkatalog des Medienhauses am See recherchiert werden, siehe Menüpunkt „Themenlisten“
<https://opac.winbiap.net/medienhaus-fn>

LB2298A

Let's hear about... Brexit „Take back control“ – Brexit aus Sicht der Kulturwissenschaften**Vortrag auf Deutsch****Dr. Sarah Knor, Anglistin**

Am 23. Juni 2016 stimmte das Vereinigte Königreich knapp für den Brexit. Es wird diskutiert, was die Entscheidung beeinflusst hat: Angst vor „Überfremdung“, gesellschaftliche Spaltung, politische Manipulation. Diese Diskussionen zeigen, dass der Brexit nicht nur politisch oder wirtschaftlich, sondern auch kulturell betrachtet werden muss. Die

LB2299A

Let's talk about... The 2024 U.S. Elections**Vortrag auf Englisch****Tammie Southall**

Welcome to our „Let's talk about... The 2024 U.S. Elections“ club where we dive deep into the world of U.S. politics and discuss the upcoming 2024 elections! Dive into the excitement of the election season as we analyze the run-up to the big day and explore the weeks leading up to the presidential inauguration. Engage in lively conversations (a level of English B1+ and higher is recommended), share insights, and stay informed about the latest developments in this pivotal moment in American politics.

Beginn: Mo., 16.09.24, 17:00-18:30 Uhr
15 Termine (30 UE)
Ort: vhs-FN, Seminarraum 4 (1. OG)
Kosten: 144,00 €
Belegung: 6-9
Folgekurs -> Webseite

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

LB1606B

Geschichte des ELYSÉE-Vertrages mit DOKULIVE**Für Schülerinnen und Schüler / Erwachsene aus dem Städtepartnerschafts-Komitee Meersburg-Louveciennes****Ingo Espenschied**

Erlebt die Geschichte des Élysée-Vertrags live als Event. Spannend erzählt in einer multimedialen Live-Dokumentation vom Mainzer Politologen und Vortragsprofi Ingo Espenschied.

Niemand hat das Bild der deutsch-französischen Aussöhnung nachhaltiger geprägt als der französische Präsident Charles de Gaulle und der deutsche Bundeskanzler Konrad Adenauer. Bevor sich beide Staatsmänner am 14. September 1958 das erste Mal auf de Gaulles Landsitz in Colombey-les-Deux Églises treffen, ist die Stimmung jedoch angespannt. De Gaulle hat in zwei Weltkriegen gegen die Deutschen gekämpft. Viele empfinden ihn als nationalistisch und antieuropäisch. Seine Außenpolitik scheint inkompatibel mit der von Adenauer zu sein.

Wie durch ein Wunder finden beide Staatsmänner sofort einen persönlichen Draht zueinander. Die fünfjährige Zusammenarbeit zwischen Adenauer und de Gaulle ist gekennzeichnet durch spektakuläre Gesten. Auf ihrem Höhepunkt steht die Unterzeichnung eines wahren „Jahrhundertvertrags“, des sogenannten Élysée-Vertrags vom 22. Januar 1963. Als Symbol der deutsch-französischen Aussöhnung und einer Verpflichtung zu einer privilegierten und dauerhaften Zusammenarbeit bleibt der Élysée-Vertrag auch heute einzigartig in den internationalen Beziehungen.

Termin: Di., 05.11.24, 11:00-12:30 Uhr
1 Termin (2 UE)
Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: Eintritt frei
Belegung: 10-75

LB1607

Europäische Denktraditionen**Dr. Hartmut Semmler**

Im Mittelpunkt des Seminars stehen Fragestellungen, die die europäische Philosophie seit ihren Ursprüngen bis heute geprägt haben: Das Verhältnis von objektiver Wahrheit und subjektiver Erscheinung, die Abgrenzung zwischen Glauben und Wissen, Konzeptionen von Vernunft, Freiheit und Wissenschaften. In der aktuellen politischen Diskussion geht es nicht zuletzt um die Frage: Wie zukunftsfähig sind eine „vernünftige



Freiheit“ und darauf basierende gesellschaftliche Systeme wie die Demokratie?

Beginn: Do., 14.11.24, 19:30-21:00 Uhr
4 Abende (8 UE)
Ort: vhs-FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: 25,60 €
Belegung: 8-12

LB1608

Stolpersteine für Friedrichshafen**Empfehlungen zur Verlegung von Stolpersteinen in Friedrichshafen****Detlev Maaß**

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

Beginn: Fr., 27.09.24, 18:30-20:30 Uhr
3 Abende (8 UE)
Ort: vhs-FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: kostenfrei
Belegung: 8-12



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

Medienhaus am See

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

Karlstraße 42
88045 Friedrichshafen
Tel. 07541 203-53500
www.medienhaus-am-see.de
[@medienhaus.am.see](https://www.instagram.com/medienhaus.am.see)

MEDIEN

ZEPPELIN-STIFTUNG
FRIEDRICHSHAFEN



TIPP: Weitere Kurse im Web

Flexible Lernangebote sind die Antwort auf dynamische Zeiten. Dieses Programmheft lädt zum Blättern ein und bietet einen Einblick in unser Angebot.

Das Kursprogramm wird jedoch stetig ergänzt und erweitert.

Alle Kurse finden Sie tagesaktuell im Internet unter:
www.vhs-fn.de



LB1609

Direktorinnenführung Schule im Nationalsozialismus Schulmuseum Friedrichshafen

Dr. Friederike Lutz

„Keine Menschengruppe aber im Besonderen wurde so sehr, so entscheidend erfasst von den Wandlungen, welche die Nazi-Diktatur im Leben ihrer Untertanen vornahm, wie die Kinder“, schreibt Erika Mann 1938 in ihrem Buch „Zehn Millionen Kinder. Die Erziehung der Jugend im Dritten Reich“.



Warum die totalitäre, eben alles durchdringende antidemokratische Ideologie des Nationalsozialismus so erfolgreich sein konnte, lässt sich unter anderem am System Schule und an der Freizeitgestaltung zeigen. Bereits in den Fibeln wehen die Hakenkreuzfahnen, auf Griffelkästen marschieren Hitlers Truppen und Brettspiele stimmen auf Opferbereitschaft und Krieg ein.

Eine Kooperation von vhs Friedrichshafen und Schulmuseum Friedrichshafen. Anmeldung über die vhs Friedrichshafen, info@vhs-fn.de oder Tel. 07541/203 3434.

Termin: Sa., 09.11.24, 15:00-16:30 Uhr
1 Termin (2 UE)

Ort: Schulmuseum Friedrichshafen, Friedrichstraße 14, 88045 FN
Kosten: Eintritt frei
Belegung: 5-20

Eine Kooperation von vhs Friedrichshafen und Schulmuseum Friedrichshafen. Anmeldung über die vhs Friedrichshafen, info@vhs-fn.de oder Tel. 07541/203 3434.

Termin: Sa., 18.01.25, 10:00-13:00 Uhr
1 Termin (4 UE)

Ort: Schulmuseum Friedrichshafen, Friedrichstraße 14, 88045 FN
Kosten: Eintritt frei
Belegung: 5-8

Gesellschaft und Philosophie

LB1130

Gästeführer-Treff:

für Menschen, die Friedrichshafen näher kennenlernen möchten und die ihr Wissen über Friedrichshafen teilen möchten.

Dr. Hartmut Semmler

Sie sind bereits als Gästeführerin oder Gästeführer für die Stadt Friedrichshafen tätig und möchten neue Impulse im Austausch mit Gleichgesinnten bekommen?

Sie interessieren sich für Geschichte und Gegenwart Ihrer Stadt und der Region und können sich vorstellen, Ihr Wissen an andere weiterzugeben? Dann gibt Ihnen dieser Arbeitskreis wertvolle Anregungen. Unter sachkundiger Anleitung und Moderation bringen sich die Teilnehmenden - auch weniger bekannte - Objekte und Plätze in Stadt

LB1610

Abenteurer Mittelalter – Die Erlebnisführung für Kinder von 8 - 12 Jahren Schulmuseum Friedrichshafen

Susanne Appl

Kommt mit auf eine spielerische Zeitreise ins Mittelalter und erforscht in der neuen Ausstellung „romantisch, magisch, düster – Kinder und das Mittelalter“, wie Kinder damals gelebt haben. Danach bastelt ihr mittelalterliche Gegenstände und seht euch an, wie das Mittelalter auch heute noch im Kinderzimmer präsent ist.



© Schulmuseum



LB1622

Demokratie unter Druck

Gespräch und Diskussion mit Muhterem Aras MdL,
Präsidentin des Landtags von Baden-Württemberg

Zu Gast
bei der vhs-FN



Unser Grundgesetz währt inzwischen ein Menschenleben lang, länger als jedes andere deutsche Verfassungsdokument. In den 75 Jahren unserer Bundesrepublik ist uns die beispiellose Erfolgsgeschichte gelungen, auf den Trümmern des NS-Staates eine der freiheitlichsten Demokratien der Welt aufzubauen. Und dennoch ist das Geschenk des Grundgesetzes alles andere als selbstverständlich, im Gegenteil: Es ist gefährdet wie noch nie. Inmitten einer Vielzahl von Krisen wächst der Extremismus. Immer lauter, immer zahlreicher, immer gewaltvoller werden die Feinde der Demokratie. Wie gelingt es uns, die demokratischen Grundwerte zu schützen? Darüber spricht und diskutiert Muhterem Aras MdL, Präsidentin des Landtags von Baden-Württemberg.

Seit 1993 ist Muhterem Aras Mitglied bei Bündnis 90/Die Grünen. Nach der Landtagswahl 2016 wurde sie als erste Frau zur Präsidentin des Landtags von Baden-Württemberg gewählt und hat 2021 die Wahl erneut gewonnen. Muhterem Aras initiierte die Landtags-Gesprächsreihe „WERTSACHEN – Was uns zusammenhält“ über wesentliche Grundrechtsartikel. Zudem setzte sie beim Thema Abgeordnetenversorgung erstmals neben einer Expertenkommission ein Bürgerforum ein.

Termin: Do., 19.09.24, 18:30-20:30 Uhr
1 Abend (2 UE), Anmeldung erforderlich!

Ort: vhs-FN, Vortragsaal 1 (EG)

Kosten: Eintritt frei

Belegung: 10-80

2. Oktober

Tag der Demokratie

Am „Tag der Demokratie“ soll in vielfältigsten Formaten über Demokratie diskutiert, philosophiert, gestritten und gleichzeitig für sie geworben werden. Verschiedene Akteure finden sich am 02.10.24 in Friedrichshafen zusammen und gestalten gemeinsam ein Programm: Menschen, Jung und Alt treffen sich auf Augenhöhe, im Austausch und in der Auseinandersetzung mit Demokratie.



Verschiedene Aktionen sind in Planung, fest stehen derzeit:

- kurze Impulsvorträge zum Thema „Gaming als demokratieförderndes Medium“ (Zeppelin Museum)
- Mut statt Wut. Ein Training für Zivilcourage und Demokratie (vhs-FN)
- Stadtführung auf den Spuren der Demokratie in Friedrichshafen (Tourist-Information / Schulmuseum)
- Führung „Kinder und Jugend unter dem Hakenkreuz“ (Schulmuseum)
- Ausstellung „Mütter des Grundgesetzes“, Demokratie Leben (vhs-FN)
- Infostand von Demokratie Leben (www.demokratie-leben-fn.de) (Foyer vhs-FN)
- Lesung Adrian Geiges: „Front gegen die Freiheit – Peking, Moskau und ihre Komplizen in aller Welt“ (Medienhaus am See)
- Medienpräsentation zum Thema Demokratie (Medienhaus am See)

Das genaue Programm finden Sie ab Mitte September auf unserer Webseite:
www.vhs-fn.de/detailansicht/tag-der-demokratie



LB1620 / LB1621

Mut statt Wut Ein Training für Zivilcourage und Demokratie

Jens Mollenhauer

Für alle Bürgerinnen und Bürger der Stadt Friedrichshafen und der Region. Morgenveranstaltung für Schülerinnen und Schüler des Bodenseekreises. Zivilcourage ist lernbar! Aber wie sieht es mit der Umsetzung aus, wenn man plötzlich und unerwartet zur falschen Zeit am falschen Ort ist? In vielfach erprobten praktischen Übungen und Rollenspielen lernt ihr, Konfliktsituationen einzuschätzen und angemessen zu handeln. Ihr geht der Angst auf den Grund, setzt euch mit dem Verhältnis von Macht und Ohnmacht auseinander. Ihr erforscht Gewalt und Aggression und lernt Täter-/Opferrollen kennen. Der Workshop fördert eure Solidarität, eure soziale Verantwortung und Empathie-Fähigkeit. Ihr lernt, nicht nur hinzuschauen, sondern auch einzugreifen.

LB1620 Mi., 02.10.24, 09:00-11:00 Uhr

LB1621 Mi., 02.10.24, 17:00-19:00 Uhr

1 Termin (4 UE), mit Anmeldung

Ort: vhs-FN, Vortragsaal 1 (EG)

Kosten: Eintritt frei

Belegung: 10-60



und Umkreis von Friedrichshafen nahe. In der ersten Sitzung wird das Semesterprogramm festgelegt.

Die Teilnahme am Arbeitskreis ist kostenfrei. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Tourist Information.

Beginn: Mi., 25.09.24, 18:30-20:45 Uhr
3 Abende (9 UE), Arbeitskreis (gebührenfrei)

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

Belegung: 8-12



Folgen Sie uns auf Social Media

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



www.facebook.com/vhsfriedrichshafen



www.instagram.com/vhs_friedrichshafen



www.youtube.com/vhs_friedrichshafen

Pädagogik und Persönlichkeitsentwicklung

LB1201

Körper - Atem - Kommunikation

Unser Atem ist Ursprung und großer Fluss durch das Leben

Elisabeth-Maria Wachutka, Atemtherapeutin

„Mein Körper ist Geist und Seele und Atem ist seine Sprache. Ich höre den Ruf mehr zu werden und mehr zu sein.“ (Prof. Ilse Middendorf, aus ihrer Lehre des „Erfahrbaren Atems“)

Der Atem ist die authentische Basis unseres wahren Selbst und hat maßgeblichen Anteil an unserem Körperempfinden und Auftreten nach außen. Spüren wir durch unseren (richtig geschulten) Atem innere Ruhe und Gelassenheit, können wir besser unsere eigenen Ressourcen entdecken und unser eigenes Charisma prägen und stärken. Ein bewusster Atem führt zu stabilerem Körperempfinden – damit lassen sich Nervosität und Unsicherheiten überbrücken und unsere Selbstsicherheit erhöhen. All dies führt ganz selbstverständlich zu einer besseren und klareren Kommunikation mit Hilfe unserer Stimme und Sprache, aber auch den Körpersignalen, die wir senden.

In diesem zweitägigen Seminar bekommen Sie Hilfen, Tipps und Anleitung, Ihren Atem bewusst zu spüren und einzusetzen. Sie entdecken Ihren Körper als tragendes Instru-

ment für Atem und Stimme und wie Sie daraus Körpersprache und stimmlichen Ausdruck entfalten.

Inhalte:

Analyse des Atems aus physiologischer und emotionaler Sicht
Wahrnehmen des Körpers als tragendes Instrument für Atem, Stimme und Kommunikation.

Alle fünf Sinne erleben durch freies Atmen Körpersprache als Ausdruck des Atmens Kraft und Authentizität des eigenen Atems fördert das Selbstbewusstsein
Persönlichkeitsfindung und Entfaltung der eigenen Kreativität

Die Dozentin ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Atemtherapeutin und Gesangspädagogin (30-jährige Erfahrung als hauptberufliche Opernsängerin). Weitere Infos auf ihrer Homepage www.atem-bodensee-oberschwaben.de

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

Beginn: Fr., 24.01.25, 13:30-20:00 Uhr

Sa., 25.01.25, 09:30-18:00 Uhr

2 Termine (17 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 136,60 €, inkl. Kopien, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 5-12

LB1202

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

Raus aus dem Alltag – rein in die Rolle: Improtheater geht ohne Skript und Vorbereitung, wenn die grundlegenden Regeln bekannt sind. Einen wichtigen Teil davon lernst du in diesem Kurs. Nach lockeren Aufwärm-spielchen und einer Einführung schlüpfen wir spontan in Rollen und spielen Szenen, die sich aus dem Moment ergeben. Das macht richtig Spaß und bringt zudem interessante Erkenntnisse zum Thema Kommuni-

kation mit sich. Lerne dich in einem geschützten Rahmen neu kennen und entdecke die bunte Welt des Improvisationstheaters!

Zum Kurs ggf. Schreibzeug mitbringen und bequeme Kleidung/Schuhe anziehen. Warnhinweis: Improtheater kann süchtig machen!

Bitte Schreibzeug sowie ein Handtuch mitbringen und bequeme Kleidung/ Schuhe anziehen

Beginn: Do., 14.11.24, 18:30-20:30 Uhr

5 Termine (13,33 UE)

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

Kosten: 68,00 €

Belegung: 8-12



Ehrenamtsbonus

Weitere Kurse finden Sie auf Seite 7.

Körper - Atem - Kommunikation

24.01.2025 / 09:30-20:30 > LB1201

Auf verbale Angriffe pfiffig reagieren

08.11.2024 / 14:00-18:00 > LB1212

Lachyoga – ein Glücksworkshop

22.11.2024 / 14:00-18:00 > LB1213

Die Segel neu setzen - Den eigenen Weg in den Ruhezustand gestalten

02.12.2024 / 18:00-19:30 > LB1218

LB1203

Journaling - eine Anleitung für mehr Klarheit und Struktur im Leben

Cornelia Braun

Anders als beim Tagebuchschreiben geht es beim Journaling um den „Blick nach innen“, also darum, aufzuschreiben, was einen (zu einem bestimmten Thema) beschäftigt und welche Gedanken einem dazu kommen. Ziel und Nutzen dieser Technik ist, mehr Klarheit und Positivität zu bekommen. So können Sie



LB1204

Berufung / Sinn im Leben finden Cornelia Braun

Viele Menschen lassen sich nur von äußeren Rahmenbedingungen leiten. Oft entsteht dadurch Frust & Stress, den sie nicht zuordnen können.

Bei dem eigenen Lebenssinn geht es jedoch um die ganz persönlichen Werte & Bedürfnisse. Sie sind der Leitstern für unseren Weg.

Erst die daraus entstehenden Ziele geben unserem Leben eine Bedeutung.

In diesem Kurs entdecken wir die eigenen Bedürfnisse, Gedanken, entdecken Stärken und visualisieren die eigene Zukunft.

Termin: Sa., 18.01.25, 09:30-11:00 Uhr

1 Termin

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

Kosten: 11,60 €

Belegung: 6-8

LB1212

Auf verbale Angriffe pfiffig reagieren

Monika Löhle

Nie mehr sprachlos nach Antworten ringen, wenn jemand Sie provoziert oder Ihnen eine Beleidigung oder einen verbalen Angriff an den Kopf knallt! Heute üben wir in Rollenspielen einfache Reaktionen, mit denen Sie klar signalisieren, dass Sie sich das nicht gefallen lassen. Wenn Ihr Gegenüber nicht auf freundliche Kommunikation reagiert, müssen Sie etwas ändern. Dazu benötigen Sie weder Schlagfertigkeit noch intelligente Ar-

Projekte und Dinge, die Sie beschäftigen, zielorientiert und als bewusste Entscheidung angehen, umsetzen, abhaken...

Das Vorgehen dabei ist, durch die richtigen Fragen unsere Glaubens- und Verhaltensmuster aufzudecken, die uns immer wieder blockieren (Vom Unterbewusstsein ins Bewusstsein). Wie Sie das am besten angehen und welche Methoden es gibt, erfahren Sie in diesem Kurs.

Termin: Sa., 16.11.24, 09:30-11:00 Uhr

1 Termin

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

Kosten: 11,60 €

Belegung: 6-8

Grundbildung am Bodensee: Mach' dich fit für einen Job

Es ist nie zu spät! Lerne 9 Monate lang

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

Ort: vhs Friedrichshafen

Termin: 9 Monate lang, 3 Vormittage pro Woche

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: persönlich bei Lea Gottschick

vhs-Lerntreff: Sprach-Cafés für Frauen



Lerne Deutsch und tausche dich bei Kaffee und Tee aus.

Hole dir Tipps zu Themen wie:

- Wie kann ich mein Kind gesund ernähren?
- Wie gehe ich mit Geld um?
- Wohin kann ich Ausflüge machen?
- Wie fülle ich ein Formular vom Amt richtig

Ort: Quartiersbüros „Hei - Hei“ und „Treff bei Marie“

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: keine Anmeldung notwendig, einfach vorbeikommen

Ansprechpartnerin für dich ist:

Lea Gottschick,
lea.gottschick@vhs-fn.de
T: 07541/203 3406

Weitere Informationen auch auf Seite 27 hier im Programmheft



gumente. Sie antworten mit wenigen Worten und / oder einer deutlichen Körpersprache. Nach diesem Intermezzo ist eine wertschätzende Kommunikation wieder möglich.

Termin: Fr., 08.11.24, 14:00-18:00 Uhr

1 Termin (5,33 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 47,40 €,

Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 8-12

LB1213

Lachyoga – ein Glücksworkshop

Monika Löhle

Möchten Sie mal wieder herzlich lachen, sich vom Lachen mitreißen lassen und mit einer positiven Ausstrahlung durchs Leben gehen? Das gelingt mit Lachyoga, einem einzigartigen Gesundheitstraining bei dem ein ganzer Cocktail aus Glückshormonen ausgeschüttet wird. Dabei werden Stresshormone blockiert, Schmerzen verringert und das Immunsystem gestärkt. Mit Theorie und Praxis schaffen wir eine Atmosphäre, in der sich gute Laune, Lebensfreude und Heiterkeit entfalten kann.

Die Dozentin ist zertifizierte Lachyoga-Lehrerin (CLYT)

Termin: Fr., 22.11.24, 14:00-18:00 Uhr

1 Termin (5,33 UE), Wochenendseminar

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

Kosten: 47,40 €,

Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 8-12



LB3020

**Frauenwirtschaftstage 2024:
Overthinking - Das Gedanken-
karussell stoppen****Bildungszeitangebot****Elke Haußer, Resilienz-Trainerin**

Der Gedanke an das unangenehme Meeting am nächsten Tag, der Sie wachhält. Die lange To-do-Liste, die Ihnen in den Sinn kommt, wenn Sie sich eigentlich auf etwas anderes konzentrieren sollten. Die Sorge, die Sie eine bestimmte Aufgabe immer wieder aufschieben lässt und die Ihre Gedanken beschäftigt. Dieses Gedankenkarussell im Kopf zu stoppen ist möglich und kann trainiert werden. In diesem Workshop nehmen Sie das Phänomen der inneren Stimme genauer unter die Lupe und erfahren, wie Sie Ihren inneren Kritiker in einen inneren Kompass verwandeln.

Inhalte:

- Was Sie effektiv und schnell gegen Gedankenspiralen tun können
 - Sie lernen Ihren inneren Kritiker und Ihr „Wörterbuch der Selbstgespräche“ kennen
 - Resilienz-Training mit praktischen Übungen
 - Die 7 Säulen der Resilienz
 - Körpererfahrung in Form von Meditation und/oder Entspannungsreise
 - Toolbox mit 9 Tipps, die mit etwas Übung jederzeit und schnell umsetzbar sind
- Bildungszeit kann auch für berufliche Weiterbildung genommen werden. Die meisten Beschäftigten in Baden-Württemberg haben einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freistellen zu lassen. Während der Bildungszeit wird das Arbeitsentgelt weitergezahlt. Wer unter welchen Bedingungen Bildungszeit nehmen kann, ist im



Gesetz im Detail geregelt - bitte lesen Sie dort nach, was für Sie persönlich zutrifft. Unter www.bildungszeitgesetz.de finden Sie alle Informationen zur Bildungszeit.

Termin: Fr., 18.10.24, 09:00-16:00 Uhr
1 Termin (8 UE)

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

Kosten: 90,00 €

Belegung: 5-14

LB1218

**Die Segel neu setzen - Den
eigenen Weg in den Ruhestand
gestalten****Elke Haußer, Resilienz-Trainerin**

Der Eintritt in den Ruhestand hat mindestens zwei Seiten. Neben der Freude, endlich mehr Zeit und weniger Verpflichtungen zu haben, sind viele auch verunsichert, wie es weitergehen wird, wenn Arbeit und Beruf nicht mehr im Zentrum des Lebens stehen. Die neu gewonnene Freiheit bringt ungewohnte Herausforderungen mit sich, die Tagesstruktur muss neu ausgelotet werden, die Rollen in der Familie verändern sich. Mit einfachen, jedoch wirkungsvollen Methoden unterstützt Sie dieser Workshop dabei, klar auszudrücken was Ihnen wichtig ist, Ihre persönlichen Ziele zu entwickeln und diese ressourcenorientiert umzusetzen.

Wenn Sie sich auf Ihre eigenen Fragen und Wünsche einlassen wollen, sind Sie herzlich zu diesem Segeltörn eingeladen.

„Wir können den Wind nicht ändern, aber wir können die Segel anders setzen“, Aristoteles

Bitte bringen Sie Schreibutensilien/Block mit.

Beginn: Mo., 02.12.24, 18:00-19:30 Uhr
2 Abende (4 UE)

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

Kosten: 26,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 6-15

Natur und Umwelt

LB1301

Waldforscher

**Wald-Exkursion für Kinder im
Grundschulalter**

Ute Naumann, Dipl.-Biol. und Naturpädagogin

Ihr seid Forscher und Entdecker! In diesem Kurs erforschen wir das Leben im Wald im Herbst und im Winter. Wir beobachten Tiere und Pflanzen und verfolgen die Veränderungen mit den Jahreszeiten. Wir nehmen das

Leben im Wald dann etwas genauer unter die Lupe und ihr könnt eure Funde in einem Forscherbuch festhalten. Außerdem gibt es Spiele zu Sinneserfahrungen aus der Waldpädagogik.

Beginn: Mi., 11.09.24, 15:00-16:30 Uhr

Mi., 09.10.24, 15:00-16:30 Uhr

Mi., 13.11.24, 15:00-16:30 Uhr

Mi., 11.12.24, 15:00-16:30 Uhr

Mi., 08.01.25, 15:00-16:30 Uhr

5 Termine (10 UE)

Ort: Wasserturm im Riedlewald

Kosten: 59,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 5-7

LB1131

**„Wasser – vom Molekül zum
Mythos“ in sieben Schritten****Hans - Curt Flemming**

Lassen Sie uns nachdenken über etwas, das wir oft als selbstverständlich empfinden, das aber alles andere als selbstverständlich ist - das Wasser.

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

2. „Welches Wasser trinken wir?“ Können wir das, was aus der Leitung kommt, einfach trinken – und wann sollten wir das nicht? Wie wird es gewonnen, aufbereitet und verteilt bis es zu uns kommt, und was kann dem Wasser zuhause noch zustoßen? Und wird es wirklich billiger, wenn wir Wasser sparen?

Können wir Qualität schmecken? Wir probieren es aus.

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

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

5. „Was kann das Wasser anrichten?“ Zu viel Wasser gehört zu den Sintflut-Geschichten zahlreicher Kulturen. Auch heute noch fordern Überschwemmungen viele Opfer. Überschwemmungsschutz entsteht immer aus Katastrophen. Wie kann man mit ihnen umgehen und wie kann man sie vermeiden?

6. „Krieg um Wasser?“ Hat man sich nicht schon immer um das Wasser gestritten? Welche Ausmaße nehmen solche Konflikte an und wo sind die historischen und die aktuellen Brennpunkte? Wo wird der Klimawandel weitere Brennpunkte schaffen?

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

Beginn: Mi., 25.09.24, 19:00-20:30 Uhr
weitere Termine mittwochs: 09.10. / 16.10. / 23.10. / 04.12. / 11.12. / 18.12., jeweils 19:00 - 20:30 Uhr

7 Abende (14 UE)

Dozentenportrait**Hans-Curt Flemming**

geboren 1947 in Friedrichshafen und mit Bodensee-Wasser getauft, aufgewachsen im Strandbad und im Segelboot. Das hat gewirkt – Wasser hat ihn sein Leben lang interessiert, und ebenso die kleinsten Lebewesen darin. Nach dem Studium der Chemie in Stuttgart und Freiburg kam er über einige unterhaltsame Umwege an die Universität Duisburg als Professor für Mikrobiologie des Wassers. Dort baute er das Biofilm-Centre auf, das sich dem Gesellschaftsleben der Mikroben widmet, und begründete den neuen internationalen Studiengang „Water Science“. Den haben inzwischen fast tausend Studierende absolviert.

Die Mikroben und das Wasser haben ihn zeitlebens fasziniert, mit all ihren unglaublich vielfältigen und weitreichenden Aspekten. In seiner Vortragsreihe „Wasser – vom Molekül zum Mythos“ regt er an, mit ihm über das Wasser nachzudenken, über etwas, das wir oft als selbstverständlich empfinden, das aber alles andere als selbstverständlich ist.



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

Kosten: 44,80 €

Belegung: 8-12

**Vielfalt ist einfach.****Wenn jeder Mensch seine persönlichen Interessen
entfalten kann.**

Als Gruppe zusammengefasst ergeben diese Menschen ein erfolgreiches, vielfältiges Team. Deshalb unterstützen die Sparkassen die Vielfalt der Menschen in unserer Region.

sparkasse-bodensee.de



Sparkasse
Bodensee

vhs-Fotowettbewerb „Wasser“

Parallel zu unserer Vortragsreihe „Wasser – vom Molekül zum Mythos“ (Kurs-NR. LB1131) veranstaltet die vhs-FN einen Fotowettbewerb zum Thema. Wir sind sehr gespannt, wie Sie das Thema Wasser wahrnehmen und interpretieren!

Eine Jury, der die Fotodozentinnen und – Dozenten und der Fachbereichsleiter Kultur & Gestalten angehören, wird drei Siegerbilder und weitere 26 Fotos aus Ihren Einsendungen auswählen. Zusätzlich gibt es einen Publikumsieger, den Sie aus allen Einsendungen in unserer Fotogalerie auf der vhs-Website auswählen können.

Alle 30 Bilder werden im Frühjahr in einer Ausstellung in der vhs-FN gezeigt. Die 4 ersten Plätze erhalten ihr Siegerbild als Fotoleinwand, die weiteren Fotos werden als Fotoposter gedruckt, das sie nach Ende der Ausstellung ebenfalls mit nach Hause nehmen dürfen.

Genauere Angaben zum Wettbewerb finden Sie auf unserer Webseite unter:
www.vhs-fn.de/detailansicht/fotowettbewerb



Astronomie und Geologie

LB1401

Anthropozän II Geologie-Seminar

Dr. Elmar Schöllhorn

Wie verändert nun der Mensch, als geologische Kraft, die Lithosphäre, die Aquasphäre und die Atmosphäre in seinem Zeitalter, dem Anthropozän? Wir wollen uns mit geologischen, chemischen und physikalischen Fakten beschäftigen, die den Einfluss des Menschen auf seinen Planeten auf dem Land, im Wasser und in der Luft verdeutlichen. Es gab immer schon gravierende Einschnitte auf der Erde, die sich in den Schichten seiner Ablagerungen aufspüren und beschreiben lassen. Dabei sind nicht immer alle Verlierer. Die Säugetiere konnten sich nicht zuletzt dadurch entwickeln, weil die Dinosaurier nach Millionen Jahren ihrer Herrschaft durch ein Bündel von Ereignissen an das Ende ihrer Entwicklung gekommen waren und von der Erdoberfläche verschwanden. → mehr im Web

Beginn: Di., 17.09.24, 19:30-21:00 Uhr

6 Abende (12 UE)

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

Kosten: 55,20 €

Belegung: 9-16

LB1402

Quasare und Schwarze Löcher Die Entstehung der Galaxien

Dr. Wolfgang Hartmann

In unserem Universum gibt es ungefähr 80 Milliarden Galaxien und unsere Galaxie, die „Milchstraße“ ist nur eine davon. Alle diese Galaxien sind schätzungsweise vor 13,5 Milliarden Jahren mehr oder weniger „gleichzeitig“ innerhalb der „Materie-Ära“ unseres Universums entstanden.

Durch den Kollaps der sogenannten „Hypersterne“ bilden sich in diesen Ur-Galaxien massive zentrale „Schwarze Löcher“ mit mehreren Millionen oder sogar Milliarden Sonnenmassen. Um diese hochverdichteten Zentren bilden sich Akkretionsscheiben, die an das „Schwarze Loch“ Masse abgeben. Dabei entstehen sehr hohe, bis zu mehreren Milliarden Kelvin reichende Temperaturen, so dass diese kleinen zentralen Gebiete sehr starke Hochfrequenz-Strahlung emittieren, aber auch im sichtbaren Frequenzbereich sehr hell leuchten.

Bevor man diese auffälligen Naturvorgänge physikalisch erklären konnte, dachte man im Allgemeinen, es handele sich dabei um sehr hell strahlende Sterne. Bis Maarten Schmidt vom CIT in Pasadena / Californien am Mount Palomar Observatory 1963 erkannte, dass es sich dabei um stark leuchtende Kerne von Galaxien handeln müsse. So entstand aus der etwas hilflosen Beschreibung „quasi-

stellar objects“ die in der modernen Astrophysik bekanntere Bezeichnung „Quasar“. Termin: Mi., 23.10.24, 19:30-21:00 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)
Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)
Kosten: 9,00 €
Belegung: 18-40



Verpassen Sie keine Neuigkeiten

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

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



Sonntag, 22.09.24:

Besuchen Sie uns beim Park(ing) Day - Autofreie Charlottenstraße im Rahmen der Mobilitätswoche

Beim „Park(ing) Day“, dem autofreien Tag, finden Sie uns unter den Arkaden der Sparkasse am Sonntag, den 22.09.24 von 12 Uhr bis 17 Uhr. Neben unserem Glücksrad und Kreativangeboten haben wir unser Programmheft mit dabei. Holen Sie sich bei uns individuelle Kurstipps ab und lassen sich von unseren Fachbereichsleitenden beraten.

Die Parkplätze in der Charlottenstraße werden an diesem Tag in frei gestaltbare Räume – in kleine „Parks“ – umgestaltet. Für den Verkehr sind die Straße und der Markthallenvorplatz an diesem Tag gesperrt. Hier dürfen und sollen Anwohner, Vereine und Firmen aktiv mitwirken und „ihren Straßenraum“ frei nutzen. Die Charlottenstraße wird mit kleinen Platzkonzerten, Spielangeboten für Kinder, einem gemütlichen Nachbarschaftstreff oder Infoständen belebt sein. Es gibt außerdem ein attraktives Rahmenprogramm und Bewirtung.

Was ist die Europäische Mobilitätswoche?

Seit 2002 bietet die Europäische Kommission Kommunen aus ganz Europa die Möglichkeit, ihren Bürgerinnen und Bürgern zu zeigen, dass nachhaltige Mobilität möglich ist, Spaß macht und im Alltag praktisch gelebt werden kann. Sie soll die Städte und Gemeinden dazu ermutigen, das Thema „Nachhaltige Mobilität“ stärker in das Bewusstsein der Menschen zu rufen. Die Europäische Mobilitätswoche findet dieses Jahr vom 16. bis 22. September statt.



Sprachen



Inhaltsverzeichnis

Deutsch als Fremdsprache	26	Neugriechisch	44
Englisch	28	Japanisch	44
Französisch	34	Arabisch	44
Italienisch	37	Russisch	45
Spanisch	41	Kroatisch/Serbisch/Bosnisch	45
Koreanisch	43	Polnisch	45
Chinesisch	43		

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Common European Framework | Cadre européen commun de référence

Marco de Referencia Común Europeo | Общеευропейские компетенции

владения иностранным языком | Avrupa birliği standartlarında



Advanced | Niveau supérieur | Nivel superior
Продвинутый уровень | Üst Seviye

C2

I can express myself clearly, fluently and precisely.

Je peux m'exprimer couramment, de manière claire et structurée.

Me puedo expresar con claridad y fluidez y con seguridad estilística.

Я могу выражать мысли ясно, в быстром темпе и стилистически адекватно.

Kendimi net, akıcı ve üslubunu uygun olarak ifade edebilirim.

C1

I can express myself spontaneously and without much effort and can understand a wide range of demanding longer texts.

Je peux intervenir dans des discussions de façon spontanée et sans difficulté et je comprends également des situations complexes.

Puedo incorporarme sin esfuerzo a una conversación y comprendo también situaciones complejas.

Я могу выражать мысли спонтанно и практически без усилий, а также понимать сообщения на сложные темы.

Zahmetsizce ve hazırlıksız (spontane) konuşmalara katılabilir ve karmaşık durumları anlayabilirim.

Intermediate Level | Niveau moyen
Nivel medio | Средний уровень
Orta Seviye Kursları

B2

I can understand the news and reports on TV.

Je peux comprendre les informations télévisées ainsi que des reportages sur l'actualité.

Puedo entender noticias y reportajes actuales en la televisión.

Я понимаю новости и репортажи на актуальные темы по телевизору. Haberleri ve güncel röportajları anlayabilirim.

B1

I can take an active part in discussions.

Je peux participer activement à des discussions.

Puedo participar activamente en conversaciones.

Я могу активно участвовать в дискуссиях.

Aktif olarak tartışmalara katılabilirim.

A2

I can talk about everyday things and take part in simple conversations.

Je peux parler de situations du quotidien et tenir des dialogues simples et courts.

Puedo hablar sobre el día a día y tener conversaciones breves.

Я могу рассказать о моей повседневной жизни и вести простую беседу на знакомые темы.

Günlük yaşantımı anlatabilir ve kısa diyaloglar gerçekleştirebilirim.

A1

I can introduce myself and can ask simple questions.

Je peux me présenter et poser des questions simples.

Puedo presentarme y formular preguntas simples.

Я могу представиться и задавать собеседнику простые вопросы.

Kendimi tanıtabilir ve basit sorular sorabilirim.

Basic Level | Niveau de base | Nivel elemental
Элементарный уровень
Temel Kurs



Fit mit Sprachen: Gehirnjogging für Alltag und Beruf

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, wachsende Mobilität in Europa und verstärkte Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Sie sind wichtig für das Zusammenwachsen Europas und unverzichtbarer Bestandteil erfolgreicher Biografien.

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

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



Deutsch als Fremdsprache

Alle Deutschkurse finden Sie online unter

<https://vhs.link/deutschfremdsprache>



NEU

LB2121A Deutsch für die Gastronomie A1+/A2

am Vormittag - Kleingruppe
Petra Gockel

In diesem Kurs „Deutsch für die Gastronomie“ werden Deutschlernende, die mindestens das Niveau A1 abgeschlossen haben, gezielt auf die Arbeit in Restaurants, Hotels und anderen gastronomischen Einrichtungen vorbereitet. Der Fokus liegt darauf, besser zu verstehen und verstanden zu werden, um effektiv mit Gästen, Kolleginnen und Kollegen kommunizieren zu können. Durch praxisnahe Übungen, Rollenspiele und Vokabular-Training werden die sprachlichen Fertigkeiten verbessert und spezifische Situa-

tionen im gastronomischen Bereich trainiert. Machen Sie sich fit für den Beruf.

Lehrwerk des Kurses: Menschen im Beruf – Tourismus A1 (ISBN 978-3-19-301424-5)

Beginn: Mi. und Do., 18.09.24, 08:45-10:15 Uhr

16 Termine, mittwochs und donnerstags (32 UE)

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

Kosten: 153,60 €

Belegung: 6-9

Folgekurs -> Webseite

Prüfungsvorbereitungen / Einbürgerungstest

LB2943 / LB2944

Vorbereitung auf die telc B1- Deutschprüfung

Dieser Kurs bereitet anhand vergleichbarer Aufgaben gezielt auf die schriftliche und mündliche telc B1-Deutschprüfung vor, die ein anerkannter Nachweis deutsche Sprachkenntnisse ist. Das B1-Zertifikat ist Voraussetzung für die Einbürgerung.

Bitte beachten Sie:

- Die Teilnahme am Kurs ist Pflicht, wenn man die Prüfung ablegen möchte.

- Um am Vorbereitungskurs teilnehmen zu können, muss man Deutsch auf B1-Niveau beherrschen.

i Sprachberatung und Einstufungstests

Machen Sie bequem von zu Hause aus einen Online-Einstufungstest für die Sprachen Italienisch, Französisch, Spanisch, Englisch und Deutsch. Es handelt sich um Einstufungstests, die von verschiedenen Sprachverlagen kostenlos angeboten werden, und zwar entsprechend den Lehrwerken, die wir im Unterricht einsetzen.

Zu den Tests:

www.vhs-fn.de/pruefung/online-einstufungstest-fuer-sprachen



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

Kontakt:

Patricia Unflat, T: 07541/203 3407

unflat@vhs-fn.de

Termine nach Vereinbarung

- Die Anmeldung zum Kurs ist nur persönlich möglich. Bitte vereinbaren Sie einen Termin bei

Lea Gottschick

E-Mail: gottschick@vhs-fn.de

T: 07541 203 3406

LB2943:

Beginn: Mi., 02.10.24, 18:00-20:15 Uhr

Prüfungstermin: 16.11.2024

LB2944:

Beginn: Do., 28.11.24, 18:00-20:15 Uhr

Prüfungstermin: 18.01.2025

je 6 Abende (18 UE)

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

Kosten: je 74,40 €, inkl. Kopien

Belegung: 9-14

Einbürgerungstest

Für den Einbürgerungstest können Sie Übungsaufgaben machen unter:

www.einbuengerungstest-online.de/

einbuengerungstest/bw



Die von uns angebotenen Termine und Anmeldefristen entnehmen Sie bitte unserer Webseite.



LB2964

Vorbereitung auf die telc B2 allgemein-Prüfung (DeuFöV)

Michael Sieg

Dieser Kurs bereitet anhand von Beispieltests auf die B2-Prüfung von telc vor. Trainiert werden die verschiedenen Fertigkeiten, die im „Deutschtest für den Beruf“ verlangt werden.

Bitte beachten Sie:

- Die Teilnahme am Kurs ist Pflicht, wenn man die Prüfung ablegen möchte.

- Um am Vorbereitungskurs teilnehmen zu können, sollte man bereits einen Kurs auf B2-Niveau besucht haben.

- Die Anmeldung zum Kurs ist nur persönlich möglich. Bitte vereinbaren Sie einen Termin bei:

Lea Gottschick

E-Mail: gottschick@vhs-fn.de

Tel. 07541 203 3406

Prüfungstermin (schriftlich und mündlich): 23.11.24

Beginn: Di., 17.09.24, 19:30-21:00 Uhr

9 Abende (18 UE)

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

Kosten: 88,80 €, inkl. Kopien

Belegung: 7-14

LB2191V

Vorbereitung auf das Goethe-Zertifikat C2 – Online

Dr. Bettina Kumpfert-Moore

Das Goethe-Zertifikat C2 ist die anspruchsvollste Prüfung des Goethe-Instituts, die fundierte Kenntnisse der deutschen Sprache auf nahezu muttersprachlichem Niveau verlangt. Der Kurs bereitet deshalb langfristig auf die Prüfungsmodul Lesen, Schreiben, Hören und Sprechen vor. Neben wertvollen Prüfungsstrategien werden insbesondere relevante sprachliche und grammatische Strukturen geübt und der Wortschatz

Grundbildung am Bodensee: Mach' dich fit für einen Job

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

Lerne 9 Monate lang

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

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

Eine Sozialpädagogin begleitet und unterstützt dich dabei.

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

Ort: vhs Friedrichshafen

Termin: 9 Monate lang, 3 Vormittage pro Woche

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: bei Lea Gottschick

Die vhs-FN bietet mit „Grundbildung am Bodensee“ ein ganz neues Kursformat, das bundesweit erstmalig durchgeführt wird - ein Kooperationsprojekt mit Modellcharakter. Beteiligte sind die Volkshochschulen Friedrichshafen, Bodenseekreis und Landkreis Konstanz mit den Jobcentern der Landkreise Bodenseekreis und Konstanz sowie das Kultusministerium Baden-Württemberg und der Landesverband der Volkshochschulen Baden-Württemberg. Das Kultusministerium und die Jobcenter übernehmen die Finanzierung der Kurse, so dass diese für die Teilnehmenden mit entsprechenden Voraussetzungen (Aktivierungsgutschein) gebührenfrei sind.

Ansprechpartnerin für dich ist:
Lea Gottschick
lea.gottschick@vhs-fn.de
T: 07541/203 3406

vhs-Lerntreff: Sprach-Cafés für Frauen

Lerne Deutsch, tausche dich aus und hole dir Tipps für deinen Alltag!

In lockerer Atmosphäre kannst du bei Kaffee und Tee dich austauschen und bekommst Tipps zu Themen wie

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

Ganz nebenbei kannst du dein Deutsch verbessern und in einem geschützten Raum deine Fragen loswerden. Ihr beschließt zusammen im vhs-Lerntreff, welche Themen besprochen werden. Neben einer ehrenamtlichen Lernbegleiterin steht hauptamtlich jemand vom Quartiersmanagement zur Verfügung und eine Kursleitung für Deutsch als Fremdsprache.

Ort: Quartierbüro Hei-Hei, Heinrich-Heine-Str. 29

Termine: siehe Webseite

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: keine Anmeldung notwendig, einfach vorbeikommen

Weitere Angebote, auch im Quartiersbüro „Treff bei Marie“, Marie-Curie-Platz 2, sind in Planung und werden auf unserer Webseite bekannt gegeben.

Gefördert werden vhs-Lerntreffs vom Bundesministerium für Bildung und Forschung im Rahmen der Alpha Dekade 2016-2026.

Weitere Informationen im Web.





thematisch erweitert. Der Kurs eignet sich deshalb auch für alle Interessierten, 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.

Lehrwerk des Kurses: Erkundungen C2, Kap. 1

Zugangsvoraussetzungen: stabile Internetverbindung, Kamera, Mikrofon, kostenloser Account auf der vhs.cloud
Beginn: Mo., 23.09.24, 18:00-19:30 Uhr
12 Abende (24 UE)
Ort: Online
Kosten: 165,60 €
Belegung: 8-14

BAMF Integrationskurse

Alle Integrationskurse finden Sie online unter:

<https://vhs.link/deutschintegration>



Wir bieten an:

- Integrationskurse, Abschlussprüfung g.a.s.t. DTZ (A2/B1) (Deutsch-Test für Zuwanderer)
- Orientierungskurse, Abschlussprüfung Test „Leben in Deutschland“

Beratung und Anmeldung

Die Anmeldung für einen Integrationskurs ist nur persönlich möglich bei

Taisa Maurer

E-Mail: maurer@vhs-fn.de

T: 07541 203 3411

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

Ehrenamtsbonus

Weitere Kurse finden Sie auf Seite 7.

Englisch A1.1 - Kleingruppe Intensiv

Teil 1: 16.09.2024 / 17:30-19:00 > LB2201A
Teil 2: 13.11.2024 / 17:30-19:00 > LB2201B

Englisch

Niveau A1

LB2201A

Englisch A1.1 Teil 1

- After Work - Intensiv - Kleingruppe

Shahana Balaji Rathinakumar

Englisch für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse.

In 80% aller Gesprächssituationen, in denen Englisch gesprochen wird, ist kein Muttersprachler und keine Muttersprachlerin anwesend. Global English ist aber unser wichtigstes Kommunikationsmittel auf Reisen und im beruflichen Kontext. Du möchtest die Weltsprache in einer kleinen Gruppe intensiv erlernen? Dann bist du hier genau richtig! In diesem zweimal pro Woche stattfindenden Kleingruppen-Kurs stehen Wortschatz und vor allem freies Sprechen im Mit-

telpunkt – und dabei kommt der Spaß nicht zu kurz. Let's explore the world, in Global English!

Lehrwerk des Kurses:

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

Beginn: Mo., 16.09.24, 17:30-19:00 Uhr
15 Termine, montags und mittwochs (30 UE)

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

Kosten: 149,00 €, inkl. Kopien, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 6-9

Folgekurs -> Webseite

LB2202

Englisch A1.1 Teil 2

- in der Mittagspause - Kleingruppe

Andrea Veit

Englisch für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen.

Sie haben keine oder sehr wenige Vorkenntnisse in Englisch und möchten die Weltsprache von Anfang an lernen oder Ihre Englisch-Sprachkenntnisse auffrischen? Dann sind Sie hier genau richtig! Wortschatzarbeit und Konversation helfen Ihnen, sich in Alltagssituationen zurecht zu finden. In diesem Kurs erhalten Sie einen umfassenden Einstieg – und dabei kommt der Spaß nicht zu kurz.

Lehrwerk des Kurses:

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

Beginn: Mo., 23.09.24, 11:15-12:15 Uhr
15 Termine (20 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 6-9

LB2203A

Englisch A1.1 Teil 2

- Kleingruppe

Anja Nickel

In unserem Englischkurs für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen wird Ihnen eine solide Basis vermittelt, um die englische Sprache von Grund auf zu erlernen. Unsere Lehrkraft gestaltet den Unterricht auf eine interaktive und kommunikative Art, um sicherzustellen, dass Sie das gelernte Wissen direkt anwenden können.

Lehrwerk des Kurses:

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

Beginn: Do., 19.09.24, 18:00-19:30 Uhr
8 Abende (16 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.360

Kosten: 76,80 €

Belegung: 6-9

Folgekurs -> Webseite

LB2211

Englisch A1.2

- Grundstufe 3

Andrea Veit

Englisch für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen.

Sie haben geringe Vorkenntnisse in Englisch und möchten die Weltsprache weiter erlernen? Dann sind Sie hier genau richtig! Wortschatzarbeit, Ausspracheübungen sowie Konversation helfen Ihnen, sich in Alltagssituationen zurecht zu finden. In diesem Kurs stehen Grammatik, Wortschatz und vor allem freies Sprechen im Mittelpunkt. Let's continue to explore the world, in English!

Lehrwerk des Kurses:

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

Beginn: Di., 24.09.24, 19:00-20:30 Uhr
15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14



Folgen Sie uns auf Social Media

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



www.facebook.com/vhsfriedrichshafen



www.instagram.com/vhs_friedrichshafen



www.youtube.com/vhs_friedrichshafen

Niveau A2

LB2221

Englisch A2.1

Cornelia Ellem

Englisch mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs verbessern wir unsere Sprachkenntnisse durch abwechslungsreichen Unterricht auf eine unterhaltsame und interaktive Weise, üben mit dem Buch und erweitern unseren Wortschatz mit typischen Konversationsthemen. Das Kommunikative steht dabei stets im Vordergrund.

Lehrwerk des Kurses: Great! A2 von Klett (ISBN 978-3-12-501482-4), Lektion 2

Beginn: Mo., 16.09.24, 17:30-19:00 Uhr
15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-12

LB2222A

Englisch A2.1

Andrea Veit

Englisch mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie aufbauend auf Niveau A1 weiterführende Grundlagen der Sprache, mit denen Sie sich in Standardsituationen auf einfache Weise verständigen können.

Lehrwerk des Kurses:

Go for it! A2 (ISBN 978-3-19-102939-5), Kapitel 4

Beginn: Mo., 23.09.24, 17:30-19:00 Uhr
8 Abende (16 UE)

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



Lernportal

Deutsch als
Zweitsprache



vhs-lernportal.de

kostenfrei – flexibel einsetzbar – mobil

Grundbildung



GEFÖRDERT VOM

Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Es gibt viele Folgekurse!

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

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

TIPP: Weitere Kurse im Web

Flexible Lernangebote sind die Antwort auf dynamische Zeiten. Dieses Programmheft lädt zum Blättern ein und bietet einen Einblick in unser Angebot.

Das Kursprogramm wird jedoch stetig ergänzt und erweitert.

Alle Kurse finden Sie tagesaktuell im Internet unter:

www.vhs-fn.de





Kosten: 51,20 €
Belegung: 9-14
Folgekurs -> Webseite

LB2231

Englisch A2.2

- Grundstufe 6

Cornelia Ellem

Englisch mit Vorkenntnissen von 3-4 Jahren
Der Wortschatz und die Inhalte des Lehrwerks werden geübt und durch viele Wiederholungen vertieft. In Rollenspielen werden die Lerninhalte auf unterhaltsame Weise angewendet. Es werden alle Fertigkeiten geübt: Hören, Lesen und Schreiben, wobei der Schwerpunkt beim Sprechen liegt.

Lehrwerk des Kurses: Next A2, aktualisierte Ausgabe, Unit 5 (ISBN 978-3-19-202933-2)

Beginn: Mi., 18.09.24, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-15

LB2232A

Englisch A2/B1

- Learn English with National Geographic

- Kleingruppe

Andrea Veit

Englisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen

„Life“ bringt die ganze Welt in den Kursraum

Schulen für Erwachsene**Abitur**

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

Fachhochschulreife

- am **Berufskolleg** in einem Jahr (tagsüber) oder in zwei Jahren (abends)
- direkt nach der Realschule am **Berufskolleg Fremdsprachen**
- **BK Gesundheit und Pflege I**



Gartenstraße 16 • 88212 Ravensburg
Telefon 0751 / 56 01 59 – 20
www.ravensburg.kbw-gruppe.de



- atemberaubende Bilder und Videos von National Geographic, kombiniert mit aktuellen globalen Themen wie Natur, Kultur, Umwelt, Geschichte und Lifestyle. In a fun and relaxed atmosphere, we'll talk about real events in the world around us. We'll learn new words and use them effectively in our conversations. And we'll look at grammar so that it makes sense! Come and join us! Bitte das Buch zum Unterricht mitbringen.

Lehrwerk des Kurses: Life - by National Geographic Learning (ISBN 978-1-337-28582-7), Lektion 5

Beginn: Di., 24.09.24, 17:00-18:30 Uhr

8 Abende (16 UE)

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

Kosten: 76,80 €

Belegung: 6-8

Folgekurs -> Webseite

Englisch für den Beruf A2/B1

LB2233 / LB2234

Workshop zur Vorbereitung in den beruflichen Wiedereinstieg

mit 2 Bewegungseinheiten

Niveau A2/B1

Cornelia Ellem, Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. STB Trainerin Turnen/Aerobic, Yogalehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.

Join our 2-day workshop for English learners at A2/B1 level with 4-5 years of experience. Enhance workplace communication skills like call handling, message taking, and spelling accuracy. Learn professional farewells, appointment management, and dining etiq-

quette. Engage in energizing activities and relaxation techniques. Boost your English proficiency for the workplace with us!

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

LB2233: Fr., 20.09.24, 15:00-18:00 Uhr

und Sa., 21.09.24, 09:00-16:00 Uhr

LB2234: Fr., 11.10.24, 15:00-18:00 Uhr

und Sa. 12.10.24, 09:00-16:00 Uhr

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

Kosten: je 64,80 €

Belegung: 6-9

LB2235

Englisch für den Beruf A2/B1

Kavya Ganeshkumar

Lehrwerk des Kurses:

Business English for Beginners A2 (ISBN 978-3-06-020660-5),

Business English for Beginners A2 Workbook (ISBN 978-3-06-020663-6)

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.

Beginn: Do., 19.09.24, 18:45-20:15 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.380

Kosten: 111,00 €

Belegung: 9-12

NEW: Vortragsreihe: Let's hear about....

Join us for a captivating series of lectures in English or German (as indicated), led by Dr. Sarah Knor, a distinguished lecturer and researcher in English literature specializing in postcolonial and diasporic writing. Dr. Knor's academic journey, from Ludwig-Maximilians-University in Munich to Royal Holloway College, University of London, has equipped her with a deep understanding of the complexities of literature.

Explore a range of thought-provoking topics related to the UK and the Commonwealth. Whether you're a literature enthusiast, a student of cultural studies, or simply curious about the intricacies of postcolonial narratives, these lectures offer a unique opportunity to expand your knowledge and engage in stimulating discussions.

LB2298A

Let's hear about... Brexit

- „Take back control“ – Brexit aus Sicht der Kulturwissenschaften

Vortrag auf Deutsch

Dr. Sarah Knor, Anglistin

Am 23. Juni 2016 stimmte das Vereinigte Königreich knapp für den Brexit. Es wird diskutiert, was die Entscheidung beeinflusst hat: Angst vor „Überfremdung“, gesellschaftliche Spaltung, politische Manipulation. Diese Diskussionen zeigen, dass der Brexit nicht nur politisch oder wirtschaftlich, sondern auch kulturell betrachtet werden

muss. Die Argumente für oder gegen den Brexit basieren auf kulturellen Erzählungen, die die Vorstellungen von Gemeinschaft und Identität prägen. In ihrem Vortrag wird Dr. Sarah Knor die Rolle von Kultur und Literatur beim Brexit analysieren und die kulturellen Veränderungen beleuchten, die aus diesem gesellschaftlichen Umbruch hervorgegangen sind.

Termin: Fr., 11.10.24, 18:00-19:30 Uhr

1 Termin (2 UE)

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

Kosten: 9,60 €

Belegung: 10-30

LB2298B

Let's hear about... Witchcraft

- Lecture in English

Dr. Sarah Knor, Anglistin

Join us for a captivating exploration of witchcraft through the lens of English literature in this lecture held by Dr. Sarah Knor. Delve into the rich history and symbolism of witches in classic works of literature, from Shakespeare's Macbeth to modern-day interpretations. Discover the power of words and imagery in shaping our understanding of witchcraft in literature. Don't miss this enchanting opportunity to unravel the mysteries of witchcraft in English literature.

Termin: Fr., 15.11.24, 18:00-19:30 Uhr

1 Termin (2 UE)

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

Niveau B1

LB2241

Englisch B1.1

- Konversationskurs - 65plus - Kleingruppe

Andrea Veit

Sie sind 65plus und haben 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!

Lehrwerk des Kurses:

Go For It! B1 (ISBN 978-3-19-102940-1), Lektion 4

Beginn: Mo., 23.09.24, 16:00-17:30 Uhr

15 Nachmittage (30 UE)

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

Kosten: 144,00 €

Belegung: 6-9

LB2242

Englisch B1.1

- Kleingruppe in the Afternoon

Kim Presence-Beck

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 Monday afternoon! The aim of this course is to improve confidence and ability in speaking English.

LB2243

Englisch B1.1

- Small Talk in English am Vormittag - 65plus

Cornelia Ellem

Come on seniors: Let's train our brain and keep the level of our English knowledge by reading, discussing and exercising daily situations all around travelling.

Beginn: Di., 17.09.24, 08:30-10:00 Uhr

15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

Kosten: 9,60 €

Belegung: 15-30

LB2298C

Let's hear about... Indian Curry

- Theorie und Praxis (Info)

Dr. Sarah Knor, Anglistin

Tauch ein in die faszinierende Welt der indischen Küche! Erlebe einen unvergesslichen Abend voller Aromen und Gewürze bei unserem Kurs mit einem Vortrag in deutscher Sprache von Dr. Sarah Knor über Indian Curry und anschließendem Kochkurs mit Litty Chirayil. Lerne alles über die Geschichte, die Zutaten und die Zubereitungstechniken von authentischem Indian Curry. Nach dem inspirierenden Vortrag hast du die Möglichkeit, selbst Hand anzulegen und unter Anleitung deine eigenen köstlichen indischen Currygerichte zuzubereiten. Egal ob du ein Kochanfänger oder ein Gewürzliebhaber bist, dieser Kurs ist für alle, die die Vielfalt und den Geschmack der indischen Küche entdecken möchten.

Dieser Vortrag mit anschließendem Kochkurs ist zu buchen über Kursnummer LB4820V.

Termin: Fr., 10.01.25, 17:30-20:30 Uhr

1 Termin (4 UE)

Ort: vhs-FN, Tagungsraum 1

und Kochstudio

Belegung: 10-12

Niveau B2

LB2261A

B2 Konversation auf Englisch

- Modern Talking for Early Birds -

Kleingruppe

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., 23.09.24, 09:30-11:00 Uhr

9 Vormittage (18 UE)

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

Kosten: 86,40 €

Belegung: 6-9

Folgekurs -> Webseite

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

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

Daher bitten wir bei der Anmeldung um diese Kontaktdaten.

**Mobilitätseinschränkung muss kein Hindernis sein!**

Einige unserer Sprachkurse finden im Karl-Maybach- oder Graf-Zeppelin-Gymnasium statt. Dort gibt es leider keinen Aufzug.

Interessieren Sie sich für einen Kurs, der in den Gymnasien geplant ist und tun sich schwer mit Treppen? Kein Problem! Gerne tauschen wir einen Kurs und verlegen Ihren zu uns in Haus.

Bitte melden Sie sich bei Patricia Unflat unter unflat@vhs-fn.de oder T: 07541/203 3407

LB2262A

Englisch B2/C1**- In conversation - Kleingruppe****Dagmar Baus**

Whoever rests, rusts... Would you like to brush up and improve your English while talking about everyday life topics, generally based on our coursebook?

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

In Conversation B2/C1, Topic 7 (ISBN 978-3-12-501557-9)

Beginn: Di., 17.09.24, 10:10-11:40 Uhr
7 Vormittage (14 UE)

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

Kosten: 67,20 €

Belegung: 6-9

Folgekurs -> Webseite



LB2271

Englisch B2.2**- Englisch für Fortgeschrittene - Kleingruppe****Wilma Menzies Sommer**

Improve your English language skills. Improve vocabulary, pronunciation and grammar. Anhand lebendiger Themen vertiefen und erweitern Sie Ihre guten Englischkenntnisse. Sie äußern sich zusammenhängend zu vertrauten Themen und persönlichen Interessensgebieten, berichten über Erfahrungen und Ereignisse, beschreiben Träume, Hoffnungen sowie Ziele und geben Erklärungen und Begründungen zu Plänen und Ansichten. Auf Englisch versteht sich.

Lehrwerk des Kurses: Key B2/2, Unit 5 (ISBN 978-3-06-020856-2)

Beginn: Mi., 18.09.24, 18:15-19:45 Uhr
15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 144,00 €

Belegung: 6-9

LB2272

Englisch B2**- Early Morning - Easy Conversation - Kleingruppe****Anne Kuypers**

At the beginning of the course, we will decide on a new textbook or magazine, which will give us plenty of topics to talk about. We usually take time to share our personal experiences and to talk about local events. When needed, we revise grammar points and always add some useful expressions on the board.

Beginn: Do., 19.09.24, 08:30-10:00 Uhr
15 Termine (30 UE)

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

Kosten: 144,00 €

Belegung: 6-9

LB2273

Englisch B2.2**- English Conversation in the Morning****Kim Presence-Beck**

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

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

Beginn: Mo., 16.09.24, 10:00-11:30 Uhr
15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

LB2274

Englisch B2/C1**- Morning Conversation****Anne Kuypers**

In this mixed ability group, we try to express ourselves in English only, sharing experiences and exchanging opinions. Ten to twenty 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., 19.09.24, 10:15-11:45 Uhr
15 Vormittage (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

NEW: Let's talk about...**Unsere neuen English Clubs**

Join our diverse range of „Let's talk about...“ clubs, covering topics from American Football to Northern England, where you can meet like-minded individuals to discuss your favorite subjects in a relaxed and pressure-free environment. No need to worry about grammar or linguistic perfection - just come as you are and enjoy engaging conversations in English. Expand your knowledge, make new friends, and have fun!

LB2299A

Let's talk about...**The 2024 U.S. Elections****Tammie Southall**

Welcome to our „Let's talk about... The 2024 U.S. Elections“ club where we dive deep into the world of U.S. politics and discuss the upcoming 2024 elections! Dive into the excitement of the election season as we analyze the run-up to the big day and explore the weeks leading up to the presidential inauguration. Engage in lively conversations (a level

of English B1+ and higher is recommended), share insights, and stay informed about the latest developments in this pivotal moment in American politics.

Beginn: Mo., 16.09.24, 17:00-18:30 Uhr
15 Termine (30 UE)

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

Kosten: 144,00 €

Belegung: 6-9

Folgekurs -> Webseite

Dozentenportrait**Tammie Southall**

„Learning another language is not only learning different words for the same things but learning another way to think about things.“

- Flora Lewis

Tammie Southall, a native of Cleveland, Ohio in the USA, believes that language learning is more than learning vocabulary and grammar, she encourages language learners to expand their cultural knowledge of others to improve their fluency. She has spent over 25 years of her professional life teaching English as a Second Language (ESL) to adult learners. She is a licensed language examiner and a writing instructor. Additionally, Tammie holds a B.A. in German, an M.A. in ESL, and PhD in writing. She is a mother of a 26-year-old son, and currently, she works as an English instructor at a local language school while transforming her passion for journaling into a memoir.

Tammie is a passionate teacher who incorporates knowledge, experience, empathy, and humor into creating an engaging, open, and active classroom.

LB2299B

Let's talk about...**American Football****- part 1****John Ogness**

Welcome to „Let's talk about American Football“ Club! Join us for lively discussions with fellow football enthusiasts and our expert John Ogness from Sacramento, California, to share your thoughts on the latest games. It's all about having fun conversations in English, regardless of grammar or mistakes. Come together with like-minded individuals to chat about your favorite sport in a relaxed and welcoming environment. Let's kick off some great conversations and connect over our shared love for American football!

No meeting on Monday, Oct. 14th. Please check the dates of the club online.

Beginn: Mo., 23.09.24, 19:00-20:30 Uhr
4 Termine (8 UE)

Ort: vhs-FN, Seminarraum 4 (1. OG)*Kosten:* 38,40 €*Belegung:* 6-12*Folgekurs -> Webseite*

LB2299E

Let's talk about...**the Caribbean****Dr. Mirjam Schmalz**

Dive into the Vibrant World of the Caribbean!

Join us for an exciting seminar on the Caribbean where you can immerse yourself in lively discussions in English about topics that ignite your passion and curiosity. Whether you're fascinated by the rich culture, history, or current events of the Caribbean, this is the perfect opportunity to engage with like-minded individuals and train your English in a dynamic setting.

Termin: Fr., 20.09.24, 17:30-19:00 Uhr

1 Termin (2 UE)

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

Kosten: 9,60 €

Belegung: 6-12

LB2299F

Let's talk about...**English Books****Dr. Sarah Knor, Anglistin**

If you have a passion for reading and engaging in thoughtful discussions, we invite you to join our community! Our group convenes in a casual setting roughly once a month to delve into the depths of various novels. Prior to each gathering, we kindly ask that you immerse yourself in the selected book and come prepared to share your insights. This book club is tailored for individuals who relish exploring fiction alongside like-minded peers in a collaborative environment.

Termin: 11.10.2024 - vorab zu lesen: Middle England by Jonathan Coe

15.11.2024 - Vorschlag: Girl, Woman, Other by Bernadine Evaristo

13.12.2024 - Vorschlag: William Boyd Restless or Agatha Christie Hallowe'en Party.

17.01.2025 - tbd by the participants of the book club

Please read and bring the first book Middle England by Jonathan Coe. We will decide together on the following books.

Beginn: Fr., 11.10.24, 16:00-17:30 Uhr

4 Termine (8 UE)

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

Kosten: 47,20 €

Belegung: 6-12

LB2299G

Let's talk about...**British politics****Dr. Mirjam Schmalz**

Explore the Intriguing World of British Politics!

Join us for a lively discussion round on British politics, where you can delve into the fascinating realm of UK governance, policies, and current affairs. Engage in thought-provoking conversations with fellow enthusiasts and gain valuable insights into the political landscape of Britain.

Whether you're passionate about Brexit, the role of the monarchy, or the latest developments in Westminster, this is your chance to share your views in English and expand your knowledge in a dynamic and interactive setting.

Termin: Fr., 25.10.24, 17:30-19:00 Uhr

1 Termin (2 UE)

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

Kosten: 9,60 €

Belegung: 6-12

LB2299H

Let's talk about...**Body Language****Dagmar Baus**

It's not only what you say...

Let the parts of your body talk and discover some non-verbal communication tools used worldwide. Learn how much power a facial expression, a posture or a gesture can have.

Beginn: Do., 07.11.24, 10:10-11:40 Uhr
4 Termine (8 UE)

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

Kosten: 38,40 €

Belegung: 6-12

LB2299I

Let's talk about... K-Drama / thriller / romance, etc.**Shahana Balaji Rathinakumar**

Welcome to the „K-Club“! In this engaging and interactive course, participants will have the opportunity to discuss and analyze the captivating world of Korean dramas, thrillers, fantasy, etc., in English. Each week, participants will watch selected K-series or K-movies at home and then gather to share their thoughts, insights, and reactions with the group. The mentoring Club expert will facilitate discussions, provide background information, and encourage critical thinking. Whether you're a seasoned K-art en-

**Versand von Programmheften**

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

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





thusiast or new to these genres, this club offers a fun and supportive environment to explore and appreciate the magic of Korean television series and movies.

Join us for an exciting journey into the world of K-art!

For the first meeting, please watch „Descendants of the Sun“

Beginn: Fr., 22.11.24, 17:30-19:00 Uhr
4 Termine (8 UE)

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

Kosten: 38,40 €

Belegung: 6-12



Kleingruppenkurse mit Staffelpreisen

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

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

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

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

LB2299J

Let's talk about... Northern England

Dr. Mirjam Schmalz

Discover the Charms of Northern England! Join us for a vibrant discussion round where we explore the rich history, culture, and landscapes of this captivating region. Engage in lively conversations with fellow enthusiasts and delve into topics ranging from iconic landmarks to local traditions. Whether you're drawn to the bustling cities, picturesque countryside, or unique dialects of Northern England, this is your opportunity to share your passion and learn from others in a welcoming and interactive environment.

Termin: Fr., 22.11.24, 17:30-19:00 Uhr
1 Termin (2 UE)

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

Kosten: 9,60 €

Belegung: 6-12

LB2299K

Let's talk about... Lifelong Learning

Dagmar Baus

Keep your brain fit

Do you sometimes feel „too old“ or „limited“ when it comes to learning something new? You're not alone. In this context you're given a handful of tips and strategies how to keep your brain fit and healthy.

Beginn: Do., 05.12.24, 10:10-11:40 Uhr

3 Termine (6 UE)

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

Kosten: 28,80 €

Belegung: 6-12

LB2299L

Let's talk about... Intercultural Communication

Dagmar Baus

What is polite and what is rude?

When abroad we should be careful about what to say and do to avoid cultural misunderstandings. Let's learn something about manners, behaviour and etiquette rules in other countries.

Beginn: Do., 09.01.25, 10:10-11:40 Uhr

3 Termine (6 UE)

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

Kosten: 28,80 €

Belegung: 6-12

LB2299M

Let's talk about... the British Royal Family

Dr. Mirjam Schmalz

Join us for a captivating discussion round on the British Royal Family, where you can unravel the mysteries, traditions, and scandals surrounding one of the most iconic monarchies in the world. Engage in lively conversations with fellow royal enthusiasts and explore the fascinating history and modern-day relevance of the royal household. Whether you're intrigued by royal weddings, royal titles, or the latest royal gossip, this is your chance to share your insights and opinions



Es gibt viele Folgekurse!

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

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

in a welcoming and engaging setting. Don your virtual crown and join us for an unforgettable discussion round on the British Royal Family.

Termin: Fr., 17.01.25, 17:30-19:00 Uhr

1 Termin (2 UE)

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

Kosten: 9,60 €

Belegung: 6-12

Französisch

Niveau A1

LB2301

Französisch A1.1 - Grundstufe 1 - Kleingruppe

Corine Olounou

Französisch für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse

Sie wollen entspannt und zugleich effektiv in einer kleinen Gruppe die französische Sprache neu erlernen? Dann kommen Sie in diesen Kurs, in dem Sie Grundkenntnisse in Französisch mit Fokus auf die mündliche Kommunikation auf unterhaltsame Art erwerben werden. Sie werden in der Lage sein, kurze und einfache Sätze auf Französisch zu formen und sich in verschiedenen Alltagssituationen zurecht zu finden. Darüber hinaus erfahren Sie viel über Land, Leute und Kultur der frankophonen Welt.

Lehrwerk des Kurses: Perspectives Alliez-y ! A1, Unité 1 (ISBN 978-3-06-520176-6)

Beginn: Mo., 16.09.24, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 144,00 €

Belegung: 6-9

LB2302

Französisch A1.1 - Grundstufe 2 - Kleingruppe

Corine Olounou

Französisch für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Sie wollen in einer kleinen Gruppe die französische Sprache weiter erlernen? Dann kommen Sie in diesen Kurs, in dem Sie Grundkenntnisse in Französisch mit Fokus auf die mündliche Kommunikation auf unterhaltsame Art erwerben werden. Sie bauen auf den ersten bereits erlernten Schritten auf, um sich in verschiedenen Alltagssituationen zurecht zu finden. Darüber hinaus erfahren Sie viel über Land, Leute und Kultur der frankophonen Welt.

Lehrwerk des Kurses: Perspectives Alliez-y ! A1, Unité 3 (ISBN 978-3-06-520176-6)

Beginn: Do., 19.09.24, 19:00-20:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 144,00 €

Belegung: 6-9

LB2311

Französisch A1.2 - Grundstufe 3 - Kleingruppe

Tiago Nagy

Französisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen

Sie wollen entspannt und zugleich effektiv in einer kleinen Gruppe die französische Sprache erlernen und haben die ersten Schritte schon hinter sich? Dann kommen Sie in diesen Kurs, bei dem die intensive Wortschatzarbeit zu Sicherheit beim Hören, Sprechen und Schreiben führt. Sie trainieren das Hörverstehen stufenweise und erzielen durch kurze Lernsequenzen einen schnellen Lernfortschritt.

Lehrwerk des Kurses: Rencontres en français, A1, Unité 8 (ISBN 978-3-12-529642-8)

Beginn: Mi., 18.09.24, 19:30-21:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 144,00 €

Belegung: 6-9

Niveau A2

LB2321A

Französisch A2.1 - Grundstufe 6 - Kleingruppe

Tiago Nagy

Französisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen

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

Lehrwerk des Kurses: Rencontres en français A2, Unité 4 (ISBN 978-3-12-529648-0)

Beginn: Mi., 18.09.24, 18:00-19:30 Uhr

10 Abende (20 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 6-9

Folgekurs -> Webseite

LB2322

Französisch A2.1 - Grundstufe 5

Wilma Hirtz

Französisch für Anfängerinnen und Anfänger mit guten Vorkenntnissen (z.B. passé composé mit avoir, Verneinungen im passé composé). In diesem Kurs lernen Sie weiterführende Grundlagen der Sprache, mit denen Sie sich in Alltagssituationen auf einfache Weise verständigen können und erfahren Wichtiges über kulturelle Unterschiede auf humorvolle Art und Weise. Folgende Inhalte werden u.a. im Kurs behandelt: Vergangenheit (passé composé mit être, imparfait) und Zukunft, freies Sprechen über eigene Interessen, Reservierungen / Bestellungen / Reklamationen im Restaurant / Hotel tätigen.

Lehrwerk des Kurses: Perspectives Alliez-y ! A2 Kurs- und Übungsbuch und Sprachtraining im Paket (ISBN 978-3-06-520849-9), Unité wird im Unterricht bekannt gegeben (ca. 1-3)

Beginn: Mo., 16.09.24, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

LB2323

Französisch A1+/A2 - Intermezzo - Kleingruppe

Corine Olounou

Französisch für Teilnehmende, die einen A1-Kurs abgeschlossen haben und zunächst ihre Kenntnisse in Ruhe wiederholen, konsolidieren und reaktivieren möchten sowie



Verpassen Sie keine Neuigkeiten

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

www.vhs-fn.de/service/newsletter



Wiedereinsteiger auf dem A1-Niveau, die für einen Anfängerkurs zu gut sind.

Sie wollen effektiv in einer kleinen Gruppe die französische Sprache auf A1-Niveau festigen und ausbauen, während Sie viel über die landeskundlichen Aspekte der frankophonen Welt erfahren? Dann kommen Sie in den interessanten, abwechslungsreichen und gesprächsorientierten Kurs von Frau Olounou.

Lehrwerk des Kurses: Intermezzo - Wiederholen – Aktivieren – Kommunizieren (ISBN 978-3-19-109600-7)

Beginn: Mi., 18.09.24, 19:00-20:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 144,00 €

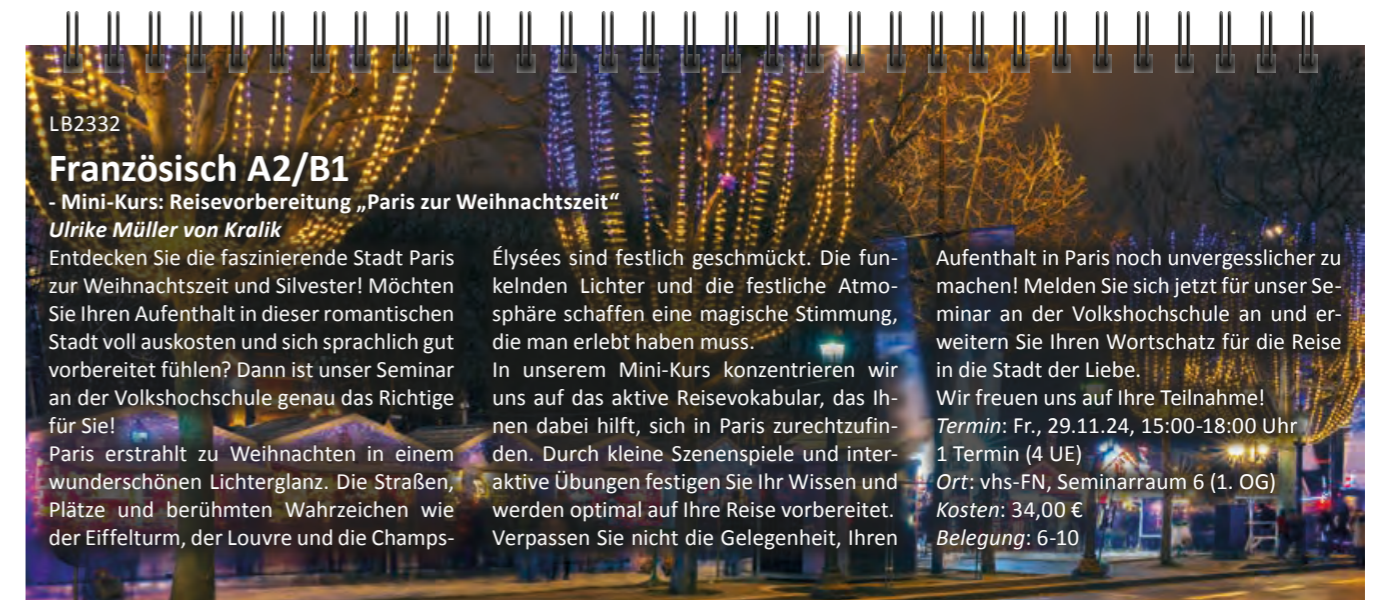
Belegung: 6-9

LB2331

Französisch für die Reise A2/B1 - Kleingruppe

Wilma Hirtz

Die Liste der französischsprachigen Länder liest sich wie ein Urlaubskatalog: Guadeloupe, Martinique, Saint-Martin, Saint-Barthélemy, Saint-Pierre, La Réunion aber auch Frankreich, Kanada und Wallonien, etc. Du hast irgendwann einmal Französisch gelernt und jetzt häufiger Reisen in französischsprachigen



LB2332

Französisch A2/B1

- Mini-Kurs: Reisevorbereitung „Paris zur Weihnachtszeit“

Ulrike Müller von Kralik

Entdecken Sie die faszinierende Stadt Paris zur Weihnachtszeit und Silvester! Möchten Sie Ihren Aufenthalt in dieser romantischen Stadt voll auskosten und sich sprachlich gut vorbereitet fühlen? Dann ist unser Seminar an der Volkshochschule genau das Richtige für Sie!

Paris erstrahlt zu Weihnachten in einem wunderschönen Lichterglanz. Die Straßen, Plätze und berühmten Wahrzeichen wie der Eiffelturm, der Louvre und die Champs-

Élysées sind festlich geschmückt. Die funkelnden Lichter und die festliche Atmosphäre schaffen eine magische Stimmung, die man erlebt haben muss.

In unserem Mini-Kurs konzentrieren wir uns auf das aktive Reisevokabular, das Ihnen dabei hilft, sich in Paris zurechtzufinden. Durch kleine Szenenspiele und interaktive Übungen festigen Sie Ihr Wissen und werden optimal auf Ihre Reise vorbereitet. Verpassen Sie nicht die Gelegenheit, Ihren

Aufenthalt in Paris noch unvergesslicher zu machen! Melden Sie sich jetzt für unser Seminar an der Volkshochschule an und erweitern Sie Ihren Wortschatz für die Reise in die Stadt der Liebe.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Termin: Fr., 29.11.24, 15:00-18:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

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

Kosten: 34,00 €

Belegung: 6-10



chige Länder geplant? Dieser Kurs bietet die perfekte Gelegenheit, dein Französisch aufzufrischen und dich gezielt auf diese Reisen in die frankophone Welt vorzubereiten. Verbessere deine Kommunikationsfähigkeiten und erweitere deinen Wortschatz, um dich selbstbewusst in französischsprachigen Umgebungen zu bewegen. Freue dich auf eine motivierende Lernumgebung und maßgeschneiderte Unterstützung, um deine Ziele zu erreichen!

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit mittleren bis guten Vorkenntnissen.

Lehrwerk des Kurses: wird vor Kursbeginn über die Webseite bekannt gegeben
Beginn: Mo., 16.09.24, 20:00-21:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs-FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 149,00 €, inkl. Kopien
Belegung: 7-9

Niveau B1

LB2341

Französisch B1

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

Jeannine Barth

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

Lehrwerk des Kurses: Prenons la parole (ISBN 978-3-12-529284-0)
Beginn: Di., 17.09.24, 08:30-10:00 Uhr
12 Vormittage (24 UE)
Ort: vhs-FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 76,80 €
Belegung: 9-12

LB2342A

Französisch B1 – Online

- **Konversationskurs - Kleingruppe am Abend**

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 mit Gleichgesinnten bequem von zu Hause teil.

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 Aspekte der Grammatik Stufe A2/B1 wiederholt und gefestigt. Spiele und kurze 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: Do., 19.09.24, 18:30-20:00 Uhr
8 Abende (16 UE)
Ort: Online
Kosten: 96,00 €
Belegung: 5-8
Folgekurs -> Webseite



Niveau B2

LB2361

Französisch B2

- **Cours de conversation**

Marie-Christine Rauner

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

Beginn: Di., 17.09.24, 08:30-10:00 Uhr
15 Vormittage (30 UE)
Ort: vhs-FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 98,00 €, inkl. Kopien
Belegung: 9-14



Folgen Sie uns auf Social Media

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



www.facebook.com/vhsfriedrichshafen



www.instagram.com/vhs_friedrichshafen



www.youtube.com/vhs_friedrichshafen

Niveau B2+

LB2371

Französisch B2+/C1

- **Cours de conversation**

Marie-Christine Rauner

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

Beginn: Di., 17.09.24, 10:15-11:45 Uhr
15 Vormittage (30 UE)
Ort: vhs-FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 98,00 €, inkl. Kopien
Belegung: 9-14

LB2372

Französisch B2+/C1

- **Cours de conversation - Kleingruppe**

Marie-Christine Rauner

Ce cours s'adresse à celles et ceux qui préparent un examen oral en français ou celles et ceux qui veulent maintenir un bon niveau de langue.

Beginn: Mi., 18.09.24, 18:15-19:45 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs-FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: 146,00 €, inkl. Kopien
Belegung: 6-9



Italienisch

Niveau A1

LB2401

Italienisch A1.1

- **Grundstufe 1 - Kleingruppe am Nachmittag**

Sabine Schultz

Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs lernen Sie mit Muße die Grundlagen der Sprache. Überschaubare Lernportionen machen Inhalte für alle verständlich. Ausreichend Zeit beim Lernen sorgt für mehr Erfolgserlebnisse. Begeben Sie sich mit Sabine Schultz (M.A. Italienische Literaturwissenschaft) auf die sprachliche Reise nach Bella Italia!

Lehrwerk des Kurses: Allegro nuovo, Unità 1 (ISBN 978-3-12-525590-6)
Beginn: Do., 26.09.24, 16:30-18:00 Uhr
15 Termine (30 UE)
Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 11, (3. OG)
Kosten: 144,00 €
Belegung: 6-9

LB2402

Italienisch A1.1

- **Grundstufe 1**

Rossella Lapomarda

Unser Italienischkurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet eine einfache Einführung in die italienische Sprache. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der italienischen Grammatik, Vokabeln für den Alltag, sowie einfache Sätze und Ausdrücke, um sich auf Italienisch verständigen zu können. Der Kurs bietet eine interaktive Lernumgebung, um Ihre

Sprachkenntnisse schnell zu verbessern. Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrer sprachlichen Reise nach Bella Italia zu begleiten!

Lehrwerk des Kurses: n.n.
Beginn: Di., 17.09.24, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.210
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

LB2403

Italienisch A1.1

- **Grundstufe 2 - Kleingruppe am Morgen**

Sabine Schultz

Italienisch mit geringen Vorkenntnissen
In diesem Kurs lernen Sie mit Muße die Grundlagen der Sprache. Überschaubare Lernportionen machen Inhalte für alle verständlich. Ausreichend Zeit beim Lernen sorgt für mehr Erfolgserlebnisse. Bleiben Sie mit Sabine Schultz (M.A. Italienische Literaturwissenschaft) auf Ihrer sprachlichen Reise nach Bella Italia!

Lehrwerk des Kurses: Allegro nuovo, Unità 4 (ISBN 978-3-12-525590-6)
Beginn: Do., 26.09.24, 10:00-11:30 Uhr
15 Termine (30 UE)
Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 11, (3. OG)
Kosten: 144,00 €
Belegung: 6-9

LB2404

Italienisch A1.1

- **Grundstufe 2 - Kleingruppe am Abend**

Sabine Schultz

Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
In diesem Kurs lernen Sie mit Muße die Grundlagen der Sprache. Überschaubare Lernportionen machen Inhalte für alle verständlich. Ausreichend Zeit beim Lernen sorgt für mehr Erfolgserlebnisse. Bleiben Sie

mit Sabine Schultz (M.A. Italienische Literaturwissenschaft) auf Ihrer sprachlichen Reise nach Bella Italia!

Lehrwerk des Kurses: Allegro nuovo, Unità 5 (ISBN 978-3-12-525590-6)
Beginn: Do., 26.09.24, 18:20-19:50 Uhr
15 Termine (30 UE)
Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 11, (3. OG)
Kosten: 144,00 €
Belegung: 6-9

LB2405

Italienisch A1.1

- **Grundstufe 2**

Sara Catauro

Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen
Italienisch und Deutsch sind komplett unterschiedlich und am Anfang ist es deshalb ganz normal Schwierigkeiten zu haben. Es ist mehr als nur eine neue Sprache, auch die Denkmuster sind etwas anders. Machen wir uns also gemeinsam auf den Weg nach Bella Italia und Dolce Vita!

Lehrwerk des Kurses: Passo dopo passo plus, Unità 4 (ISBN 978-3-19-249599-1)
Beginn: Mo., 16.09.24, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.33
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-16

LB2406A

Italienisch A1.1 – Online

- **Grundstufe 2 - Kleingruppe**

Gianluca Li Vigni

Lehrwerk des Kurses: Azzurro nuovo A1-A2 (ISBN: 978-3-12-525689-7), Lektion 2
Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen
Wir lernen kleinschrittig mit stetig steigender Progression am Lehrbuch orientiert. In



LB2400

Italienischer Abend mit Vortrag, leckerem Buffet und Musik

Italienischer Kulturverein e.V.

Vortrag in italienischer Sprache
Am Freitag den 18. Oktober 2024 findet der italienische Abend statt.
Wie der Abend genau abläuft und welches Thema dieses Jahr angeboten wird, entnehmen Sie bitte ab etwa Mitte Juli der Ankündigung auf unserer Website!

Im Anschluss an den Vortrag erwartet Sie ein italienisches Buffet mit regionaltypischen Spezialitäten, das der Italienische Kulturverein für Sie vorbereitet hat.
Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Italienischen Kulturverein Friedrichshafen und dem Italienischen Kulturinstitut Stuttgart anlässlich der Woche der italienischen Sprache in der Welt statt.
Termin: Fr., 18.10.24, 18:00-22:00 Uhr
1 Abend (8 UE)
Ort: vhs-FN, Vortragsaal 1 (EG)
Kosten: 16,00 €, Mitglieder des Italienischen Kulturvereins 6,- €
Belegung: 10-50



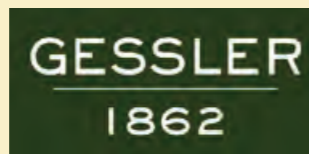

BUCHHANDLUNG CAFÉ - ERLESENES

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



Das sind wir.

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



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

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

Der Kurs findet online auf der vhs.cloud statt. Wenige Tage vor dem Kursbeginn er-

halten Sie die benötigten Informationen für den Zugang zum Online-Kurs.

Zugangsvoraussetzungen:

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

Beginn: Mo., 16.09.24, 18:00-19:30 Uhr
8 Termine (16 UE)

Ort: Online

Kosten: 96,00 €

Belegung: 5-8

Folgekurs -> Webseite

LB2411

Italienisch A1.2

- Grundstufe 3

Sara Catauro

Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Italienisch und Deutsch sind komplett unterschiedlich und am Anfang ist es deshalb ganz normal Schwierigkeiten zu haben. Es ist

mehr als nur eine neue Sprache, auch die Denkmuster sind etwas anders. Gehen wir uns also gemeinsam weiter auf dem Weg nach Bella Italia und Dolce Vita!

Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd.1, Unità 6 (ISBN 978-3-19-105438-0)

Beginn: Mi., 18.09.24, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

LB2412

Italienisch A1.2

- Grundstufe 3 - Kleingruppe

Eleonora Micukaj

Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie die weiterführenden 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.

Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd. 1, Unità 6 (ISBN 978-3-19-105438-0)

Beginn: Mi., 18.09.24, 18:15-19:45 Uhr
15 Termine (30 UE)

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

Kosten: 144,00 €

Belegung: 6-9

LB2413

Italienisch A1.2

- Grundstufe 3 - Kleingruppe

Eleonora Micukaj

Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen

Dieser Folgekurs mit Terminen à 60 Minuten am späten Nachmittag richtet sich an alle, die die italienische Sprache auf einfache und unterhaltsame Art und Weise entdecken möchten. Sie lernen unter anderem über die Familie und die Freizeitaktivitäten zu sprechen und im Restaurant etwas zu bestellen. Freuen Sie sich an mit der Sprache von Bella Italia!

Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd.1, Unità 6 (ISBN 978-3-19-105438-0)

Beginn: Di., 17.09.24, 17:00-18:00 Uhr
15 Termine (20 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 6-9

LB2414

Italienisch A1.2

- Grundstufe 4 - Kleingruppe am Abend - Intensiv

Eleonora Micukaj

Italienisch mit Vorkenntnissen

Der Intensivkurs für Lerngewohnte führt mit einer großen Portion italienischer Leichtigkeit in der Kleingruppe mit maximal 8 Teil-

nehmenden effektiv und schnell zu spürbaren Lernerfolgen. Unsere muttersprachliche Dozentin fördert das Sprechen durch viele kommunikative Übungen.

Lehrwerk des Kurses: Azzurro nuovo A1-A2 (ISBN: 978-3-12-525689-7), Lektionsgebunden

Beginn: Di., 17.09.24, 18:15-19:45 Uhr
15 Termine (30 UE)

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

Kosten: 144,00 €

Belegung: 6-9

LB2415

Italienisch A1.2

für die Reise - Kleingruppe - Folgekurs

Sara Catauro

Benvenuti in diesem weiterführenden Kurs für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Hier gehen wir nun in einem weiteren Semester vertiefend auf den für die Reise notwendigen Wortschatz und die wichtigsten grammatikalischen Grundkenntnisse ein. Sie lernen sich in Bella Italia noch besser zurechtzufinden, wenn Sie mit dem Flugzeug oder dem Zug reisen, ein Museum besuchen und leichte Konversation betreiben wollen. Vor allem aber verlieren Sie die Scheu zu sprechen. Geben Sie Ihren Italienisch-Kenntnissen noch vor Ihrer Reise einen kleinen Schubs.

Beginn: Di., 17.09.24, 19:00-20:30 Uhr
15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.360

Kosten: 144,00 €

Belegung: 6-9

Folgekurs -> Webseite

Niveau A2

LB2421

Italienisch A2.1

- Grundstufe 5 am Vormittag - Kleingruppe

Dr. Albina Casoni

Genieße die Schönheit der italienischen Sprache! In diesem Kurs wirst du spielerisch in die Welt des Italienischen eingeführt. Unser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen der italienischen Sprache. Hier wirst du deine Sprachkenntnisse



**Geschenktipp:
vhs-Gutschein**

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

weiter ausbauen und lernen, dich in einfachen Alltagssituationen auf Italienisch zu verständigen. In einer entspannten Atmosphäre wirst du die Grundlagen der italienischen Grammatik und des Wortschatzes weiter vertiefen. Unsere erfahrene Kursleiterin begleitet dich auf deinem Sprachlernweg und sorgt dafür, dass du dich motiviert fühlst.

Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd.2, Unità 1 (ISBN 978-3-19-225439-0)

Beginn: Mi., 09.10.24, 10:15-11:45 Uhr
13 Vormittage (26 UE)

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

Kosten: 124,80 €

Belegung: 6-9

LB2422

Italienisch A2.2

- Grundstufe 7 am Vormittag

Dr. Albina Casoni

In diesem Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen tauchen Sie ein in die Schönheit der italienischen Sprache und erweitern Ihre Sprachkenntnisse auf spielerische Weise. Mit dem Buch Allegro nuovo A2 verbessern wir Ihr Hörverstehen und Ihre Lesefähigkeiten.

In einer entspannten Atmosphäre lernen Sie nicht nur Grammatik und Wortschatz, sondern können Ihre Sprachkenntnisse auch praktisch anwenden. Unsere erfahrene Kursleiterin begleitet Sie auf Ihrem Sprachlernweg und sorgt dafür, dass Sie sich motiviert fühlen.

Wir freuen uns darauf, Sie in unserem Kurs willkommen zu heißen und gemeinsam mit Ihnen die Schönheit Italiens zu entdecken!

Lehrwerk des Kurses: Allegro Nuovo A 2, Unità 5 (ISBN 978-3-12-525593-7)

Beginn: Do., 10.10.24, 10:15-11:45 Uhr
13 Vormittage (26 UE)

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

Kosten: 83,20 €

Belegung: 9-14

LLB2431

Italienisch A2.2

- Grundstufe 8 - Kleingruppe

Francesca Di Massimo

Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen

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

Lehrwerk des Kurses: Nuovo Espresso, Bd.2 (ISBN 978-3-19-205439-6)

Beginn: Di., 17.09.24, 18:45-20:15 Uhr
15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.360

Kosten: 144,00 €

Belegung: 6-9

Folgekurs -> Webseite

LB2435

Italienisch A2.2

- Grundstufe 8

Daniela Gennari-Maier

Italienisch für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Ripetizione della grammatica appresa nel libro „Nuovo espresso“ Band 2 e semplice conversazione.

Beginn: Do., 19.09.24, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.380

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14



**Mobilitätseinschränkung
muss kein Hindernis sein!**



Einige unserer Sprachkurse finden im Karl-Maybach- oder Graf-Zeppelin-Gymnasium statt. Dort gibt es leider keinen Aufzug.

Interessieren Sie sich für einen Kurs, der in den Gymnasien geplant ist und tun sich schwer mit Treppen? Kein Problem! Gerne tauschen wir einen Kurs und verlegen Ihren zu uns in Haus.

Bitte melden Sie sich bei Patricia Unflat unter unflat@vhs-fn.de oder T: 07541/203 3407

LB2436

Italienisch A2.2

- Grundstufe 8 am Vormittag - Kleingruppe

Dr. Albina Casoni

Questo corso è perfetto per chi vuole immergersi nel mondo del parlato quotidiano. Approfondiremo la grammatica in modo leggero e gioioso, senza stress! Inoltre, se hai già qualche conoscenza di italiano ma hai fatto una lunga pausa, questo corso è perfetto per te! Ti aiuteremo a rinfrescare le tue conoscenze linguistiche e a riprendere il tuo viaggio nell'affascinante mondo dell'italiano. Siamo felici di darti il benvenuto nel nostro corso e di accompagnarti in questo entusiasmante viaggio linguistico!

Lehrwerk: Allegro Nuovo A 2 (ISBN 978-3-12-525593-7)

Beginn: Do., 10.10.24, 08:30-10:00 Uhr
13 Vormittage (26 UE)

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

Kosten: 124,80 €

Belegung: 6-9



LB2437

Italienisch A2.2

- Leichte Konversation am Abend - Kleingruppe

Dr. Albina Casoni

Il corso è adatto a chi vuole entrare nel mondo del parlato quotidiano. Approfondiremo la grammatica. Volete stare seduti ad un tavolo con amici italiani e parlare con loro, allora questo è il corso adatto per voi.

Beginn: Di., 08.10.24, 20:00-21:30 Uhr

9 Abende (18 UE)

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

Kosten: 86,40 €

Belegung: 6-9



Niveau B1

LB2441

Italienisch B1

- Kleingruppe

Irene Mommertz

Dieser Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen zeichnet sich durch langsames Vorgehen und viel Wiederholung aus. So lernen Sie mit Mühe die melodische Sprache von Bella Italia immer besser zu verstehen, zu sprechen und zu lieben.

Lehrwerk des Kurses: Con piacere nuovo

B1, Lektion 6 (ISBN 978-3-12-525212-7)

Beginn: Mi., 18.09.24, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 144,00 €

Belegung: 6-9

LB2442

Italienisch B1.1

- Mittelstufe 2

Daniela Gennari-Maier

Ripetizione della grammatica e semplice conversazione basata sulla lettura „Espresso 3“ e „Arte e Cucina“.

Beginn: Mo., 16.09.24, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

LB2443

Italienisch B1

- „Adesso“ si parla italiano - Kleingruppe

- intensiv

Sara Catauro

In diesem Italienischkurs für Teilnehmende mit etwa 4 Jahren Vorkenntnissen in der ita-

lienischen Sprache werden wir uns mit Themen aus Politik, Reisen und anderen aktuellen Bereichen anhand von Artikeln aus der Zeitschrift „Adesso“ beschäftigen. Durch Diskussionen und Übungen werden wir unser Hörverständnis und unsere Sprechfertigkeiten verbessern. Taucht ein in die italienische Sprache und Kultur und erweitert euer Wissen in einem inspirierenden und interaktiven Lernumfeld.

Beginn: Do., 19.09.24, 18:00-19:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 150,00 €, inkl. Kopien

Belegung: 6-9

LB2452

Italienisch B1.2

- 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., 08.10.24, 17:45-19:15 Uhr

10 Abende (20 UE)

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

Kosten: 64,00 €

Belegung: 9-14

LB2453

Italienisch B1.2

- Ripetizione della grammatica e semplice conversazione

Daniela Gennari-Maier

Nel corso ripeteremo ed approfondiremo la grammatica trattata finora. Avremo, inoltre, la possibilità di conversare su temi d'attualità e di interesse generale traendo spunto dalla lettura del testo „A voi la parola“.

Beginn: Di., 17.09.24, 19:30-21:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

LB2454

Italienisch B1.2

- Italiano conversazione e grammatica al mattino - Kleingruppe

Dr. Albina Casoni

Il corso è adatto a coloro, che vogliono approfondire la conoscenza della lingua italiana. La conversazione è libera o si basa su testi letterari, giornalistici e si alterna alla ripetizione della grammatica con esercizi adeguati. Presentazione di temi di attualità attraverso la visione di filmati.

Beginn: Mi., 09.10.24, 08:30-10:00 Uhr

12 Vormittage (24 UE)

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

Kosten: 115,20 €

Belegung: 6-9

Niveau B2

LB2471

Italienisch B2.2

- Ripetizione della grammatica e conversazione

Daniela Gennari-Maier

Nel corso ripeteremo ed approfondiremo la grammatica trattata finora. Avremo, inoltre, la possibilità di conversare traendo spunto dalla lettura del testo „La prova orale 1“.

Beginn: Mi., 18.09.24, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.380

Kosten: 96,00 €

Belegung: 9-14

LB2473

Italienisch B2.2

- Parliamo italiano!

Jeannine Barth

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

Lehrwerk: Espresso, Bd. 5, Unità: n.n.

Beginn: Di., 17.09.24, 18:15-19:45 Uhr

12 Abende (24 UE)

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

Kosten: 76,80 €

Belegung: 9-14

Spanisch

Niveau A1

LB2601

Spanisch A1.1

- Grundstufe 1 - Kleingruppe

Pola Emmert

Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse

Aller Anfang ist leicht! Im Kurs von Pola Emmert erhalten Sie lebendige Einblicke in die Vielfalt der spanischsprachigen Welt. Sie erzielen schnelle Erfolge beim Erlernen der spanischen Sprache, die von mehr als 400 Millionen Menschen weltweit als Muttersprache gesprochen wird. Ob Spanien, Mexiko, Teile Afrikas, der Karibik, der USA, Mittel- oder Südamerikas - überwinden Sie sprachliche Barrieren und lernen Sie zudem noch nette Leute kennen.

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo A1,

Unidad 1 (ISBN 978-3-12-514671-6)

Beginn: Mi., 18.09.24, 18:00-19:30 Uhr

15 Abende (30 UE)

Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 01.360

Kosten: 144,00 €

Belegung: 6-9

LB2602

Spanisch A1.1

- Grundstufe 2 - Kleingruppe

Pola Emmert

Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Aller Anfang ist gemacht! Im Kurs von Pola Emmert erzielen wir weiter schnelle Erfolge beim Erlernen der spanischen Sprache, die von mehr als 400 Millionen Menschen weltweit als Muttersprache gesprochen wird. Ob Spanien, Mexiko, Teile Afrikas, der Karibik, der USA, Mittel- oder Südamerikas - überwinden Sie sprachliche Barrieren und lernen Sie zudem noch nette Leute kennen.

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo A1,

Unidad 4 (ISBN 978-3-12-514671-6)

Beginn: Do., 19.09.24, 18:00-19:30 Uhr



Caffè Italia im „Gessler 1862“

Wollen Sie 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 mit Kursleiterin Daniela Gennari-Maier

vormittags im „Gessler 1862“ (Friedrichstraße 53) in Friedrichshafen.

Insgesamt sind vier Termine vorhergesehen.

An jedem Termin steht ein anderes Thema im Mittelpunkt.

Weitere Informationen zu den folgenden Themen finden Sie auf unserer Webseite:

Di., 15.10.24: Mangiare in Italia (LB2430A)

L'Italia a tavola: alla scoperta delle abitudini alimentari degli Italiani.

Di., 12.11.24: Nord e sud (LB2430B)

Differenze culturali, economiche e sociali tra il nord ed il sud d'Italia.

Di., 10.12.24: Le festività italiane nel corso dell'anno (LB2430C)

Viaggio attraverso le festività italiane nel corso dell'anno.

Di., 14.01.25: L'infanzia (LB2430D)

Ricordi e differenze tra l'infanzia di ieri e quella di oggi.

Je nach Zeit und Interesse können die Termine getrennt gebucht werden.

Kosten je Termin: 19,50 € (inklusive einem heißen Getränk und einem Stück Kuchen)

Qui si parla italiano mangiando e bevendo!

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

www.vhs-fn.de/

programm/

vhs-sprachenschule





15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.170
Kosten: 144,00 €
Belegung: 6-9

LB2603

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

Dieser Kurs ist konzipiert für Anfängerinnen und Anfänger geringen Vorkenntnissen. Sie erzielen in der Kleingruppe schnelle Erfolge beim weiteren Erlernen der spanischen Sprache. Durch konsequente Wortschatzarbeit werden Sie von Anfang an zum Mitreden ermutigt. Mit Freude lernen Sie sich in vielen Situationen des Alltags zu verständigen - ¡Con gusto!

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo A1 (ISBN 978-3-12-514671-6), Unidad n.n.
Beginn: Di., 17.09.24, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs-FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: 144,00 €
Belegung: 6-9

LB2605

Spanisch A1.1**- Grundstufe 2 - Kleingruppe am Vormittag****Ana Rutloff de Pedro**

Dieser Kurs ist konzipiert für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen. Sie erzielen Erfolge beim weiteren Erlernen

der spanischen Sprache und erhalten lebendige Einblicke in die Vielfalt der spanischsprachigen Welt. Durch konsequente Wortschatzarbeit werden Sie von Anfang an zum Mitreden ermutigt und erhalten das dazu notwendige Gerüst aus Grammatik. Mit Freude lernen Sie sich in vielen Situationen des Alltags zu verständigen - ¡Con gusto!

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo A1 (ISBN 978-3-12-514671-6), Unidad: n.n.
Beginn: Mi., 18.09.24, 10:00-11:30 Uhr
15 Termine (30 UE)
Ort: vhs-FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 144,00 €
Belegung: 6-9

LB2606

Spanisch A1.1**- Grundstufe 2 - Kleingruppe****Marixa Jehle**

Bei diesem Kurs für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen erzielen Sie auch dank der klaren Struktur und leichten Handhabung des Lehrwerks schnelle Erfolge und erhalten lebendige Einblicke in die Vielfalt der spanischsprachigen Welt. Durch konsequente Wortschatzarbeit werden Sie von Anfang an zum Mitreden ermutigt. Mit Freude lernen Sie sich in vielen Situationen des Alltags zu verständigen - ¡Con gusto!

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo A1 (ISBN 978-3-12-514671-6), Unidad 4
Beginn: Mi., 18.09.24, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.210
Kosten: 144,00 €
Belegung: 6-9

LB2611

Spanisch A1.2**- Grundstufe 3 - Kleingruppe****Juan José Camáñez Del Pozo**

Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen
Im weiterführenden Kurs von Juan José Camáñez del Pozo tauchen Sie nun tiefer ein in die Vielfalt der spanischsprachigen Welt. Überwinden Sie sprachliche Barrieren und

lernen Sie zudem noch nette Leute kennen.
Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo A1 (ISBN 978-3-12-514671-6), Unidad: 6
Beginn: Mi., 18.09.24, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. B2.13
Kosten: 144,00 €
Belegung: 6-9

LB2612

Spanisch A1.2**- Grundstufe 4 - Kleingruppe****Juan José Camáñez Del Pozo**

Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen.
Sie lernen die weiterführenden Grundlagen der Sprache, mit denen Sie sich in Standard-situationen auf einfache Weise verständigen können.

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo A1, (ISBN 978-3-12-514671-6), Unidad: 12
Beginn: Mo., 16.09.24, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zi. D Z1.31
Kosten: 144,00 €
Belegung: 6-9

Niveau A2

LB2621

Spanisch A2.1**- Grundstufe 5****Ana Rutloff de Pedro**

Dieser Kurs ist konzipiert für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen. Sie erzielen Erfolge beim Erlernen der spanischen Sprache und erhalten lebendige Einblicke in die Vielfalt der spanischsprachigen Welt. Durch konsequente Wortschatzarbeit werden Sie zum Mitreden ermutigt. Mit Freude lernen Sie sich in weiteren Situationen des Alltags zu verständigen - ¡Con gusto!

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo A2 (ISBN 978-3-12-514677-8), Unidad: n.n.
Beginn: Mi., 18.09.24, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.170
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

LB2631

Spanisch A2.2**- Grundstufe 8****Ana Rutloff de Pedro**

Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen.
In diesem Kurs können Sie mit viel Freude und Erfolg die Reise in die Welt des Spanischen fortsetzen, Ihr kulturelles Wissen erweitern und das Gelernte in echten Gesprächssituationen stets unmittelbar anwenden. - ¡Con gusto!

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo A2 (ISBN 978-3-12-514677-8), Unidad: n.n.
Beginn: Do., 19.09.24, 18:00-19:30 Uhr

15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.210
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

Niveau B1

LB2651

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

Sie haben bereits Spanischkenntnisse und möchten diese vertiefen und festigen, dann wiederholen Sie mit uns Niveau B1 in schnellerem Tempo mit dem Buch „Con gusto nuevo“. Seien Sie dabei und erleben Sie eine motivierende Lernatmosphäre und erhalten Sie Einblicke in die Vielfalt der spanischsprachigen Welt!

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo B1 (ISBN 978-3-12-514684-6), Unidad 5
Beginn: Di., 17.09.24, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: Karl-Maybach-Gymnasium, Zi. 00.380
Kosten: 96,00 €
Belegung: 9-14

Niveau B2

LB2671B

Spanisch B2**- Kleingruppe - Wiederholung****Gisella González**

Je häufiger die Gelegenheit besteht, die zu erlernende Sprache zu sprechen, desto größer sind die Lernfortschritte. In einer kleinen Gruppe von 6-9 Teilnehmenden und einer lernzielorientierten Unterrichtsmethode zeichnen sich rasche Lernerfolge ab. In diesem Kurs wiederholen wir das bisher Erlernete mit Blick auf die Grammatik. Aber auch Konversations- und Leseübungen kommen nicht zu kurz.

Lehrwerk des Kurses: Con gusto nuevo B2 (ISBN 978-3-12-514688-4), Unidad 12
Beginn: Mi., 06.11.24, 18:15-19:45 Uhr
7 Termine (14 UE)
Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de
Ort: vhs FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 105,60 €
Belegung: 6-9

Niveau C1

LB2681

Spanisch C1**- Conversación en español - Kleingruppe****Micaela Apfelbacher**

Si hablas español con fluidez, quieres practicar y ampliar tu vocabulario estarás bien en este curso. Trabajamos con temas actua-



les, diferentes materiales. Gramática no es el punto fuerte en este curso, pero si es necesario repetimos y aclaramos dudas.
Beginn: Mo., 16.09.24, 18:30-20:00 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs-FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 96,00 €
Belegung: 6-9

Andere Fremdsprachen**Koreanisch**

LB2701

Koreanisch A1.1**- Grundstufe 1 Teil 2 - Kleingruppe****Jinhee Kim**

Du bist fasziniert von der koreanischen Sprache, stehst auf K-Pop und K-Dramen oder willst deine Manhwa (Mangas) einfach gern irgendwann im Original lesen können? Dieser Kurs richtet sich primär aber nicht ausschließlich an Jugendliche und junge Erwachsene mit geringen Vorkenntnissen der koreanischen Sprache. Neben Grundkenntnissen in der Schrift „Hangeul“, in Aussprache und Grammatik erfahrt ihr auch viel Interessantes über Land, Leute und Kultur dieser boomenden Wirtschaftsmacht, einem attraktiven Ort zum Studieren und einem spannenden Reiseziel.

Lehrwerk: New Sogang Korean 1A Student's Book (ISBN 978-89-7699-572-8), New Sogang Korean Workbook (ISBN 978-89-7699-573-5), Lektion 3 (Seite 39)
Hinweis: Lehrwerke sind auf Koreanisch und Englisch verfasst.
Beginn: Mi., 18.09.24, 16:15-17:45 Uhr
15 Termine (30 UE)
Ort: vhs-FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: 144,00 €
ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 6-9

LB2702

Koreanisch A1.1**- Grundstufe 2 - Kleingruppe****Jinhee Kim**

Sie sind fasziniert von der koreanischen Kultur oder haben beruflich mit Korea zu tun? Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen der koreanischen Sprache. Sie bekommen Einblick in eine der 25 meistgesprochenen Sprachen der Welt. Neben weiterführenden Grundkenntnissen in der Schrift „Hangeul“, in Aussprache und Grammatik erfahren Sie viel Interessantes über Land, Leute und Kultur einer boomenden Wirtschaftsmacht, einem attraktiven Ort zum Studieren und einem spannenden Reiseziel.

Lehrwerk: New Sogang Korean 1A Student's Book - Lektion 3 (Seite 88), (ISBN 978-89-7699-572-8), New Sogang Korean Workbook (ISBN 978-89-7699-573-5). Hinweis: Lehrwerke sind auf Koreanisch und Englisch verfasst.
Beginn: Mo., 16.09.24, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende (30 UE)
Ort: vhs-FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: 144,00 €
Belegung: 6-9

Chinesisch

LB2711

Chinesisch A1.1**- Grundstufe 1 - Kleingruppe****Hua Gong-Müller**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse in Mandarin, der chinesischen Hochsprache. Der Kurs behandelt elementare Wörter und Strukturen und übt ihre Anwendung in Situationen des alltäglichen Lebens. Dabei liegt der Schwerpunkt auf den Fertigkeiten der gesprochenen Sprache (Hörverstehen / Sprechen), aber auch die Fertigkeiten der geschriebenen Sprache (Leseverstehen / Schreiben) kommen nicht zu kurz.

Lehrwerk des Kurses: Wir lernen Chinesisch, Bd. 1, Verlag People's Education Press




Geschenktipp:
vhs-Gutschein

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





Latein

LB2771

Latein

- Paukkurs in den Herbstferien**Sonja Köhler**

Quid feris autumni agis?

Du hast in den Herbstferien noch nichts vor und willst die Zeit sinnvoll nutzen? Unser intensiver Herbstferienkurs Latein ist für Schülerinnen und Schüler, die bereits etwa 2 Jahre Lateinunterricht an der Schule hatten. In einer motivierenden Lernumgebung werden wir gemeinsam die Grundlagen der lateinischen Sprache vertiefen und uns gezielt auf die Herausforderungen des weiterführenden Unterrichts vorbereiten. Unsere Kursleiterin wird den Unterricht individuell an die Bedürfnisse der Teilnehmenden anpassen. Dieser Kurs hilft euch, mit Selbstvertrauen in die Zukunft zu starten!

Gebühr bei 4-5 Teilnehmenden. Bei 6-8 Teilnehmenden verringert sich die Gebühr.



Aus pädagogischen Gründen werden maximal 8 Teilnehmende zugelassen.

Beginn: Mo., 28.10.24, 10:00-13:00 Uhr
4 Termine (16 UE)

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

Kosten: 140,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 4-8

(ISBN 978-7-107-19163-3)

Beginn: Fr., 20.09.24, 19:00-20:30 Uhr

14 Abende (30 UE)

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

Kosten: 134,40 €

Belegung: 6-9

LB2712

Chinesisch B1.2

- Kleingruppe**Hua Gong-Müller**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen in Mandarin, der chinesischen Hochsprache.

Lehrwerk: Unvergessliches Chinesisch - Stufe C, (ISBN 978-3-940497-61-1)

Beginn: Fr., 20.09.24, 17:30-19:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 144,00 €

Belegung: 6-9

sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatik-Paukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Griechenland erfahren. Nach dem Kurs werden Sie in der Lage sein, ein paar Zeilen an antiken Orten oder in einer byzantinischen Kirche lesen zu können und wenn es um Kulinarisches geht zur großen Freude der Einheimischen auf Griechisch zu bestellen.

Lehrwerk: Epikoinoniste Ellinika 1 (ISBN 978-3-88975-191-1)

Beginn: Do., 19.09.24, 19:10-20:40 Uhr

15 Termine (30 UE)

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

Kosten: 144,00 €

Belegung: 6-9

Japanisch

LB2721V

Japanisch A1.1 Grundstufe 2 - Online

- in der Mittagspause - Kleingruppe**Kaori Müller-Shibayama**

Lehrwerke ‚Marugoto A1 Starter Katsudoo‘ (Kursbuch ISBN 978-3-87548-707-7) und ‚Marugoto A1 Starter Rikai‘ (Arbeitsbuch ISBN 978-3-87548-708-4) Lektion: n.n. Beide Lehrwerke sowie auch die Lehrmethode sind ab 16 Jahren geeignet. In diesem Kurs für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen stehen die kom-

munikativen Fähigkeiten „Sprechen“ und „Hören“ im Mittelpunkt. Sie lernen aber auch viel von der faszinierenden Kultur Japans.

Der Kurs findet live im Internet in einem geschützten virtuellen Seminarraum der vhs.cloud statt.

Die geplanten Kurstermine können in Absprache mit den Teilnehmenden z.B. aus beruflichen Gründen kurzfristig geändert werden. Alle geplanten Termine dieses kurzen Moduls entnehmen Sie bitte unserer Webseite.

Zugangsvoraussetzungen:

stabile Internetverbindung, Kamera, Mikrofon,

kostenloser Account auf der vhs.cloud

Beginn: Do., 12.09.24, 13:00-14:00 Uhr

6 Termine (8 UE)

Ort: Online

Kosten: 55,20 €

Belegung: 6-8

Arabisch

LB2741

Arabisch B1.2

- Alltag, Kultur und Grammatik**- Kleingruppe****Karam Sharbat**

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die Vorkenntnisse in der arabischen Sprache haben und ihr Wissen weiter vertiefen möchten. Es werden Grundlagen der arabischen Standardsprache mit dem Schwerpunkt auf der mündlichen Kommunikation vermittelt. Außerdem machen Sie sich in diesem Kurs mit der arabischen Kultur vertraut und erfahren, welche kulturellen Hintergründe, Höflichkeitsregeln und Gebräuche es gibt.

Lehrwerk: Arabisch Intensiv B1/B2 von Buske

Beginn: Do., 19.09.24, 18:30-20:00 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 180,00 €

Belegung: 5-9



Neugriechisch

LB2731

Neugriechisch A1.2

- Grundstufe 3 - für die Reise**- Kleingruppe****Jovana Nedić**

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen konzipiert.

Eine Reise können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch

Andere Fremdsprachen

Schwedisch



Ukrainisch



Portugiesisch



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

www.vhs-bodenseekreis.de

Russisch

LB2751

Russisch A1.2

- Grundstufe 3 - Kleingruppe**Vera Lipina**

Russisch für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen.

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Russischen! Im Mittelpunkt des Kurses steht die Kommunikation unterstützt von umfangreichem Lehrmaterial zum Sprachtraining.

Lehrwerk des Kurses:

Auf geht's! A1.1 (Pojechali!) Kursbuch +

Audios online (ISBN 978-3-12-527415-0)

Auf geht's! A1.1 (Pojechali!) Übungsbuch

(ISBN 978-3-12-527416-7), ab Lektion 19

Beginn: Di., 17.09.24, 19:15-20:45 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 144,00 €

Belegung: 6-9

LB2753

Russisch B1.2

- Lektüre, Konversation, Grammatik**- Kleingruppe****Svetlana Barth**

In unserem Russischkurs auf Niveau B1.2 erwarten dich interessante Lektüren, lebendige Konversationen und eine fundierte Grammatikvermittlung. Tauche ein in die russische Sprache und verbessere deine Fähigkeiten auf vielfältige Weise!

Lehrwerk des Kurses: Poechali! - Los geht's!, A1.2, Lektion 38; Kursbuch und Arbeitsbuch

Beginn: Di., 17.09.24, 17:45-19:15 Uhr

15 Abende (30 UE)

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

Kosten: 144,00 €

Belegung: 6-9

Kursleiterin auch auf die Landeskunde, Geschichte, Kultur und Musik der drei Länder ein. Sie schärfen neben Ihrem Spracherwerb Ihren interkulturellen Blick.

Beginn: Do., 19.09.24, 17:30-19:00 Uhr

15 Termine (30 UE)

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

Kosten: 145,00 €, inkl. Kopien

Belegung: 6-9

Polnisch

LB2781

Polnisch

für Schülerinnen und Schüler**Jolanta Frei**

In diesem Kurs für Schülerinnen und Schüler mit polnischen Wurzeln und im Alter zwischen 8 und 14 Jahren treffen wir uns einmal wöchentlich, um spielerisch die polnische Sprache zu vertiefen, auszubauen und zu pflegen. Durch Spiele und kreative Übungen werden wir die vorhandenen Sprachkenntnisse verbessern und stärken. Der Kurs bietet eine unterhaltsame und motivierende Lernumgebung, in der die Schülerinnen und Schüler ihre polnischen Sprachfertigkeiten einsetzen und weiterentwickeln können.

Beginn: Mo., 16.09.24, 16:00-17:00 Uhr

12 Termine (16 UE)

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

Kosten: 76,80 €

Belegung: 6-10

Folgekurs -> Webseite

Kroatisch/Serbisch/Bosnisch

LB2761

Kroatisch/Serbisch/Bosnisch A2

- Grundstufe 5 - Kleingruppe**Jovana Nedić**

Lehrwerk wird im Unterricht bekannt gegeben.

Dieser Kurs ist für Lernende mit Vorkenntnissen konzipiert. 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 die

Stornierung: Rücktritt vom Kurs

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

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

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

TIPP: Weitere Kurse im Web

Flexible Lernangebote sind die Antwort auf dynamische Zeiten. Dieses Programmheft lädt zum Blättern ein und bietet einen Einblick in unser Angebot.

Das Kursprogramm wird jedoch stetig ergänzt und erweitert.

Alle Kurse finden Sie tagesaktuell im Internet unter:

www.vhs-fn.de





Beruf und Digitales



Inhaltsverzeichnis

vhs business	48	Apps	59
Weiterbildungsberatung	49	Tast schreiben	59
Erfolg im Job	49	Computersprechstunde	60
Kaufmännische Weiterbildung	54	Mobile Endgeräte	60
Fit für die Schule	57	3D-Druck	61
Online Kommunikation	58	Office Anwendungen	61

vhs business: Firmenseminare – exklusiv für Ihr Unternehmen



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

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

Ihr Ziel kann sein:

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

Was Sie von uns erwarten können:

- individuelle Zielklärung und passgenaue Lerninhalte
- praxisrelevante und lebendige Wissensvermittlung
- Beratung und Betreuung von A-Z
- garantierte Qualität (ISO 9001, AZAV)
- moderne Räumlichkeiten mit hochwertiger Technik

Mögliche Themen

Führung und Zusammenarbeit

- Stresswellen souverän meistern
- konstruktiv kommunizieren – Win-win-Situationen erreichen
- Effektive Selbstführung
- Projektmanagement
- Emotionale Mitarbeiterbindung
- Professionelle Mitarbeitergespräche
- Wertschätzende Kommunikation im Berufsalltag
- E-Mails - zeitgemäß, professionell und stilsicher

IT

- MS365, MS Teams
- MS Word, Excel, PowerPoint, Outlook, Access – Grundlagen und für Fortgeschrittene
- One Note
- Richtige und effektive Datensicherung
- Desktop Publishing mit der Adobe Suite
- Praxiskurs Canvas
- Barrierefreies Publizieren von Microsoft Office-Dateien
- ChatGPT als Werkzeug für die tägliche Textarbeit nutzen

Gesundheit & Kreativität

- Wissenswerkstatt Ernährung (Themen wie vegan, für Berufstätige oder entzündungshemmend)
- Bewegte Pausen mit Power Yoga, Qi Gong, Rückenfit
- Entspannungstrainings wie Autogenes Training, Mentaltraining
- Teamworkshops: Kochen, Bildhauerei, Fotosafari, Urban Sketching

Sprachen im Beruf

- Deutsch für den Beruf B1+ / B2
- English - Answering the phone
- English - Writing e-mails
- English - Over the Counter
- English - Small Talk

Kontaktieren Sie uns. Ansprechpartnerin für Sie ist: Babette Reitz, reitz@vhs-fn.de, T: 07541/203 3408

Qualifiziert für die Herausforderungen von morgen

Beruf und Digitales sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des VHS-Angebots. Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist ein wichtiger Schwerpunkt.

Ebenfalls stark vertreten: Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in betriebswirtschaftlichen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Querschnittsthemen wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings stärken berufliche und persönliche Kompetenzen. Sie finden diese im Programmheft im Fachbereich „Politik, Gesellschaft und Umwelt“. Weitere beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich auch in den Programmbereichen „Gesundheit“ mit Angeboten zur betrieblichen Gesundheitsvorsorge und „Sprachen“ mit berufsbezogenen Sprachkursen.



Weiterbildungsberatung

LB3015

Individuelle Weiterbildungsberatung

Babette Reitz

Eigene Ressourcen entdecken, neue berufliche Perspektiven entwickeln, passgenaue Bildungsangebote und finanzielle Förderun-

gen finden. Wir unterstützen Sie dabei. Die Beratung ist professionell, unabhängig und kostenlos. Sie wird im Rahmen des Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung (LNWBB) angeboten, das vom Land Baden-Württemberg finanziell gefördert wird. Weitere Informationen unter www.lnwbb.de Beratungstermine nach Vereinbarung. Hier in der vhs-FN, per Telefon oder Chat. T: 07541/203 3408, reitz@vhs-fn.de
Termin: Jederzeit, nach Vereinbarung
Ort: vhs-FN, Raum 1.06, Büro Fr. Reitz (1. OG)
kostenlos

sprachen ist es wichtig, die passenden Wörter schnell zur Hand zu haben. Doch das fällt nicht immer leicht. Unser Wortschatztraining bietet Ihnen wirkungsvolle Methoden und Trainingsmöglichkeiten, um einen raschen Zugriff auf Wörter zu erlangen. Dadurch entwickeln Sie nicht nur Ihren aktiven, sondern auch Ihren passiven Wortschatz. Lassen Sie uns gemeinsam die Kraft der Worte entfesseln und Ihren Ausdruck auf ein neues Level heben!

Inhalte:

- Kurzer theoretischer Hintergrund
- Trainingsmethoden zur Entwicklung des Wortschatzes
- Training in spezifischen Stresssituationen

Erfolg im Job

LB3130

Wortgewandt und wirkungsvoll - Online

Matthias Dahms, Dipl.-Ökon.

Ihr Weg zum erweiterten Wortschatz In entscheidenden Momenten wie öffentlichen Reden, Prüfungen oder wichtigen Ge-



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.



- Tipps und Anregungen für schwierige Gesprächssituationen
 - Den gewonnenen Wortschatz gezielt und überzeugend einsetzen
 - Training, Training, Training
- Termin: Do., 05.12.24, 18:30-21:30 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: Online
Kosten: 65,00 €
Belegung: 1-20

LB3131

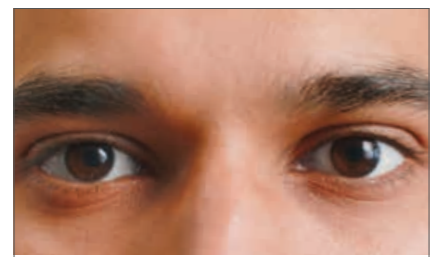
Schlagfertigkeit on Point - Online



Matthias Dahms, Dipl.-Ökon.

Strategien für sofortige und treffende Antworten.

Schlagfertigkeit ist die Kunst, in jedem Moment die richtigen Worte zu finden. In unserem Seminar lernen Sie, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen und Ihren aktiven Wortschatz spürbar zu erweitern. Selbst in Belastungssituationen werden Sie flüssig und treffend formulieren können, was Ihnen dabei hilft, mutiger und selbstbewusster aufzutreten. Wir trainieren gemeinsam spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die Ihr Gegenüber verblüffen werden. Dieses Impulsseminar bietet zahlreiche Anregungen für das Training zu Hause und macht Sie wortgewandt, sicher und selbst-



Bei Gründungsfragen.
Wir.
Kompetent & kostenfrei.



Wer sich selbstständig macht, braucht einen Plan. Wir unterstützen Sie persönlich und vertraulich mit Tipps und Informationen auf Ihrem Weg in die Selbstständigkeit.

wf-bodenseekreis.de

bewusst.

Inhalte:

- spontan mit Sprache umgehen
- sicher und überzeugend argumentieren
- eigene Betroffenheit überwinden
- Einwände schlagfertig behandeln
- Wortschatz erweitern

Termin: Di., 22.10.24, 18:30-21:30 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: Online

Kosten: 65,00 €

Belegung: 1-20

LB3132

Die Kunst des Smalltalks - Online



Matthias Dahms, Dipl.-Ökon.

Vom Small Talk zum Smart Talk. Freundlich und offen auf Menschen zugehen - das ist eine Fähigkeit, die sich viele wünschen. Sie kann weit mehr bewirken als nur einen vielversprechenden Beginn.

Möchten Sie geschäftlich oder privat mit Leichtigkeit und Charme mit Fremden ins Gespräch kommen? In unserem Online-Seminar zeigen wir Ihnen Strategien, um aus einem banalen Thema ein interessantes Gespräch zu entwickeln. Sie werden trainieren, über Ihre Fähigkeiten und Leistungen ansprechend zu sprechen. Außerdem lernen Sie, kommunikative Verhaltensweisen gezielt einzusetzen, um eine angenehme Gesprächsatmosphäre zu schaffen, Verbindungen zu knüpfen und sogar Geschäfte anzubahnen.

Inhalte:

- Die Wirkungsmittel (z.B. Haltung, Gestik, Mimik) überzeugend einsetzen
- Reden oder Verhandlungen richtig aufbauen
- Der wirkungsvolle Einstieg
- Redeängste und Lampenfieber abbauen
- Sicher argumentieren
- Umgang mit Blackout
- Störern und Einwänden sicher begegnen

Termin: Fr., 15.11.24, 18:30-21:30 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: Online

Kosten: 65,00 €

Belegung: 1-20

LB3133

Mit Wörtern zaubern - Online



Matthias Dahms, Dipl.-Ökon.

Sicher auftreten - überzeugend argumentieren - souverän ankommen.

Ein überzeugendes und sicheres Auftreten in Reden und Verhandlungen ist der Schlüssel zum Erfolg. Doch die wahre Kunst liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass Ihr Gegenüber emotional berührt wird und der Funke der Begeisterung überspringen kann. Besseres Argumentieren und ein sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft enorm. In unserem Online-

Workshop erhalten Sie viele praktische Übungen, die Sie auch zu Hause nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Wir legen besonderen Wert darauf, wie Sie souverän mit Blackouts und Störern umgehen und Einwände erfolgreich behandeln können.

Inhalte:

- Die Wirkungsmittel (z.B. Haltung, Gestik, Mimik) überzeugend einsetzen
- Reden oder Verhandlungen richtig aufbauen
- Der wirkungsvolle Einstieg
- Redeängste und Lampenfieber abbauen
- Sicher argumentieren
- Umgang mit Blackout
- Störern und Einwänden sicher begegnen

Termin: Di., 26.11.24, 18:30-21:30 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: Online

Kosten: 65,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 1-20



Ehrenamtsbonus

Weitere Kurse finden Sie auf Seite 7.

Individuelle Weiterbildungsberatung
Termine nach Vereinbarung

Mit Wörtern zaubern - Online
26.11.2024 / 18:30-21:30 > LB3133

Meeting-Meister: Erfolgreiche Moderation für effiziente Teamsitzungen - Online
10.12.2024 / 18:30-21:30 > LB3137

Computer-Tastschreiben für Erwachsene
07.10.2024 / 18:30-20:00 > LB3701

Digital Detox & Smartphone-abhängigkeit
09.11.2024 / 11:00-17:00 > LB3705

ChatGPT kennenlernen und im Alltag nutzen
26.11.2024 / 18:00-21:00 > LB3710

Apple iPhone und iPad - Grundlagen
28.11.2024 / 18:00-20:15 > LB3711

Canva
07.12.2024 / 10:00-16:00 > LB3714

Outlook - Grundlagen
13.01.2025 / 18:00-21:00 > LB3716

Computersprechstunde für Senioren
nach Vereinbarung > LB3721

LB3134

Wecke den Chef / die Chefin in Dir! - Online



Matthias Dahms, Dipl.-Ökon.

Oft werden neue Führungskräfte unvorbereitet ins kalte Wasser geworfen, während



Aufaktveranstaltung:

FrauenStärken:

Wie wir Frauen die eigene SelbstWIRksamkeit über Netzwerke stärken können

18:00 Uhr Ankommen der Gäste

18:15 Uhr Begrüßung und Eröffnung der FRAUENWIRTSCHAFTSTAGE

18:30 Uhr Vortrag

19:30 Uhr Stehempfang – Austausch – Vernetzung

In unserer schnelllebigen Welt ist es entscheidender denn je, dass Frauen in allen Bereichen ihres Lebens selbstbewusst und selbstwirksam auftreten. Selbstwirksamkeit bedeutet, die eigenen Stärken zu erkennen, klare Ziele zu setzen und diese erfolgreich zu erreichen. So gestalten wir unser Leben aktiv und meistern Herausfor-

derungen mit Zuversicht. Das stärkt nicht nur unser Selbstvertrauen, sondern führt auch zu mehr Resilienz, Zufriedenheit und Erfolg.

Wenn Frauen sich gegenseitig unterstützen und offen zusammenarbeiten, entsteht ein kraftvolles Netzwerk. Durch den Austausch und das Lernen voneinander entstehen neue Perspektiven und Chancen. Effektive Netzwerke eröffnen uns Zugang zu vielfältigen Karrieremöglichkeiten und erweitern unseren Horizont.

Lasst uns diese Netzwerke bewusst pflegen, ohne Konkurrenzdenken, und uns gegenseitig stärken. Nutzen wir unsere Chan-

cen und erheben unsere Stimmen in einer Welt, die uns oft überhört. Zusammen können wir die Zukunft aktiv mitgestalten.

„Success isn't about how much money you make, it's about the difference you make in people's lives.“
(Michelle Obama)

Homepage der Referentin:

<https://www.connecting-humans.net/>

Anmeldung:

www.frauenwirtschaftstage-sued.de

Termin: Do., 10.10.24, 18:15-20:30 Uhr

Ort: Zeppelin Universität, ZF Campus,

Fallenbrunnen 3, 88045 Friedrichshafen

Kosten: kostenfrei

Veranstaltung in der vhs-FN

LB3020

Frauenwirtschaftstage 2024: Overthinking - Das Gedankenkarussell stoppen Bildungszeitangebot

Elke Haußer, Resilienz-Trainerin

Der Gedanke an das unangenehme Meeting am nächsten Tag, der Sie wachhält. Die lange To-do-Liste, die Ihnen in den Sinn kommt, wenn Sie sich eigentlich auf etwas anderes konzentrieren sollten. Die Sorge, die Sie eine bestimmte Aufgabe immer wieder aufschieben lässt und die Ihre Gedanken beschäftigt. Dieses Gedankenkarussell im Kopf zu stoppen ist möglich und kann trainiert werden. In diesem Workshop nehmen Sie das Phänomen der inneren Stimme genauer unter die Lupe und erfahren, wie Sie Ihren inneren Kritiker in

einen inneren Kompass verwandeln.

Inhalte:

- Was Sie effektiv und schnell gegen Gedankenspiralen tun können
- Sie lernen Ihren inneren Kritiker und Ihr „Wörterbuch der Selbstgespräche“ kennen
- Resilienz-Training mit praktischen Übungen
- Die 7 Säulen der Resilienz
- Körpererfahrung in Form von Meditation und/oder Entspannungsreise
- Toolbox mit 9 Tipps, die mit etwas Übung jederzeit und schnell umsetzbar sind

Beantragen Sie Bildungszeit

Bildungszeit kann auch für berufliche Weiterbildung genommen werden. Die meisten Beschäftigten in Baden-Württemberg haben einen Anspruch darauf, sich zur

Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freistellen zu lassen. Während der Bildungszeit wird das Arbeitsentgelt weitergezahlt. Wer unter welchen Bedingungen Bildungszeit nehmen kann, ist im Gesetz im Detail geregelt - bitte lesen Sie dort nach, was für Sie persönlich zutrifft.

Unter www.bildungszeitgesetz.de finden Sie alle Informationen zur Bildungszeit.

Termin: Fr., 18.10.24, 09:00-16:00 Uhr

1 Termin (8 UE)

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

Kosten: 90,00 €

Belegung: 5-14

Weitere regionale Veranstaltungen finden Sie unter:

www.frauundberuf-bw.de/frauenwirtschaftstage



sich Aufgaben und Erwartungen drastisch ändern. Plötzlich wird führendes Handeln in Bereichen wie dem Umgang mit Mitarbeitern, dem Setzen und Erreichen von Zielen sowie dem Umgang mit Fehlverhalten erwartet, wo zuvor geführtes Verhalten ausreichte. Dieser Rollenwechsel stellt eine zentrale Herausforderung in der Führungspraxis dar. Das Seminar hat das Ziel, diesen Rollenwechsel aktiv zu managen und schwierige Situationen in der Führungspraxis zu besprechen und zu trainieren.

Inhalte:

- Akzeptanz schaffen in der Rolle der Führungskraft
- Erwartungen und Anforderungen an die moderne Führungskraft
- Kommunikatives Handwerkszeug
- Techniken der Motivation und Selbstmotivation
- Delegation über Zielvereinbarungen
- Kontrolle und Motivation
- Kritikgespräche und andere Instrumente der Verhaltensänderung

Termin: Fr., 25.10.24, 18:30-21:30 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: Online

Kosten: 65,00 €

Belegung: 1-20



PersonalMatrix GmbH

Eugenstr. 67

88045 Friedrichshafen

Telefon: +49 7541-9593030

friedrichshafen@personalmatrix.de

www.personalmatrix.de

LB3135

Leadership 360 - Online

Matthias Dahms, Dipl.-Ökon.

Motivieren: Erfolgreiche Führungskräfte müssen nicht nur selbst motiviert sein, sondern auch andere motivieren können. Wir besprechen Methoden und Werkzeuge zur Entwicklung dieser Fähigkeit, um eine motivierende Arbeitsumgebung zu schaffen. Kritisieren: Regelmäßiges Feedback, sowohl kritisch als auch anerkennend, ist entscheidend für die Mitarbeiterentwicklung. Wir präsentieren praxisnahe Ansätze für den Aufbau von Kritikgesprächen, um eine konstruktive Feedbackkultur zu fördern.

Delegieren: Die effektivste Personalentwicklungsmethode ist oft die Delegation anspruchsvoller Aufgaben. Im Seminar erhalten Sie bewährte Gesprächsstrukturen, die eine zuverlässige Delegation ermöglichen.

Inhalte:

- Herausforderungen für die moderne Führungskraft
- Strategie zur Selbstmotivation
- Mitarbeiter/innen nachhaltig motivieren
- Das „Können“ und „Wollen“ der Mitarbeiter steigern
- Mit Kritik und Anerkennung zur Leistungssteigerung
- Delegation als praktisches Führungsinstrument
- Erfahrungsaustausch

Termin: Do., 07.11.24, 18:30-21:30 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: Online

Kosten: 65,00 €

Belegung: 1-20

LB3136

Entfesseln Sie Ihre Stärke

- Online

Matthias Dahms, Dipl.-Ökon.

Manchmal fällt es schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen oder „nein“ zu sagen. Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten nicht das, was Sie wollen, werden von anderen überholt und ärgern sich im Nachhinein über sich selbst. Aber gute Nachrichten: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. Sie

trainieren, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft werden Ihre Partner sein, während Sie Schritt für Schritt den Zugang zu Ihren eigenen Kraftquellen und Ressourcen gewinnen.

Inhalte:

- Ge- und Verbote für eine starke Persönlichkeit
- Vom Mut aus dem Schatten herauszutreten
- Die Rolle von Sprache und Körpersprache
- Strategien der Motivation und der Selbstmotivation
- Aufmerksamkeit erzeugen
- souverän und überzeugend auftreten
- Anregungen für Karriere entscheidende Situationen

Termin: Di., 08.10.24, 18:30-21:30 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: Online

Kosten: 65,00 €

Belegung: 1-20

Dozentenportrait

Matthias Dahms

bringt seit 1990 als Trainer, Coach und Berater sein profundes Wissen und großes Engagement in den Bereichen Führung, Kommunikation und Personalentwicklung ein. Nachdem er seine Banklehre erfolgreich abgeschlossen hatte, vertiefte er sein Verständnis für wirtschaftliche Zusammenhänge durch ein Studium der Wirtschaftswissenschaften an der Universität Wuppertal.

Seine Spezialisierung liegt auf Themen rund um Führung und Kommunikation, Bereiche, in denen er sowohl in Unternehmen als auch in öffentlichen Verwaltungen und Bildungseinrichtungen tätig ist. Die Vielfalt der organisationalen Kulturen in seinen Wirkungsstätten bereichert seine Arbeit in der Personalentwicklung, die er als besonders abwechslungsreich und erfüllend empfindet. „Die situative Arbeit mit den Teilnehmenden an deren kommunikativen Herausforderungen im Alltag stellt den besonderen Mehrwert meiner Seminare dar,“ erläutert Dahms die Kernaspekte seiner Seminare.

Seit 2019 widmet er sich intensiv dem Ausbau der Online-Methodik. Dies ermöglicht ihm, auch überregional als Experte für Führung, Motivation und Delegation zu agieren und Unterstützung anzubieten. Privat ist Dahms ein Familienvater, der gerne reist. 2012 entdeckte er seine Leidenschaft für die Sanierung alter Fachwerkhäuser, eine Tätigkeit, die ihm bis heute neben seinem beruflichen Engagement große Freude bereitet.



LB3137

Meeting-Meister: Erfolgreiche Moderation für effiziente Teamsitzungen - Online

Matthias Dahms, Dipl.-Ökon.

Moderation ist mehr als nur die Leitung einer Gruppe - es geht darum, die Teilnehmenden zielgerichtet durch sachliche und prozessorientierte Impulse zu führen. In diesem Seminar reflektieren wir den Moderationsprozess in verschiedenen Kontexten, sei es im beruflichen Umfeld oder in der politischen Arbeit. Die wertvollen Erfahrungen der Teilnehmenden fließen dabei maßgeb-

lich in den Lernprozess ein, um Ideen und Strategien zu entwickeln und Fähigkeiten zu trainieren. Wir beginnen mit der Organisation und der Motivation der Teilnehmenden, führen sie durch die gesamte Arbeitsphase und schließen mit einer umfassenden Reflexion ab. Zu jeder Phase erhalten Sie praktische Empfehlungen und wertvolle Tipps, um Ihre Moderationsfähigkeiten zu stärken.

Inhalte:

- Die Moderation professionell vorbereiten.
- Das rollen-adäquate Verhalten von Moderator und Gruppenmitglied.
- Die Autorität des Moderators steigern.
- Unbeteiligte Gruppenmitglieder in den Prozess integrieren.

- Sicher mit Vielrednern und Störern umgehen.
- Eine Lerneinheit gruppenbezogen strukturieren.
- Die Gefühle der Gruppe steuern.
- Argumentation, Frage- und Einwandtechniken zielorientiert einsetzen.
- Kritik- und Streitgespräche sowie Diskussionen steuern.

Termin: Di., 10.12.24, 18:30-21:30 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: Online

Kosten: 65,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 1-20

Grundbildung am Bodensee: Mach' dich fit für einen Job

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

Lerne 9 Monate lang

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

Zusätzlich geht es um eine Berufsorientierung:

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

Eine Sozialpädagogin begleitet und unterstützt dich dabei.

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

Ort: vhs Friedrichshafen

Termin: 9 Monate lang, 3 Vormittage pro Woche

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: bei Lea Gottschick

Die vhs-FN bietet mit „Grundbildung am Bodensee“ ein ganz neues Kursformat, das bundesweit erstmalig durchgeführt wird - ein Kooperationsprojekt mit Modellcharakter. Beteiligte sind die Volkshochschulen Friedrichshafen, Bodenseekreis und Landkreis Konstanz mit den Jobcentern der Landkreise Bodenseekreis und Konstanz sowie das Kultusministerium Baden-Württemberg und der Landesverband der Volkshochschulen Baden-Württemberg.

Das Kultusministerium und die Jobcenter übernehmen die Finanzierung der Kurse, so dass diese für die Teilnehmenden mit entsprechenden Voraussetzungen (Aktivierungsgutschein) gebührenfrei sind.

Ansprechpartnerin für dich ist:

Lea Gottschick

lea.gottschick@vhs-fn.de

T: 07541/203 3406

vhs-Lerntreff: Sprach-Cafés für Frauen



Lerne Deutsch, tausche dich aus und hole dir Tipps für deinen Alltag!

In lockerer Atmosphäre kannst du bei Kaffee und Tee dich austauschen und bekommst Tipps zu Themen wie

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

Ganz nebenbei kannst du dein Deutsch verbessern und in einem geschützten Raum deine Fragen loswerden. Ihr beschließt zusammen im vhs-Lerntreff, welche Themen besprochen werden. Neben einer ehrenamtlichen Lernbegleiterin steht hauptamtlich jemand vom Quartiersmanagement zur Verfügung und eine Kursleitung für Deutsch als Fremdsprache.

Ort: Quartierbüro Hei-Hei,

Heinrich-Heine-Str. 29

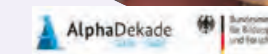
Termine: siehe Webseite

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: keine Anmeldung notwendig, einfach vorbeikommen

Weitere Angebote, auch im Quartiersbüro „Treff bei Marie“, Marie-Curie-Platz 2, sind in Planung und werden auf unserer Webseite bekannt gegeben.

Gefördert werden vhs-Lerntreffs vom Bundesministerium für Bildung und Forschung im Rahmen der Alpha Dekade 2016-2026.



Weitere Informationen im Web.





Geschenktipp: vhs-Gutschein

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

Kaufmännische Weiterbildung

Xpert Business - in Präsenz

LB3103 Xpert - vhs-Verbandsprüfung Ursula Mitter

Keine Angst vor Prüfungen. Sie werden intensiv auf diese bundeseinheitliche Zertifikatsprüfung Xpert Business vorbereitet. So sichern Sie Ihre Bildungsinvestition für die Zukunft. Zertifikate, die Sie einmal erworben haben, verfallen nicht. Sie dienen als Grundlage für weitere hochwertige Ab-

schlüsse, die Sie vielleicht erst später anstreben. Die Prüfungen werden schriftlich und in Präsenz abgelegt. Anmeldeschluss zur Prüfung für alle Xpert-Kurse ist der 03.02.25. Die Prüfungsgebühren liegen je nach Modul und Teilnehmerstatus zwischen 100 € - 135 €. Bitte melden Sie sich ausschließlich per Mail bei Ariane Siepelt unter siepelt@vhs-fn.de an.

Termin: Sa., 01.03.25, 08:00-12:00 Uhr
1 Termin (5 UE)
Ort: vhs-FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 100,00 €
Belegung: 5-12

Xpert Business - Online

LB3107 Finanzbuchführung 1 mit Xpert Business-Zertifikat - Online N. N.

Sie erhalten umfassendes Wissen und das Handwerkszeug für den beruflichen Alltag. Fachkompetent können Sie unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage,

sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Beginn: Di., 05.11.24, 18:30-20:30 Uhr
24 Termine, dienstags und donnerstags (64 UE)
Ort: Online
Kosten: 445,00 €
Belegung: 1-20

LB3108 Finanzbuchführung (2) mit Xpert Business-Zertifikat - Online N. N.

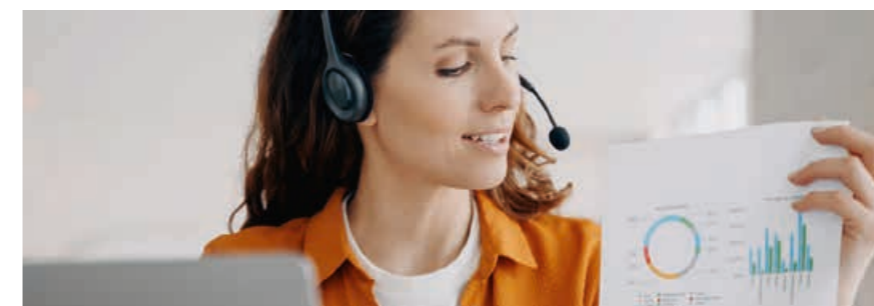
In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Beginn: Di., 05.11.24, 18:30-20:30 Uhr
22 Termine, dienstags und donnerstags (59 UE)
Ort: Online
Kosten: 410,00 €
Belegung: 1-20

Teamwork. Nach allen Regeln der Kunst!

In der Verwaltung und unseren Kitas – gemeinsam mehr bewegen.

jobs.friedrichshafen.de



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



Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prü-

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

Prüfungstermin für alle Module in Präsenz: Sa., 01.03.25
Anmeldeschluss zur Prüfung: Mo., 03.02.25
Die Prüfungsgebühr wird separat berechnet.

XB Kurse	Geprüfte Fachkraft (XB)		Buchhalter/in (XB)	
	Finanzbuchführung	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Finanz- u. Lohnbuchhalter/in
Finanzbuchführung (1)	●			
Finanzbuchführung (2)	●		●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●		●	●
Bilanzierung			●	●
Finanzwirtschaft			●	●
Kosten- u. Leistungsrechnung			●	●
Lohn und Gehalt (1)		●		
Lohn und Gehalt (2)		●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV		●		●

Weitere Informationen und ein Erklärvideo zu Xpert finden Sie auf unserer Webseite unter: www.vhs-fn.de/pruefung/xpert-business



LB3109 Finanzbuchführung 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.

Beginn: Di., 05.11.24, 18:30-20:30 Uhr
16 Termine, dienstags und donnerstags (43 UE)
Ort: Online
Kosten: 370,00 €
Belegung: 1-20

LB3110 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.

Beginn: Di., 05.11.24, 18:30-20:30 Uhr
20 Termine, dienstags und donnerstags (53 UE)
Ort: Online
Kosten: 370,00 €
Belegung: 1-20

LB3111 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.

Beginn: Di., 05.11.24, 18:30-20:30 Uhr
20 Termine, dienstags und donnerstags (53 UE)
Ort: Online
Kosten: 370,00 €
Belegung: 1-20



LB3112

Kosten- und Leistungsrechnungmit Xpert Business-Zertifikat - Online
N. N.

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Beginn: Di., 05.11.24, 18:30-20:30 Uhr
20 Termine, dienstags und donnerstags
(53 UE)

Ort: Online

Kosten: 370,00 €

Belegung: 1-20



und -Methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Beginn: Di., 05.11.24, 18:30-20:30 Uhr
20 Termine, dienstags und donnerstags
(53 UE)

Ort: Online

Kosten: 370,00 €

Belegung: 1-20

LB3113

Controllingmit 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

**Ihr Traumberuf ganz nah**

Ein breit gefächertes Angebot unterschiedlichster Ausbildungsberufe – das bieten Ihnen die 56 Fachschulen, Berufsfachschulen sowie Fachakademien der bfz gGmbH.

Werden Sie Fachkraft Kosmetik – Ausbildungsstart: 07.10.2024

- einjährige Ausbildung
- Beruf mit Zukunft
- angestellt oder selbstständig arbeiten

bfz Kosmetikschule Bodensee
Robert-Gerwig-Str.11, 78315 Radolfzell
Tel.: 07732 8203610, kosmetikschule-bodensee@bfz.de

**Werden Sie Podolog*in – Ausbildungsstart: 10.10.2024**

In einer zweijährigen Ausbildung werden Sie umfassend auf die staatliche Prüfung vorbereitet. Ob angestellt oder selbstständig - danach starten Sie in einen Beruf mit Zukunft!

Modulare (Einzel-) Qualifizierung möglich (durch Bildungsgutscheine förderungsfähig)

Podologieschule Bodensee bfz gGmbH
Robert-Gerwig-Str.11, 78315 Radolfzell
Tel.: 07732 82036196, podologieschule-bodensee@bfz.de



Berufliche Fortbildungszentren der Bayerischen Wirtschaft (bfz) gGmbH

www.schulen.bfz.de

LB3114

Einnahmen-Überschussrechnungmit Xpert Business-Zertifikat - Online
N. N.

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

Beginn: Di., 05.11.24, 18:30-20:30 Uhr
11 Termine, dienstags und donnerstags
(29 UE)

Ort: Online

Kosten: 205,00 €

Belegung: 1-20



LB3116

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

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Beginn: Di., 05.11.24, 18:30-20:30 Uhr
24 Termine, dienstags und donnerstags
(64 UE)

Ort: Online

Kosten: 445,00 €

Belegung: 1-20



LB3117

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 Be-



rechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Beginn: Di., 05.11.24, 18:30-20:30 Uhr
22 Termine, dienstags und donnerstags
(59 UE)

Ort: Online

Kosten: 410,00 €

Belegung: 1-20



LB3118

Lohn und Gehalt mit DATEVmit Xpert Business-Zertifikat - Online
N. N.

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Zugangsvoraussetzungen:

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

Beginn: Di., 19.11.24, 18:30-20:30 Uhr
16 Termine, dienstags und donnerstags
(43 UE)

Ort: Online

Kosten: 370,00 €

Belegung: 1-20



LB3119

Betriebliche Steuerpraxismit Xpert Business-Zertifikat - Online
N. N.

Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steu-

erliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Beginn: Di., 05.11.24, 18:30-20:30 Uhr
22 Termine, dienstags und donnerstags
(59 UE)

Ort: Online

Kosten: 410,00 €

Belegung: 1-20



LB3120

Personalwirtschaftmit Xpert Business-Zertifikat - Online
N. N.

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

Beginn: Di., 05.11.24, 18:30-20:30 Uhr
20 Termine, dienstags und donnerstags
(53 UE)

Ort: Online

Kosten: 370,00 €

Belegung: 1-20

Fit für die Schule

LB3501

Mathematik - Vorbereitung auf den Realschulabschluss

Dieter Müller

In diesem Kurs werden die Grundlagen der 10. Klasse wiederholt und jedem Schüler und jeder Schülerin Gelegenheit gegeben, individuelle Fragen zum aktuellen Unterrichtsgeschehen zu stellen. Einfache Aufgaben, die in der Prüfung ohne Taschenrechner

**Vorteile des Online-Unterrichts**

- **Ortsunabhängig** und bequem: Sie lernen wo auch immer sie gerade sind.
- **Weniger Fehlzeiten:** Unsere Erfahrung zeigt, in Online-Kursen wird weniger gefehlt.
- **Zeitsparend:** Sie haben weder Hin- noch Rückweg zum Unterrichtsort.
- Mehr **Interaktion:** Kursleiterinnen und Kursleiter gestalten ihren Unterricht mit zusätzlichen Materialien wie Videos und Online-Übungen. Das Lernen wird attraktiver und abwechslungsreicher.

ner gelöst werden müssen, und deren Lösungen stehen im Vordergrund. Dieser Kurs ist nicht für Schüler/-innen von Werkrealschulen geeignet.

Bitte mitbringen: Schulbuch, Arbeitsheft, Taschenrechner, Formelsammlung, Rechenpapier

Beginn: Do., 10.10.24, 15:30-17:00 Uhr
10 Termine (20 UE)

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

Kosten: 70,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 8-11

Folgekurs -> Webseite

LB3502

Mathe-Abiturvorbereitung Allgemeinbildende Gymnasien Leistungsfach

Dieter Müller

Speziell zur Vorbereitung auf die schriftliche Abiturprüfung im Leistungsfach Mathematik am 9. Mai 2025 erfolgt eine intensive Abiturvorbereitung anhand eines Abiturvorbereitungsskripts mit Aufgaben aus den Gebieten Analysis, Stochastik und Geometrie und ein umfangreiches Training anhand von Musteraufgaben auf Abiturniveau (Teil A). Besonders berücksichtigt wird der Umgang mit der Merkhilfe und die schriftliche Rechnung der Lösungen, da ein wissenschaftlicher Taschenrechner nur in Teil (B) des Abiturs eingesetzt werden darf, sowie die Beantwortung von Fragen aus dem aktuellen Unterricht.

**TIPP: Weitere Kurse im Web**

Flexible Lernangebote sind die Antwort auf dynamische Zeiten. Dieses Programmheft lädt zum Blättern ein und bietet einen Einblick in unser Angebot.

Das Kursprogramm wird jedoch stetig ergänzt und erweitert.

Alle Kurse finden Sie tagesaktuell im Internet unter:

www.vhs-fn.de



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

Beginn: Do., 10.10.24, 17:00-18:30 Uhr
10 Termine (20 UE)

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

Kosten: 70,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 8-11

Folgekurs -> Webseite



Versand von Programmheften

Möchten Sie 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 mit Ihrer Adresse oder rufen uns an unter **Tel. 07541/203 3434**.

LB3503

Mathe-Abiturvorbereitung Berufliche Gymnasien Klasse 13

Grundlegendes und Erhöhtes Anforderungsniveau

Dieter Müller

Speziell zur Vorbereitung auf die schriftliche Abiturprüfung auf grundlegendem und erhöhtem Anforderungsniveau in Mathematik Ende April 2025 erfolgt eine intensive Abiturvorbereitung anhand eines Abiturvorbereitungsskriptes mit Aufgaben aus den Bereichen der Mathematik nach dem neuen Lehrplan und ein umfangreiches Training anhand von Musteraufgaben auf dem neuen Abiturniveau (Teil A).

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

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

Beginn: Do., 10.10.24, 18:30-20:00 Uhr
10 Termine (20 UE)

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

Kosten: 70,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 8-11

Folgekurs -> Webseite

Digitales

Online-Kommunikation

LB3705

Digital Detox & Smartphone-abhängigkeit

Nora Lynn Rodiek, Hochschuldozentin für Gesundheit & Psychologie, Dipl.-Juristin

Der Workshop zielt darauf ab den eigenen Smartphonekonsum zu reflektieren, Wissen über Risiken zu vermitteln und praktische Tipps und Übungen zu einem gesünderen Konsum zu geben. Der Workshop soll dazu beitragen aus FOMO („Fear of Missing Out“) eine Joy of missing zu machen, so dass handyfreie Zeiten und Zonen zum Tanken frischer Energie im Alltag dienen und damit

zum (digitalen) Wohlbefinden und Medienkompetenz beitragen.

Themen:

- Psychologische Mechanismen der Smartphone- & Appkonzeption
- Sich kritisch mit den Auswirkungen exzessiver Handynutzung auf das eigene Wohlbefinden/ Stresslevel auseinandersetzen
- Am eigenen Smartphone konkrete Einstellungen zur Verbesserung des digitalen Wohlbefindens einstellen
- Messagernutzung optimieren
- Die Social Media Nutzung „effizienter“ und weniger zeitintensiv gestalten?
- Stress in zwischenmenschlichen Beziehungen wegen intensiven Smartphonekonsum / Regeln zum Medienkonsum
- Übungen für eine ergonomisch sinnvolle Körperhaltung beim Smartphonegebrauch im Alltag
- Übungen zur Stärkung und Entspannung der Halswirbelsäule
- Kurzmeditationsübung zur Entspannung und zum Abschalten vom Technostress

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie Ihr Smartphone mit.

Termin: Sa., 09.11.24, 11:00-17:00 Uhr
1 Termin (8 UE)

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

Kosten: 80,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 4-10

LB3710

ChatGPT kennenlernen und im Alltag nutzen

Katrin Nägele, Lektorin

Sie müssen Amtsbriefe oder Geschäftstexte schreiben und Ihnen fehlen häufig die Worte? Sie möchten Social Media Beiträge verfassen, sind aber nicht textsicher? Das Sprachmodell ChatGPT unterstützt Sie bei diesen Aufgaben. Im Kurs machen wir uns mit dem Umgang von ChatGPT vertraut. Sie

lernen, wie Sie eine konkrete Anfrage an das Sprachmodell stellen. Durch praktische Beispiele verstehen Sie, welche Grenzen ChatGPT hat. Nach dem Kurs können Sie das Sprachmodell sicher für Ihre eigene Kommunikation nutzen.

Termin: Di., 26.11.24, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 80,00 €,

Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 4-10

Apps

LB3713

Komoot - Wandern und Radfahren mit Navigation

Harald Belz

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

Während des Kurses lernen wir: eigene Touren erstellen, lesen von Wegearten, Oberflächen und dem Höhenprofil, Touren speichern und teilen, Kartennutzung ohne mobiles Internet (offline) und Touren aufzeichnen.

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

Termin: Di., 03.12.24, 17:30-20:30 Uhr
1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 41,40 €

Belegung: 5-8

LB3714

Canva Einsteigerkurs - Einfaches und professionelles Design für alle Anlässe

Petra Steinhauser, Dipl. Designerin [FH]

Mit der Designplattform Canva können Sie mit der Hilfe von Vorlagen und grundlegenden Grafikdesignkenntnissen im Handumdrehen professionelle Flyer, Grußkarten, Präsentationen, Social Media Werbung und vieles mehr gestalten. Ich zeige Ihnen die Basics und erkläre Ihnen wie Sie Vorlagen für ihr ganz persönliches Design anpassen können. Es werden auch der Export und Wissenswertes für den Druck vermittelt.

Termin: Sa., 07.12.24, 10:00-16:00 Uhr

1 Termin (8 UE)

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

Kosten: 80,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 4-10



Folgen Sie uns auf Social Media

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



www.facebook.com/vhsfriedrichshafen



www.instagram.com/vhs_friedrichshafen



www.youtube.com/vhs_friedrichshafen

Tastschreiben

LB3718 / LB3719

Computer-Tastschreiben am PC für Schülerinnen und Schüler der 5. bis 8. Klasse

Anika Allgaier, Kauffrau für Marketingkommunikation

Lerne in kurzer Zeit blind zu schreiben ohne auf die Tastatur zu schauen. Du bist viel schneller, machst weniger Fehler und dein Gehirn kann sich auf den Textinhalt konzentrieren. Vor allem, je früher du auf das 10-Finger-System umsteigst, desto leichter. Wenn du erst mal ein eigenes System entwickelt hast, dauert der Umstieg länger. Aber lass dich nicht entmutigen, schon nach kurzer Zeit machst du deutliche Fortschritte. Am Ende beherrscht du alle Buchstaben, Groß- und Kleinschreibung und sogar die Sonderzeichen.

Der gesamte Kurs umfasst Grund-, Aufbau- und Fortgeschrittenenkurs.

LB3718: Di., 17.09.24, 13:30-15:00 Uhr

LB3719: Di., 17.09.24, 15:05-16:35 Uhr

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

Kosten: je 90,40 €, inkl. Skript

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: je 9-12

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



**Verpassen Sie keine Neuigkeiten**

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

www.vhs-fn.de/service/newsletter



LB3701

Computer-Tastaturschreiben für Erwachsene**Anton Eisele**

Einhämmern auf die Tastatur, oder doch besser, schneller und sicherer mit dem 10-Finger System schreiben?

Das Tastaturschreiben am Computer oder Notebook ist für viele der Alltag in Freizeit und Beruf. Aber nur wenige tun dies mit der 10-Finger Methode.

Das kann man aber lernen - sogar ohne Eile und Druck.

Tastaturschreiben lernen Sie in diesem 10-teiligen Kurs mit vielen Bildern und mit logischen Geschichten, um sich die Anordnung der Tasten besser merken zu können. Dabei kommen Kniffe und Erkenntnisse der Hirnforschung, der Pädagogik und verschiedenen Lerntechniken zum Einsatz.

Sie lernen, die Tastatur mit 10 Fingern blind bedienen zu können. Dafür brauchen Sie keine besonderen Kenntnisse am Computer. Sie kennen die Buchstaben, Sie erkennen Farben und Sie können lesen - mehr brauchen Sie gar nicht!



Ohne Eile lernen Sie an 10 Abenden, die Tastatur zu bedienen. So schreiben Sie in Zukunft schneller und ohne ständig auf die Tastatur und den Bildschirm starren zu müssen.

Sie lernen mit Hilfe eines erprobten Lernprogramms und einem Lernheft.

Beginn: Mo., 07.10.24, 18:30-20:00 Uhr
10 Abende (20 UE)

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

Kosten: 166,00 €, inkl. Skript, inkl. Skript, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich
Belegung: 5-12

Computersprechstunde

LB3721

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

Die Sprechstunde richtet sich an Senioren, die Rat zu aktuellen Problemen im Umgang mit ihrem PC, Laptop, Tablet oder Smartphone benötigen. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich von einer erfahrenen Kursleitung individuell beraten zu lassen. Probleme an der Hardware können in der Computersprechstunde nicht behandelt werden.

Die individuelle Sprechstunde umfasst 3 UE à 45 min. Die vhs übernimmt die Terminvereinbarung.

Zugangsvoraussetzungen: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Termine nach Vereinbarung

1 Termin (3 UE), Jederzeit

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

Kosten: 99,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich

Belegung: 1-1

Mobile Endgeräte

LB3707

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

Der Vertiefungskurs setzt am Grundlagenkurs an und zeigt weitere Funktionen und Möglichkeiten auf. Neben weiteren Apps, die das Nutzungserlebnis erweitern, werden auch grundlegende Funktionen, wie z.B. die Gerätesicherheit, der Datenaustausch, die Gerätesicherung (Backup) oder die Synchronisation vertieft. Des Weiteren lernen Sie Ihr Gerät richtig zu konfigurieren, Ihr Google-Konto nach Ihren Bedürfnissen anzupassen (Privatsphäre) sowie Ihre Apps zu organisieren. → mehr im Web

Beginn: Mo., 18.11.24, 18:00-20:15 Uhr

2 Abende (6 UE)

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

Kosten: 41,40 €

Belegung: 5-8

LB3711

Apple iPhone und iPad - Grundlagen**Harald Belz**

Apples iPads und iPhones erfreuen sich einer immer größer werdenden Beliebtheit, da sie recht vielseitig einsetzbar und einfach zu bedienen sind. Mittlerweile sind sie auf dem besten Weg, den klassischen PC für viele Normalnutzer abzulösen.

In dieser Einführung lernen Sie den sicheren Umgang mit Ihrem iPad oder iPhone - von der grundlegenden Bedienung bis zum mobilen Weg ins Internet. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Funktionen und Apps für die praktische Anwendung. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Beginn: Do., 28.11.24, 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

LB3715

Apple - iPhone und iPad - Vertiefung**Harald Belz**

Sie kennen sich mit den Grundfunktionen des iPhones 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! Kursinhalte sind z.B. Wiederholung der



Grundfunktionen und weitere persönliche Einstellungen, Fotos verwalten, mit Apps bearbeiten und als Diashow präsentieren, das iPad als Lesegerät verwenden, Apps zur Musik- und Podcast-Wiedergabe, die besten Apps und Webanwendungen im Überblick. → mehr im Web

Termine: Di., 07.01.25, 18:00-20:15 Uhr

Do., 09.01.25, 18:00-20:15 Uhr

2 Abende (6 UE)

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

Kosten: 41,40 €

Belegung: 5-8

**Ehrenamtsbonus**

Weitere Kurse finden Sie auf Seite 7.

Individuelle Weiterbildungsberatung
Termine nach Vereinbarung

Mit Wörtern zaubern - Online
26.11.2024 / 18:30-21:30 > LB3133

Meeting-Meister: Erfolgreiche Moderation für effiziente Teamsitzungen - Online
10.12.2024 / 18:30-21:30 > LB3137

Computer-Tastaturschreiben für Erwachsene
07.10.2024 / 18:30-20:00 > LB3701

Digital Detox & Smartphone-abhängigkeit
09.11.2024 / 11:00-17:00 > LB3705

ChatGPT kennenlernen und im Alltag nutzen
26.11.2024 / 18:00-21:00 > LB3710

Apple iPhone und iPad - Grundlagen
28.11.2024 / 18:00-20:15 > LB3711

Canva
07.12.2024 / 10:00-16:00 > LB3714

Outlook - Grundlagen
13.01.2025 / 18:00-21:00 > LB3716

Computersprechstunde für Senioren
Termine nach Vereinbarung

Termine: Fr., 31.01.25, 13:00-16:30 Uhr

1 Termin (4,67 UE)

Ort: Wissenswerkstatt ZF Forum, Löwentalerstr. 20, 88046 Friedrichshafen

Kosten: 35,00 €, inkl. Materialkosten

Belegung: 6-8

Office-Anwendungen

LB3702

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

Termine: Mo., 14.10.24, 18:00-21:00 Uhr

Do., 17.10.24, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

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

Kosten: 91,90 €, inkl. Skript

Belegung: 5-12

LB3704

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

Termine: Mo., 04.11.24, 18:00-21:00 Uhr

Do., 07.11.24, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

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

Kosten: 91,90 €, inkl. Skript

Belegung: 5-12

LB3708

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.

Termine: Mo., 18.11.24, 18:00-21:00 Uhr
Do., 21.11.24, 18:00-21:00 Uhr
2 Abende (8 UE)

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

LB3703

Excel - Grundlagen

Werner Schmidberger

Inhalte u.a.:

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

Zugangsvoraussetzungen: Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs sowie Windows.

Termine: Mo., 21.10.24, 18:00-21:00 Uhr
Do., 24.10.24, 18:00-21:00 Uhr
2 Abende (8 UE)

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

LB3706

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

Termine: Mo., 11.11.24, 18:00-21:00 Uhr
Do., 14.11.24, 18:00-21:00 Uhr

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

Belegung: 5-12

LB3709

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

Termine: Mo., 25.11.24, 18:00-21:00 Uhr
Do., 28.11.24, 18:00-21:00 Uhr
2 Abende (8 UE)

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

LB3716

Outlook - Grundlagen

Werner Schmidberger

Inhalte:

Grundlegende Techniken, E-Mails gestalten und senden, E-Mails empfangen, Ordnung im Postfach, Kontakte verwalten, Termine eintragen und bearbeiten, Kalender drucken, anpassen und senden, Aufgaben verwalten.

Zugangsvoraussetzungen: Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs sowie Windows.

Termine: Mo., 13.01.25, 18:00-21:00 Uhr
Do., 16.01.25, 18:00-21:00 Uhr
2 Abende (6,67 UE)

Ort: vhs-FN, EDV-Raum 2 (2. OG)
Kosten: 80,00 €, inkl. Skript, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich
Belegung: 4-12

LB3717

PowerPoint 2016 - Grundlagen

Werner Schmidberger

Inhalte:

Programmfunktionen und Arbeitsweise, mit Folien arbeiten, Text- und Grafikbearbeitung, Arbeiten mit Vorlagen, Diagramme im Überblick, Ansichten effektiv nutzen, Präsentationen ausdrucken

Zugangsvoraussetzungen: Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.

Termine: Mo., 27.01.25, 18:30-21:30 Uhr
Do., 30.01.25, 18:30-21:30 Uhr
2 Abende (8 UE)

Ort: vhs-FN, EDV-Raum 2 (2. OG)
Kosten: 98,10 €, inkl. Skript, inkl. Skript
Belegung: 4-10

vhs

DURCH STEIGER

Werde Kursleiter*in
Infos auf Seite 10

Begib dich auf neues Terrain.



Kultur und Gestalten



Inhaltsverzeichnis

Kunstgeschichte	64	Literatur / Schreibwerkstatt	75
Künstlerisches Gestalten	66	Beauty und Outfit	75
Nähen	68	Weinseminare	76
Handwerkliche Techniken	69	Kochen	76
Fotografie	71	vhs Tanztreff	81
Instrumente lernen	74		



Der Prozess der Veränderung und die Kunst des Sockenstrickens

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



Kunstgeschichte

Vorträge

LB4100

Der Bahnhof als architektonischer Typus V

Klaus Wendler

Die Bahnhofsarchitektur von den 1920er bis in die 1950er Jahre ist recht vielgestaltig. Zwar entwickelt sich seit den 1920ern die Moderne, aber die wird vorerst für Staatsbauten nur selten verwendet. Wichtiger bleibt dort ein klassisierender Stil. Daneben etablieren sich der Expressionismus und das Art-Déco. Der Faschismus monumentalisiert den Klassizismus, der Kommunismus schafft einen neuen Historismus, der klassisch sein, aber in einen ‚zuckerbäckerartigen‘ Eklektizismus ableiten kann; in exotischen Ländern verwendet man eigene Historismen. Der vom Bauhaus geschaffene Internationale Stil kommt erst in den 1950 Jahren wirklich zur Geltung, als ‚Nachkriegs-Architektur‘ oft recht simpel und ärmlich, aber doch mit klaren, formschönen Strukturen.

Beginn: Mi., 18.09.24, 18:30-20:00 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 6,00 €

LB4101

Haar und Bart in Geschichte, Kultur und Kunst VII

Klaus Wendler

In praktisch allen Kulturen sind Haar- und Barttrachten wichtig. Zumal die Damenwelt entwickelt eine z.T. unglaublich aufwendige Vielfalt, vor allem im alten Indien und in Afrika. Ergänzt werden Frisuren durch vielfältigen Haarschmuck. Oft sind Haartrachten sozial relevant, z.B. im China der Qing-Zeit und in der ‚fließenden Welt‘ der Kultur Japans. Häufig ist ihre Bedeutung auch religiös bedingt, etwa in den indischen Religionen (buddhistische Mönche scheren ihr Haar, Hindu-Asketen lassen es wachsen; das Haar gewisser Gottheiten - etwa Thorani

und Shiva - spielt im Mythos eine Rolle), im Islam und im Judentum (wo der Vollbart als Zeichen der Strenggläubigkeit gilt) oder im Rahmen eines Trauerrituals.

Beginn: Mi., 25.09.24, 18:30-20:00 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 6,00 €

LB4102

Der Tabak in Europa II

Klaus Wendler

Im 19.Jh. verbreitete sich der Tabak endgültig in allen sozialen Schichten. Während er zuvor in höheren Kreisen primär geschmupft worden war, setzte sich nun auch dort das Rauchen durch. Zunächst war die Pfeife allgegenwärtig (bereits im Biedermeier sogar bei den emanzipierten Frauen), in der 2. Jahrhunderthälfte setzten sich die Zigarre und vor allem die Zigarette durch, zunächst in den höheren Schichten. In der Kunst spielt das Rauchen eine gewichtige Rolle: Es ist Thema zahlloser Gemälde, darunter vieler Portraits. Dazu kommen die notwendigen Paraphernalien, z.T. in kostbaren Materialien: Pfeifen, Zigarren- und Zigarettenspitzen, Tabak- und Zigaretten Dosen, Aschenbecher, Zündholzhalter, Feuerzeuge u.a. Zudem werden in vornehmen Häusern und in Eisenbahnen spezielle Rauchsalons eingerichtet.

Beginn: Mi., 02.10.24, 18:30-20:00 Uhr

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

Vorträge Klaus Wendler

Bitte beachten Sie, dass es keine Abendkasse mehr gibt. Bitte melden Sie sich vorher an:
T. 07541/203 3434, info@vhs-fn.de

ohne Abendkasse)

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

Kosten: 6,00 €

LB4103

Die Treppe - Architektonischer Typus und Herrschaftszeichen IV: Spätrenaissance und Frühbarock

Klaus Wendler

Im Laufe des 16. und frühen 17.Jh. vollzieht sich der Siegeszug der Treppe als eins der wichtigsten Elemente in der Gestaltung aufwendiger Profanarchitektur, wo eine großartige Vielfalt von Außen- und Innentritten entwickelt wird. Die Wendeltreppe und die Schachttreppe existieren zwar weiter, werden aber monumentalisiert. Nun aber entsteht das Treppenhaus als eine neuartige, den gesamten Bau vertikal vereinheitlichende Raumform, z.T. bereits als zentraler Raum eines Palastes. Vorherrschend werden Kastentritten: als Umlauftritten an 3-4 Wänden bzw. als Lauf und Gegenlauf. Und die Freitritten beginnen, den Palast und die Gartenlandschaft miteinander zu verschmelzen und den Garten in ansteigendem Gelände architektonisch zu gliedern.

Beginn: Mi., 09.10.24, 18:30-20:00 Uhr

1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 6,00 €

LB4104

Das Gefängnis III

Klaus Wendler

Zwar werden bis tief ins 19.Jh. ältere Gefängnisse weiterverwendet und die Anlagen durch die Säkularisation beseitigter Klöster (z.T. auch Schlösser) als Gefängnisse zweckentfremdet, aber der moderne Staat mit sei-

ner egalitären, zentralisierten Strafjustiz entwickelt doch völlig neuartige Gefängnistypen, vor allem das Panopticon (kreis- oder sternförmige Zellentrakte um einen zentralen Beobachtungsturm). Sonderformen sind die Strafkolonien der Großmächte (z.B. Australien) und die Arbeitshäuser, mit denen man die Ärmsten aus der Öffentlichkeit verdrängen will. - Trotz der unfreundlichen Zweckbestimmung entstehen nicht nur funktionale, sondern auch ästhetisch durchaus ansprechende klassizistische und historische Bauten. Und in der Malerei bleibt das Thema weiterhin populär.

Beginn: Mi., 06.11.24, 18:30-20:00 Uhr

1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 6,00 €

LB4105

Das Bankwesen in der Kunst I

Klaus Wendler

Vor 500 Jahren starb der Bankier und Handelsherr Jakob Fugger „der Reiche“ - ein Grund, die Äußerungen des Bankwesens in den Künsten zu betrachten. Seit dem 6.Jh. v.Chr. ist Bankverkehr in Babylon, seit dem 5.Jh. im Mittelmeerraum bezeugt; aller-

dings finden diese frühen Formen in der Kunst nur geringen Niederschlag. Gewisse Darstellungen, aufgrund des kirchlichen Zinsverbotes zumeist negativen Charakters, finden sich in der christlichen Kunst des Mittelalters. All das ändert sich erst im hohen Mittelalter, als in den italienischen Handelsstädten die ersten Bankhäuser entstehen, die eine aufwendige Architektur pflegen. Banken gehören seitdem zu den aufwendigen Profanbauten. - Gleichzeitig wird der Geldverkehr in seinen unterschiedlichen Aspekten in den bildenden Künsten zunehmend präsent.

Beginn: Mi., 13.11.24, 18:30-20:00 Uhr

1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 6,00 €

LB4106

Peter der Große zum 300. Todestag

Klaus Wendler

Der bedeutendste russische Herrscher der Neuzeit gehört zu den faszinierendsten Regenten Europas. Persönlich als freundlich geschildert, setzt er seine Vorstellungen von einem ‚modernen‘ Russland mit größter Härte und Rücksichtslosigkeit, die vor dem eigenen Sohn nicht Halt macht, durch. Zu diesem Ziel führt er Kriege, gründet eine neue Hauptstadt als ‚Fenster nach Europa‘, arbeitet als Zimmermann in Holland, führt den ‚westlichen‘ Absolutismus ein, verändert die Struktur der orthodoxen Kirche (wobei er sogar eine Kirchenspaltung in Kauf nimmt) und macht sich, bisher ‚nur‘ Zar, zum Kaiser. Auch der künstlerische Bereich erlebt radikale Neuerungen: St.Petersburg entsteht als ‚Gemeinschaftsleistung‘ primär nicht-russischer Künstler, vor allem aus Deutschland, Frankreich und den Niederlanden.

Beginn: Mi., 20.11.24, 18:30-20:00 Uhr

1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 6,00 €

LB4107

David und Géricault

Klaus Wendler

Der Hauptvertreter des französischen Klassizismus, Jacques-Louis David, und der frühe Romantiker Théodore Géricault, starben vor 200 Jahren (1825 bzw. 1824) - ein Anlass, die konträren Künstler gemeinsam zu betrachten. David, der mit seinem ‚Schwur der Horatier‘ das erste Bild der Revolution schuf, der in der Nationalversammlung für den Tod Ludwigs XVI. stimmte (und daher 1815 das Land verlassen musste), wurde Hofmaler Napoleons und war ein wichtiger Mitbegründer der ‚modernen‘, d.h. archäologisch korrekten Historienmalerei. Géricault, bekannt geworden durch sein ‚Floß der Medu-

sa‘, verband, von Michelangelo, Rubens und Velázquez beeinflusst, romantische Themen und Malweise mit realistischer Akkuratheit. Der Einfluss beider Maler, auch als Portraisten bedeutend, ist durch das gesamte 19.Jh. zu verfolgen.

Beginn: Mi., 11.12.24, 18:30-20:00 Uhr

1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 6,00 €



LB4108

Große Malerinnen in Europa I

Klaus Wendler

Während es im Mittelalter für kunstschaffende Frauen schwierig war, Anerkennung zu finden, gab es seit der Renaissance eine ganze Reihe Malerinnen, die Hervorragendes leisteten, hohes Ansehen genossen und z.T. bedeutende Positionen an den Höfen höchster und allerhöchster Herrschaften bekleideten. In mehreren Semestern sollen malende Damen aus unterschiedlichen Gegenden vorgestellt werden: zunächst aus dem Italien von Renaissance und Barock Marietta Robusti (Tochter Tintoretto), Sofonisba Anguissola (Hofmalerin Philipps II. v.Spanien), Elisabetta Sirani, Lavinia Fontana, Artemisia Gentileschi (tätig für die Medici und Stuarts) und Rosalba Carriera (favorisiert vor allem von Kaiser Karl VI. und August d.Starken).

Beginn: Mi., 08.01.25, 18:30-20:00 Uhr

1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

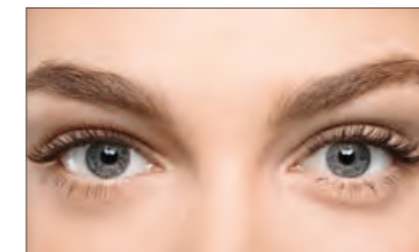
Kosten: 6,00 €

LB4109

Guarini und sein Einfluss auf den Spätbarock

Klaus Wendler

Guarino Guarini, vor 400 Jahren geboren



Existenzgründung? Wir schärfen Ihren Blick.



Wir unterstützen Sie auf Ihrem Weg in die Selbstständigkeit.

persönlich · vertraulich
kompetent · kostenfrei

wf-bodenseekreis.de

(1624), neben Juvarra der wichtigste Barock-Architekt Norditaliens, war vor allem in Piemont tätig. Als ein ‚Raumkünstler‘ vor allem mit Borromini verwandt, schuf er vor allem bedeutende Bauten in Turin. Er regte nicht nur piemontesische Architekten, etwa B. Vitto, zu ihren oft verblüffenden Kirchen an, sein Einfluss ist vor allem im österreichischen, böhmischen und fränkischen Raum wirksam geworden, einer Gegend mit einem schier unglaublichen Reichtum an stupenden Raumschöpfungen, wo J.L.v.Hildebrandt, die Dientzenhofer und Santino-Aichel ohne ihn nicht denkbar wären und Balthasar Neumann aus Guarinis Ideen die letzten Konsequenzen zog und so den Barock auf seinen absoluten Gipfel führte.

Beginn: Mi., 15.01.25, 18:30-20:00 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)
Ort: vhs-FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Kosten: 6,00 €

Seminare

LB4115

Feste und Feiern III (Seminar)

Klaus Wendler

Obwohl das Mittelalter große Festlichkeiten kannte, entstand erst in der Renaissance eine (primär höfisch geprägte) ausgesprochene Festkultur. In der festlichen Darstellung konnte sich die neu gewonnene Individualität des neuzeitlichen Menschen am glänzendsten entfalten. Die Neuentdeckung der Schönheit der Welt führte zur Verherrlichung dessen, was dem Menschen seitens der Natur gegeben war, und die neu erlangte Kenntnis exotischer Kulturen konnte der Selbstdarstellung der europäischen Höfe, die die Entdeckungen ermöglicht hatten, nutzbar gemacht werden. Zusätzliche Anregungen gab die neu belebte Vertrautheit mit der antiken Geschichte und Mythologie.

Und im kirchlichen Bereich konnte die Kirche von Rom durch prunkvolle Zeremonien ihren Vorrang gegenüber dem Protestantismus betonen.

Beginn: Do., 17.10.24, 18:15-19:45 Uhr
Do., 24.10.24, 18:15-19:45 Uhr
Do., 31.10.24, 18:15-19:45 Uhr
3 Abende (6 UE)
Ort: vhs-FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Kosten: 26,40 €
Belegung: 8-20

LB4116

Baden - Kultische Reinheit, Hygiene, Vergnügen II: Mittelalter und frühe Neuzeit (Seminar)

Klaus Wendler

Das Ende der Antike mit der Zerstörung der Wasserleitungen durch die Barbaren brachte das Ende der hohen Badekultur mit sich. Baden (mit Ausnahme einiger Heilbäder) spielte vorerst keine soziale Rolle mehr, u.a. da die Kirche moralische Bedenken gegenüber dem gemeinsamen Bad hegte. Dafür war die religiöse Bedeutung des Bades umso größer: die Taufe, das spirituelle Bad zur Abwaschung der Erbsünde. Bis ins 12.Jh. war die Immersionstaufe verbreitet, obwohl es die Taufe durch Besprengung seit dem 4.Jh. gab. Erst im späten Mittelalter gab man sich wieder dem Vergnügen des Bades hin; die städtischen Badestuben wurden zu geselligen Treffpunkten, allerdings bald mit moralisch zweifelhaftem Ruf, zumal sich von dort venerische Krankheiten ausbreiteten, was zum Niedergang des Badens in der frühen Neuzeit führte.

Beginn: Do., 28.11.24, 18:15-19:45 Uhr
Do., 05.12.24, 18:15-19:45 Uhr
Do., 12.12.24, 18:15-19:45 Uhr
3 Abende (6 UE)
Ort: vhs-FN, Seminarraum 2 (1. OG)
Kosten: 26,40 €
Belegung: 8-20

Künstlerisches Gestalten

Zeichnen / Aquarell / Öl / Acryl / Intuitives Malen

LB4201

Aquarell für Ein- und Umsteiger

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

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 beschäftigen wir uns mit den Techniken der Aquarellmalerei, aber auch mit den Grundlagen des Zeichnens und der Malerei wie Bildaufbau, Perspektive und Tonwertgestaltung. Selbst experimentelle Techniken werden in die Arbeiten eingebaut. → mehr im Web

Bitte mitbringen: siehe Web

Beginn: Mo., 16.09.24, 18:00-20:30 Uhr
8 Abende (26,67 UE)
Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 162,70 €
Belegung: 7-9

LB4202

Aquarell für Ein- und Umsteiger

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Siehe Kurs-Nr. LB4201

Bitte mitbringen: siehe Web

Beginn: Mo., 18.11.24, 18:00-20:30 Uhr
8 Termine (26,67 UE)
Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 162,70 €
Belegung: 7-9

LB4203

Aquarellmalen Vormittagskurs Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Jeder kann Aquarell: fließend locker, illustrativ kolorierend oder detailverliebt und exakt, mit oder ohne Stift und auch mit anderen Materialien kombiniert - ganz nach Lust und Laune.

In diesem vormittäglichen Kurs werden wir uns in Ruhe und unter Gleichgesinnten mit den Techniken der Aquarellmalerei beschäftigen. Nebenher kommen aber auch die Grundlagen des Zeichnens und der Malerei wie Bildaufbau, Perspektive und Tonwertgestaltung zur Sprache.

Bitte mitbringen: siehe Web

Beginn: Di., 17.09.24, 10:00-12:30 Uhr
8 Termine (26,67 UE)
Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 162,70 €
Belegung: 7-9

LB4204

Aquarellmalen Vormittagskurs Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Siehe Kurs-Nr. LB4203

Bitte mitbringen: siehe Web

Beginn: Di., 19.11.24, 10:00-12:30 Uhr
8 Vormittage (26,67 UE)
Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 162,70 €
Belegung: 7-9

Dozentenportrait

Bettina Scheck

Ihr künstlerischer und beruflicher Weg begann mit einer Ausbildung zur Kartographin in Stuttgart. Vom präzisen Zeichnen ging die Reise weiter zur freien Kunst und einem Studium an der Akademie in München. Danach zog es sie nach Italien, wo sie sich in der schönen Toskana sieben Jahre lang der Bildhauerei widmete.

„Doch so viel äußerer Glanz hat auch seine Schattenseiten“, erzählt Bettina. „Und so führte mich der rote Faden meines Lebens nach Berlin zu einem Kunsttherapie-Studium und der Anstellung in der psychiatrischen Abteilung der Charité. Dort eröffnete sich mir die fantastische Bilderwelt der Patientinnen und Patienten und das Reich der Träume mit Ungeheuern und fernen Galaxien.“

Inzwischen ist Bettina am Bodensee angekommen und möchte Sie einladen, Ihre Kreativität im bildnerischen Gestalten auszudrücken und zu entwickeln. Durch all ihre Erfahrungen kann sie Sie auf Ihrem künstlerischen Weg gut begleiten.



LB4210

Ölmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Carla Chlebarov, Künstlerin

Übungen zu Maltechnik, Farbmischung und Komposition vermitteln die Grundlagen der Ölmalerei. Traditionelle Bildgestaltungen sind ebenso möglich wie freie Interpretationen. Eigene Motive können gerne mitgebracht werden. Sie werden von einer erfahrenen Kursleiterin individuell betreut, die Arbeiten werden einzeln und in der Gruppe besprochen. Fortgeschrittene Malerinnen und Maler werden unterstützt, ihre Maltechniken zu erweitern und neue Gestaltungsmöglichkeiten zu entdecken.

Malmaterial bitte mitbringen, gerne auch eigene Vorlagen

Beginn: Mi., 18.09.24, 09:45-12:30 Uhr
8 Vormittage (29,33 UE)
Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 178,90 €
Belegung: 7-10

LB4211

Ölmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Carla Chlebarov, Künstlerin

Siehe Kurs-Nr. LB4210

Bitte beachten: kein Kurs am 08. Januar 2025!

Malmaterial bitte mitbringen, gerne auch eigene Vorlagen

Beginn: Mi., 20.11.24, 09:45-12:30 Uhr
8 Vormittage (29,33 UE)
Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 178,90 €
Belegung: 7-10

LB4220

Wir bringen das Sommerlicht und die Herbstpracht in unser Bild - Ein Malkurs

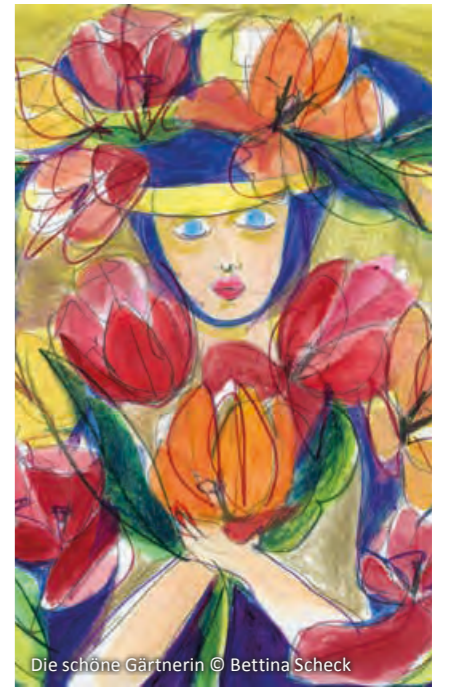
Bettina Scheck, Künstlerin / Kunsttherapeutin

Dieser Kurs am Nachmittag lädt Sie dazu ein, Freude am Gestalten zu erleben. Sie werden darin unterstützt, künstlerisch-kreative Ausdrucksformen zu entwickeln oder eigene Bild-Ideen umzusetzen. Dazu werden bei Bedarf Anregungen und konkrete Anleitungen in verschiedenen Techniken wie Zeichnen/Malen vermittelt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie Ihr Malmaterial mit. Gegebenenfalls kann Material auch im Kurs erworben werden.

Beginn: Mi., 09.10.24, 14:00-16:30 Uhr
6 Nachmittage (18 UE)
Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 99,00 €, zzgl. Materialkosten
Belegung: 5-7



LB4221

Heilsames Intuitives Malen (nach Ulrike Hirsch)

Petra Steinhauser, Dipl. Designerin [FH]

Heilsames Intuitives Malen ist ein wunderbares Werkzeug, um farbenfroh und einfach vom Kopf ins Gefühl zu kommen. Ideal für alle, die ganz frei von Erwartungshaltung malen und sich ihrer Intuition und ihrem Bauchgefühl hingeben möchten. Mit einfachen Farben erforschen wir Lebensthemen und „Gefühlszustände“. Dabei können wir spielerisch Neues ausprobieren und integrieren. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Papier und Farben werden gegen Materialkosten gestellt. Gerne bequeme, unempfindliche Kleidung anziehen.

Gerne bequeme, unempfindliche Kleidung anziehen.

Beginn: Fr., 22.11.24, 18:00-21:00 Uhr
Fr., 29.11.24, 18:00-21:00 Uhr
2 Abende (8 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 44,80 €, zzgl. Materialkosten (ca. 5,00 €)
Belegung: 5-8

LB4205

„Grundlagen Zeichnen und Malen“

Jeannette Dubielzig, Grafikdesignerin, Künstlerin

Egal, ob Sie Ihre ersten Schritte in der Kunstwelt wagen, bereits fortgeschrittene Fähigkeiten besitzen oder einfach Skizzen für Skulpturen, Malerei oder Produktpräsentation brauchen - schon mit einem Stift in der Hand sind Sie bestens gewappnet. In diesem Kurs behandeln wir die Grundlagen der bildenden Kunst. Am ersten Tag widmen wir uns monochromen Zeichenmaterialien und



LB4200

Ausstellung Aquarellmalerei und Zeichnung

In dieser Ausstellung präsentieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Aquarellkurse an der vhs-FN aktuelle Arbeiten aus den vergangenen Semestern. Die Arbeiten zeigen die bunte Vielfalt an Themen und Techniken, die mit Stiften und Aquarellfarben umsetzbar sind. Teilweise sind die Teilnehmer schon seit vielen Jahren dabei und mittlerweile wahre Meister. Die Kurse werden von der Künstlerin und Grafikdesignerin Jeannette Dubielzig geleitet. Die Ausstellung ist zu sehen vom 09.11.2024 bis zum 25.01.2025. Eröffnet wird sie mit einer Vernissage am Freitag, 08. November um 18:00 Uhr. Herzliche Einladung!

Beginn: Fr., 08.11.24, 08:00-20:00 Uhr
54 Tage (864 UE), Ausstellung
Ort: vhs-FN, 1. und 2. OG

© Jeannette Dubielzig: Geranium





erarbeiten uns damit Schraffuren und Strukturen, Licht und Schatten, Komposition und Perspektive. Am zweiten Termin geht es um Farbe und Farbtöne, Tonwerte, Mischen und Farbauftrag am Beispiel von Aquarellfarben. Als Abschluss ist ein kleines Stillleben geplant, hier können gerne eigene Motive als Vorlage mitgebracht werden. Bitte beachten: die beiden Termine finden in 14-tägigem Abstand statt.

Bitte mitbringen: siehe Web
Beginn: Sa., 09.11.24, 10:00-14:30 Uhr
 Sa., 23.11.24, 10:00-14:30 Uhr
 2 Termine (12 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 89,40 €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch
Belegung: 5-8

LB4225 Arbeitskreis Zeichnen und Malen

N. N.
 Ein Arbeitskreis für fortgeschrittene Hobby-maler zur gemeinsamen künstlerischen Weiterentwicklung. Ohne Dozent, aber im kreativen Austausch untereinander treffen wir uns regelmäßig zum Malen, bei schönem Wetter auch im Freien.

Beginn: Di., 17.09.24, 17:00-18:30 Uhr
 12 Abende (24 UE)
Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 26,40 €
Belegung: 4-10

Nähen

LB4230 vhs-Nähclub für Jugendliche ab 10 Jahre

Aliya Kuvatova, Dipl. Modedesignerin
 In diesem Kurs lernen die Kinder das Nähen mit der Nähmaschine und weitere Grundfertigkeiten wie Zuschneiden und Bügeln.

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 können auch eigene Schnittmuster und Nähprojekte mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: siehe Web
Beginn: Fr., 27.09.24, 16:30-19:00 Uhr
 Fr., 25.10.24, 16:30-19:00 Uhr
 Fr., 22.11.24, 16:30-19:00 Uhr
 Fr., 13.12.24, 16:30-19:00 Uhr
 Fr., 24.01.25, 16:30-19:00 Uhr
 5 Nachmittage (16,67 UE)
Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)
Kosten: 76,30 €
 ermäßigter Kinder-/Schülerpreis
Belegung: 5-6

LB4231 Nähkurs basic - ein Kurs nur für Anfänger

Silvia Schilliro
 Sie möchten Nähen zu Ihrem neuen Hobby machen, aber Ihnen fehlen die Grundkenntnisse? In diesem Kurs lernen Sie von einer erfahrenen Schneidermeisterin den richti-



Künstlerbedarf & Bastelartikel

Grossmann

Fritz Grossmann KG | Unterraderach
 Tannenburgr. 19 | 88048 Friedrichshafen
 T 07541 6036-0 | grossmann-fn.de

gen Umgang mit der Nähmaschine. Von einfachen Änderungsarbeiten bis zur kreativen Gestaltung eigener Mode erhalten Sie Tipps und Tricks rund ums Nähen. Worauf kommt es beim Maßnehmen an? Wie bekomme ich eine gute Passform? Was muss ich beim Zuschneiden beachten? Das und vieles mehr erfahren Sie in diesem Kurs, der sich ausschließlich an Anfängerinnen und Anfänger richtet.

Bitte mitbringen: siehe Web
Beginn: Mo., 16.09.24, 18:45-21:00 Uhr
 6 Abende (18 UE)
Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)
Kosten: 104,40 €
Belegung: 6-8

LB4232 Nähkurs basic - ein Kurs nur für Anfänger

Silvia Schilliro
 Siehe Kurs-Nr. LB4231
Bitte mitbringen: siehe Web
Beginn: Mo., 04.11.24, 18:45-21:00 Uhr
 6 Abende (18 UE)
Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)
Kosten: 104,40 €
Belegung: 6-8

LB4233 Nähwerkstatt

Silvia Schilliro
 Für alle, die gerne nähen und kreativ sind. Vielleicht möchten Sie ein Kleidungsstück (Rock, Hemd, Hose, Kleid etc.) selbst nähen oder praktische Accessoires selbst herstellen - dann haben Sie hier die Möglichkeit, Ihr Traumstück zu verwirklichen. Ihre Auswahl sollte sich aber unbedingt an Ihren eigenen Fähigkeiten orientieren! Voraussetzung ist, dass zu Hause eine Nähmaschine zur Verfügung steht, damit Sie an Ihrem Werkstück weiterarbeiten können.

Bitte mitbringen: siehe Web
Beginn: Mi., 18.09.24, 18:30-20:45 Uhr
 6 Abende (18 UE)
Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)
Kosten: 104,40 €
Belegung: 5-7

LB4234 Nähwerkstatt

Silvia Schilliro
 Siehe Kurs-Nr. LB4233
Bitte mitbringen: siehe Web
Beginn: Mi., 06.11.24, 18:30-20:45 Uhr
 6 Abende (18 UE)
Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 09, (3.OG)
Kosten: 104,40 €
Belegung: 5-7

Handwerkliche Techniken

Töpfern / Filzen / Kreatives

LB4239 Tonwerkstatt

Angelika Stark, Keramikerin, Kunsttherapeutin
 Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, bei individueller Begleitung die eigenen Ideen umzusetzen. ob Gebrauchsgefäße, Objekte aller Art oder Figürliches entstehen will - die Kursleiterin wird entsprechende Aufbautech-niken 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., 24.09.24, 18:00-20:15 Uhr
 6 Abende (18 UE)
Ort: vhs-FN, Werkraum (EG)
Kosten: 162,60 €, inkl. Brennkosten, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch
Belegung: 5-6

LB4240 Grundkurs Kinderschminken

Ramona Vosselmann
 In diesem Kurs lernen Sie grundlegende



Techniken des Kinderschminkens. Nach einem kurzen Theorie-Teil über Materialien und Techniken sowie einer Übungseinheit für verschiedene Linienführungen erstellen Sie Ihre ersten eigenen Motive auf Basis der erlernten Grundlagen zum Aufbau eines Motivs.

Die gewählten Motive sind auf die wichtigsten Kriterien beim Kinderschminken ausgelegt und bilden eine fundierte Grundlage, um sich an weitere Motive zu wagen. Freuen Sie sich darauf bei der nächsten Feier im Kindergarten, beim Vereinsfest oder einfach zuhause in staunende Kindergesichter zu blicken, wenn diese Ihr Werk bestaunen.

→ mehr im Web
Beginn: Do., 17.10.24, 18:00-21:00 Uhr
 1 Abend (4 UE)
Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 44,80 €, zzgl. Materialkosten (Leihgebühr oder Kauf)
Belegung: 5-10

LB4241 Weihnachtskarten professionell selber machen - kreativ und individuell

Jennifer Striegel, Silvia Lanzinger
 Ohne Frage: es gibt schöne Weihnachtskarten zu kaufen. Aber individuell selbst entworfen und mit professionellem Look gestaltet, macht das Verschenken noch mehr Freude!

Mit kreativen Ideen, geeignetem Material und ein paar handwerklichen Techniken und Kniffen wird es Ihnen gelingen, schöne und individuelle Karten zu gestalten. Zur professionellen Umsetzung Ihrer Ideen stehen Ihre



nen im Kurs eine Stanz- und Prägemaschine zur Verfügung, sowie Falz- und Schneidbrett.

Mit Stanzen, Stempeln, Washitape, Holzelementen und anderen hübschen Materialien wird jede Karte zu einem besonderen Hingucker.

Am Ende des Kurses nehmen Sie drei fertige Karten mit nach Hause, oder auch mehr, je nach Aufwand und Fertigkeit. Im Kurspreis enthalten ist das Material für drei Karten inklusive einem 3D-Element für eine Shakerkarte und ein Holzelement. Material für weitere Karten kann vor Ort erworben werden. Die beiden Kursleiterinnen stehen Ihnen im Kurs mit Rat und Tat zur Seite, erklären die verschiedenen Techniken und unterstützen Sie bei der Gestaltung.

Bitte mitbringen: siehe Web bzw. Kurs-Nr. LB4242
Termin: Fr., 15.11.24, 18:00-21:00 Uhr
 1 Abend (4 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 36,80 €, inkl. Materialkosten
Belegung: 6-12

LB4242 Groß- und Dankeskarten professionell selber machen – kreativ und individuell.

Jennifer Striegel, Silvia Lanzinger
 Groß- und Dankeskarten kann man zu vielen Anlässen brauchen – professionell selber gemacht besitzen sie noch eine ganz persönliche Note.

Siehe auch Kurs-Nr. LB4241

Geschenktipp: vhs-Gutschein

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





Bitte mitbringen: eine Bastelunterlage, Schere, Kleber (Klebestift, flüssiger Bastelkleber) und - falls vorhanden - Falz- und Schneidebrett, spitze Pinzette, Nahtauftrenner, Stempel, Stanzen, Motivkarton, Washitape, Sticker, 3D-Shaker-elemente, Holzelemente, etc.
Termin: Fr., 24.01.25, 18:00-21:00 Uhr
 1 Abend (4 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs-FN, Kreativstudio (1. OG)
Kosten: 24,80 €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch
Belegung: 6-12

LB4243

Filzzeit

Maria Hestermann

Handwerklich kreativ lassen wir aus edler Merinowolle Buntes und Weiches zu individuellen Alltagsbegleitern werden. Dabei nehmen wir das eigene Tempo wahr und passen unsere Werkstücke dem eigenen Können an. Ob Hut oder eine kleine Tasche, Hausschuhe, eine Hülle für die Wärmflasche/Handy, Blüten, Schmuck oder Bilder – es gibt viele Möglichkeiten. Verschiedene Filztechniken werden vorgestellt und angewendet.

Bitte mitbringen: Mehrere ältere Handtücher, Schere, Tasse und falls vorhanden: Gummimatte (Auto), Wäschesprengler.
Termin: Sa., 09.11.24, 10:00-17:00 Uhr
 1 Termin (9 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs-FN, Werkraum (EG)
Kosten: 49,50 €, zzgl. Materialkosten (je nach Objekt ca. 12,00€)
Belegung: 5-7

LB4244

Filzzeit

Maria Hestermann

Siehe Kurs-Nr. LB4243

Bitte mitbringen: siehe Kurs-Nr. LB4243
Termin: Sa., 25.01.25, 10:00-17:00 Uhr
 1 Termin (9 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs-FN, Werkraum (EG)
Kosten: 49,50 €, zzgl. Materialkosten
Belegung: 5-7



LB4245

Adventlicher Kreativ-Workshop Adventskalender „to go“

Sandra Marek

Gestalten Sie in diesem vorweihnachtlichen kreativen Bastelworkshop Ihren eigenen Adventskalender „to go“ aus einer Papiertüte oder einem Tetra Pak und füllen Sie ihn mit einer Auswahl an Rezepten, Achtsamkeitskärtchen, kleinen Geschichten und Leckereien. Verzieren Sie den Kalender mit Stempeln, Stiften uvm., um ihn ganz nach Ihrem Geschmack zu gestalten. Zusätzlich basteln wir gemeinsam entzückende Papierengel, Wabenornamente und nachhaltige Papierrollen-Sterne, die je nach Wunsch, auch in den Adventskalender mit eingepackt werden können.

Perfekt um einem lieben Menschen eine Freude zu bereiten oder ihn selbst in der gemütlichen Weihnachtszeit jeden Tag genießen zu können.

Kommen Sie einfach in diesen vorweihnachtlichen kreativen Bastelworkshop und erleben Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten die Freude am Basteln in der schönsten Zeit des Jahres!

Bitte mitbringen: siehe Web

Termin: Fr., 08.11.24, 16:30-19:30 Uhr
 1 Termin (4 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs-FN, Werkraum (EG)
Kosten: 29,60 €, inkl. Materialkosten
Belegung: 6-12

LB4246

Weihnachtlicher Kreativ-Workshop Weihnachtslandschaft

Sandra Marek

Erleben Sie die zauberhafte Atmosphäre der Weihnachtszeit in unserem kreativen Bastelworkshop, in dem Sie lernen, aus Tetra Paks entzückende Häuschen, mit ihrer ganz persönlichen Note, zu gestalten. Sie sind perfekt, um sie mit einer Lichterkette zu beleuchten oder darin Kerzen zu platzieren. Neben den Häuschen werden wir gemein-

sam Papiersterne falten und zauberhafte Papierengel kreieren. Diese liebevoll handgefertigten Stücke werden am Ende zusammen eine Winter-Weihnachtslandschaft bilden, die sowohl zum Verschenken als auch zum eigenen besinnlichen Betrachten einlädt.

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von der Magie des Bastelns verzaubern, während Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmern die Freude und den Zauber der Weihnachtszeit genießen!

Bitte mitbringen: siehe Web

Termin: Fr., 29.11.24, 16:30-19:30 Uhr
 1 Termin (4 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs-FN, Werkraum (EG)
Kosten: 29,60 €, inkl. Materialkosten
Belegung: 6-12

Bildhauerei

LB4250

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 Voralpenland in ein bildhauerisches Projekt vertiefen? Dann sind Sie hier genau richtig! 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. → mehr im Web

Beginn: Fr., 27.09.24, 16:00-19:00 Uhr
 Sa., 28.09.24, 10:00-17:00 Uhr
 So., 29.09.24, 10:00-17:00 Uhr
 Anreise / Ankommen am Freitag ab 12 Uhr möglich.
 3 Termine (20 UE), Wochenendseminar
Ort: Dietrichsholz 1, 88410 Bad Wurzach - Wolfegg
Kosten: 218,00 €, inkl. Ü/F, zzgl. Materialkosten und weitere Verpflegung
Belegung: 5-8

LB4251

Bildhauerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Waltraud Späth, Bildhauerin

In diesem Kurs können Sie mit verschiedenen Materialien wie Holz, Speckstein, Gips und evtl. Sandstein arbeiten. Sie können nach eigenen Ideen arbeiten, werden aber bei der Auswahl Ihres Themas auch gerne mit Vorschlägen und Anregungen von Seiten der Kursleiterin hilfreich unterstützt. Eine intensive individuelle Betreuung führt sie während der Arbeit durch alle Phasen des kreativen Prozesses - von der Besprechung Ihres Entwurfs bis zur fachlich-handwerkli-

chen Hilfestellung bei der Umsetzung in eine bildhauerische Form.

Beginn: Mo., 16.09.24, 19:00-21:15 Uhr
 12 Abende (36 UE)
Ort: vhs-FN, Werkraum (EG)
Kosten: 216,00 €, zzgl. Materialkosten
Belegung: 6-10

LB4252

Bildhauerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Waltraud Späth, Bildhauerin

Siehe Kurs-Nr. LB4251
Beginn: Mi., 18.09.24, 19:00-21:15 Uhr
 12 Abende (36 UE)
Ort: vhs-FN, Werkraum (EG)
Kosten: 216,00 €, zzgl. Materialkosten
Belegung: 6-10

Fotografie

LB4301

Fotografieren Einsteiger

Axel Kottal

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die nicht nur „knipsen“ wollen, sondern sich grundlegende Informationen, Tipps und Fertigkeiten für ihr Hobby aneignen möchten. Dabei spielt es keine Rolle, ob eine digitale oder analoge Kamera verwendet wird, es werden beide Welten behandelt. Behandelt werden

- wichtige Grundbegriffe wie ISO, Blende, Verschlusszeit und Belichtung
 - die wichtigsten Punkte der Kameratechnik
 - Grundlagen der Bildgestaltung
Beginn: Mo., 16.09.24, 20:00-21:30 Uhr
 5 Abende (10 UE)
Ort: vhs-FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 58,00 €, inkl. Skript
Belegung: 8-12

LB4302

Fotografieren für Fortgeschrittene

Axel Kottal

Dieser Kurs ist einerseits die ideale Fortsetzung des Einsteigerkurses, andererseits aber auch für Fotografen geeignet, die bereits über eine gewisse Fotopraxis verfügen und denen die Grundbegriffe nicht mehr fremd sind. In diesem Kurs geht es mehr um das praktische Fotografieren und weniger um die Theorie, die nur bei Bedarf angesprochen wird. Deshalb sind auch mehrere Außentermine vorgesehen, an denen wir nach thematischen Vorgaben fotografieren. Die Bildergebnisse werden dann beim nächsten Termin in der VHS vom Kursleiter beurteilt und besprochen.

Beginn: Mo., 21.10.24, 20:00-21:30 Uhr;
 bitte beachten Sie die weiteren Terminangaben im Web!
 5 Termine (14 UE)
Ort: vhs-FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 78,40 €
Belegung: 8-12

LB4303

Grundlagenkurs Fotopraxis - einfach besser fotografieren!

Thomas Pfeleiderer, Fotokünstler und Fototrainer

Was ist das Geheimnis „guter“ Bilder und wie kann ich mit diesem Wissen meine eigenen Bilder verbessern? Anhand von 10 einfachen Fotoregeln versuchen wir, unsere Bilder in der Praxis zu verbessern. Nicht nur theoretisch, sondern gleich vor Ort spielen wir mit Zeit, Blende und Brennweiten, um direkt deren Auswirkung auf die Bilder zu sehen. An zwei Samstagen werden wir Bilder machen, ansehen, diskutieren und die gewonnenen Erkenntnisse gleich nochmal ausprobieren. → mehr im Web
Bitte mitbringen: Kamera
Beginn: Sa., 11.01.25, 10:00-15:00 Uhr
 Sa., 25.01.25, 10:00-15:00 Uhr
 2 Termine (12 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs-FN, E-Learning-Studio (2. OG)
Kosten: 67,20 €
Belegung: 6-8

LB4304

Fotoworkshop Blaue Stunde

Axel Kottal

Die blaue Stunde ist fotografisch eine faszinierende Zeit. Sie bringt Farben zur Geltung, die wir mit unserem Auge (und unserem Gehirn) nicht bewusst wahrnehmen können. Deshalb sind die Fotos auch immer außergewöhnlich.

Bitte mitbringen: Ein Stativ und eine Fernauslösung für die Kamera (über Kabel,



vhs-Fotowettbewerb „Wasser“

Parallel zu unserer Vortragsreihe „Wasser – vom Molekül zum Mythos“ (Kurs-Nr. LB1131) veranstaltet die vhs-FN einen Fotowettbewerb zum Thema. Wir sind sehr gespannt, wie Sie das Thema Wasser wahrnehmen und interpretieren!

Eine Jury, der die Fotodozentinnen und – Dozenten und der Fachbereichsleiter Kultur & Gestalten angehören, wird drei Siegerbilder und weitere 26 Fotos aus Ihren Einsendungen auswählen. Zusätzlich gibt es einen Publikumsieger, den Sie aus allen Einsendungen in unserer Fotogalerie auf der vhs-Website auswählen können.

Alle 30 Bilder werden im Frühjahr in einer Ausstellung in der vhs-FN gezeigt. Die 4 ersten Plätze erhalten ihr Siegerbild als Fotoleinwand, die weiteren Fotos werden als Fotoposter gedruckt, das sie nach Ende der Ausstellung ebenfalls mit nach Hause nehmen dürfen.

Genauere Angaben zum Wettbewerb finden Sie auf unserer Webseite unter:

www.vhs-fn.de/detailansicht/fotowettbewerb





Funk, App o. ä.), Reserveakku wird empfohlen.
 Beginn: Di., 15.10.24, 18:00-21:00 Uhr (Treffpunkt siehe unten), Di., 22.10.24, 19:00-20:30 Uhr
 (vhs-FN, E-Learning-Studio)
 2 Termine (6 UE)
 Ort: Treffpunkt Katamaran-Anlegeplatz Friedrichshafen
 Kosten: 33,60 €
 Belegung: 8-12

LB4305 Fotoworkshop Herbst

Axel Kottal
 Der Herbst bietet eine Fülle an Motiven, sowohl als Landschaft als auch im ganz kleinen Detail. Die Vielfalt an Farben und Formen werden wir bei diesem Foto-Workshop mit unseren Kameras festhalten. Wenn vorhanden bitte ein Stativ mitbringen.
 Beginn: Sa., 16.11.24, 14:00-17:00 Uhr (Treffpunkt siehe unten), Di., 26.11.24, 19:00-20:30 Uhr
 (vhs-FN, E-Learning-Studio)
 2 Termine (6 UE), Wochenendseminar
 Ort: Treffpunkt: ALDI-Parkplatz in Markdorf, Rudolf-Diesel-Straße 1
 Kosten: 33,60 €
 Belegung: 8-12

LB4306 Waldfotografie

Elke Weiss, Fotografin, Diplomdesignerin
 Waldbaden mit der Kamera, sehen und fühlen lernen, die Besonderheiten der Bäume und ihre Ausdrucksweise kennen lernen. Ein Kurs fürjAchtsamkeitund das besondere Bild in einerjAtmosphärejeder Stille.
Bitte mitbringen: Digitalkamera mit vollgeladenem Akku, Stativ
 Beginn: Fr., 18.10.24, 18:00-19:30 Uhr



© A. Kottal



Blaue Stunde © T. Pfeleiderer

Sa., 19.10.24, 12:00-15:00 Uhr
 2 Termine (6 UE), Wochenendseminar
 Ort: vhs-FN, E-Learning-Studio (2. OG)
 Kosten: 57,00 €
 Belegung: 7-10

LB4307 Das Spiel mit Licht – ein spannender Weg in die kreative Welt der Fotografie

Thomas Pfeleiderer, Fotokünstler und Fototrainer
 Fotografie ist Malen mit Licht. Aber was bedeutet das? In diesem Kurs lernen wir ein paar fotografische Tricks kennen, mit deren Hilfe aus einfachen Motiven mit Licht gemalte, fantasievolle Kunstwerke entstehen. Sie werden sehen, dies ist eine herrliche Art, die kreative Seite der Fotografie zu entdecken und abzutauchen in eine Welt der Abstraktion, in eine Welt der Bilder voller Poesie, fernab realitätsnaher Abbildung. Hilfreich wäre(n) ein oder mehrere Graufilter, das ist aber keine Grundvoraussetzung für diesen Kurs. Für unsere Aufgabe nutzen wir die bunten Herbstfarben, die sich für fotografische Abstraktionen hervorragend eignen.
Bitte mitbringen: Kamera
 Beginn: So., 13.10.24, 10:00-15:00 Uhr
 Di., 15.10.24, 19:00-20:30 Uhr
 2 Termine (8,67 UE), Wochenendseminar
 Ort: Treffpunkt: Schäferhofstraße 1, 88069 Tettang (Aldi Parkplatz)
 Kosten: 48,50 €
 Belegung: 6-8

LB4308 Blaue Stunde

Elke Weiss, Fotografin, Diplomdesignerin
 Für das Fotografieren in der ganz speziellen Lichtstimmung der Dämmerung bietet die

Stadt genau die richtige Kulisse mit seiner Architektur, den prägnanten Leuchtoobjekten in der City, dem Bodensee und den Verkehrsströmen. In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, die besondere Atmosphäre der „Blauen Stunde“ einzufangen. Dabei erhalten Sie technische und gestalterische Tipps, wie es am spannendsten gelingt, das faszinierende Zusammenspiel von Rest-Tageslicht („Available Light“) und Kunstlicht festzuhalten.
 Zwischendrin besprechen wir unsere Ergebnisse am Notebook, mit dem Ziel, eine Serie unserer besten Aufnahmen herzustellen. Voraussetzung: grundlegende Kenntnisse der Bedienfunktionen, Basiswissen Fotografie.
Bitte mitbringen: Digitalkamera mit vollgeladenem Akku, Stativ
 Beginn: Di., 17.09.24, 19:00-20:30 Uhr
 Do., 19.09.24, 19:00-20:30 Uhr
 2 Abende (4 UE)
 Treffpunkt: Charlottenplatz bei der vhs-FN
 Kosten: 38,00 €
 Belegung: 7-10

LB4309 Lichter der Stadt - Foto-Kreativ-Event

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 suchen und jagen wir als Fotografen den Lichtern der Stadt nach. Unsere Motive, die noch während des Tages unscheinbar sind, erwecken plötzlich unsere Aufmerksamkeit. → mehr im Web
Bitte mitbringen: Kamera
 Beginn: Mi., 30.10.24, 19:00-21:00 Uhr

Mi., 06.11.24, 19:00-20:30 Uhr
 2 Abende (4,67 UE)
 Treffpunkt: Charlottenplatz bei der vhs-FN
 Kosten: 33,60 €
 Belegung: 6-8

LB4310 Motive enthüllen und mit neuen Augen sehen Entdecke verborgene Schönheiten mit Deiner Kamera!

Elke Weiss, Fotografin, Diplomdesignerin
 Tauche ein in eine Welt voller unerwarteter Motive, die deine Sinne beflügeln werden. Dieser Kurs zeigt dir Perspektiven, Lichtspiele, feinste Details, grafische Meisterwerke, Farbkompositionen und vieles mehr, die du zuvor vielleicht übersehen hast. Du wirst lernen, mit einer neuen Sensibilität deine Umgebung wahrzunehmen. Hier geht es nicht nur darum, ein Bild festzuhalten, sondern darum, Eindrücke auf künstlerische Weise einzufangen und zu interpretieren.
Bitte mitbringen: Digitalkamera mit vollgeladenem Akku, Stativ
 Beginn: Fr., 11.10.24, 18:00-19:30 Uhr
 Sa., 12.10.24, 11:00-14:00 Uhr
 2 Termine (6 UE), Wochenendseminar
 Ort: vhs-FN, E-Learning-Studio (2. OG)
 Kosten: 57,00 €
 Belegung: 7-10

LB4311 Weihnachtsfotografie Hafenweihnacht in Lindau

Elke Weiss, Fotografin, Diplomdesignerin
 Ein abendlicher Spaziergang über den wunderschönen Weihnachtsmarkt in Lindau. Wir lernen den Umgang mit Zeit, Blende und ISO, bei Dunkelheit und heller Weihnachtsbeleuchtung, sowie Bewegungsunschärfe, wie gestalten wir Stimmungsaufnahmen und wie funktioniert abstrakte Fotografie. Ein Kurs für jeder der Lust am Experimentieren hat.
Bitte mitbringen: geladene Akkus mitbrin-



Hafenweihnacht Lindau © Ch. Frisch

gen (bei Kälte sind die schnell leer), sowie ein leichtes Stativ.
 Beginn: Do., 05.12.24, 18:30-20:45 Uhr
 1 Termin (3 UE)
 Treffpunkt: vor dem Inselbahnhof in Lindau
 Kosten: 28,50 €
 Belegung: 7-10

LB4312 vhs-Fototreff N. N.

Die vhs-FN bietet eine Plattform für Fotofreunde, die gemeinsam mehr aus ihrem Hobby machen wollen. Der Fototreff ist im Fotokreis Oberschwaben Bodensee aktiv. Im Mittelpunkt der etwa 14-tägig stattfindenden Gruppenabende stehen Bildgestaltung, Bildbesprechung und die Organisation gemeinsamer Aktivitäten. Genaue Termine: siehe Web.
 Beginn: Mo., 16.09.24, 19:30-21:30 Uhr
 Mo., 16.09.24, 19:30-21:30 Uhr
 Mo., 30.09.24, 19:30-21:30 Uhr
 Mo., 14.10.24, 19:30-21:30 Uhr

Mo., 14.10.24, 19:30-21:30 Uhr
 Mo., 11.11.24, 19:30-21:30 Uhr
 Mo., 25.11.24, 19:30-21:30 Uhr
 Mo., 09.12.24, 19:30-21:30 Uhr
 Mo., 13.01.25, 19:30-21:30 Uhr
 Mo., 20.01.25, 19:30-21:30 Uhr
 8 Abende (21,33 UE)
 Ort: vhs-FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
 Kosten: 25,60 €
 Belegung: 5-15

Bildpräsentation

LB4313 Erstellen eines Fotobuchs mit dem Layout-Programm CEWE
Dr. Rolf Zimmermann
 Ein Fotobuch ist ein digital gedrucktes oder auf Fotopapier belichtetes Buch, dessen Einband und Inhalt Sie am eigenen PC aus Bildern und Texten selbst gestalten. Der Kurs geht über zwei Termine und hat folgende

Ihr Reise-Glück im CEWE FOTOBUCH

mein **cewe** fotobuch

cewe.de



Schwerpunkte: → mehr im Web
 Beginn: Do., 14.11.24, 18:30-20:45 Uhr
 Do., 21.11.24, 18:30-20:45 Uhr
 2 Abende (6 UE)
 Ort: vhs-FN, EDV-Raum 3 (2. OG)
 Kosten: 49,80 €, je nach Verfügbarkeit erhält jeder Teilnehmer einen Gutschein für ein Fotobuch.
 Belegung: 4-8

Instrumente lernen

LB4501 Gitarre: Liedbegleitung Anfänger

Thomas Budsa, Musiker
 Erlernen Sie anhand bekannter Lieder einfache Schlag- und Zupftechniken zur Begleitung mit offenen Akkorden. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich. Bei Interesse wird aber auch mit Noten unterrichtet.
 Beginn: Mo., 16.09.24, 18:30-19:30 Uhr
 12 Abende (16 UE)
 Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)
 Kosten: 108,80 €
 Belegung: 5-8

LB4502 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., 16.09.24, 19:30-20:30 Uhr
 12 Abende (16 UE)
 Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)
 Kosten: 108,80 €
 Belegung: 5-8

LB4503 Gitarre: Freies Spiel

Thomas Budsa, Musiker
 Liedbegleitung für erfahrene Spieler. Barrégriffe werden vorausgesetzt. Von einfach bis schwer, solange es uns Spaß macht. Fit bleiben im Gitarrenspiel, gerne auch mit Gesang. Keine Notenkenntnisse erforderlich.
 Beginn: Mo., 16.09.24, 20:30-21:30 Uhr
 12 Abende (16 UE)
 Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)
 Kosten: 108,80 €
 Belegung: 5-8

LB4505 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 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).
 Hinweis: bei großer Nachfrage wird ein zweiter Kurs von 17:30 - 18:30 Uhr eingerichtet, sofern die TN sich „passend“ einteilen lassen. Ggf. wäre ein Wechsel in die andere Gruppe erforderlich. Die Kursleiterin wird das mit Ihnen am ersten Abend besprechen.
 Beginn: Di., 17.09.24, 18:30-19:30 Uhr
 10 Abende (13,33 UE)
 Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 11, (3.OG)
 Kosten: 155,10 €
 Belegung: 4-6

LB4506 „Das Orchester in der Hosentasche!“ Mundharmonika spielen für Anfänger

Eberhard Luedecke
 In froher Runde, bei Wanderungen, ist sie immer dabei. Mit der chromatischen Mundharmonika können Sie für Stimmung und Unterhaltung sorgen. Auch ohne Vorkenntnisse lernen Sie schnell mit einer einfachen Methode die Grundlagen des Spielens nach Noten. Vorhandene Chromatische Mundharmonikas in Tonart „C“ bitte mitbringen. Instrument-Empfehlung für Anfänger: „Discovery 48“ von Hohner, ca. 140,00 € Euro (auch im Internet zu erwerben). Instrumente (neu oder gebraucht) können auch beim Kursleiter erworben werden (Tel. 07542/21988.).
 Beginn: Mo., 16.09.24, 18:00-19:30 Uhr
 6 Abende (12 UE)
 Ort: vhs-FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
 Kosten: 69,60 €
 Belegung: 5-10



LB4507 Rhythmus-Workshop mit Cajon und Percussion für Jugendliche

Ayhan Hardaldali, Maskenbildner / Hairstylist / Imageberater / Business Coach IHK, N. N.
 Der Spaß am Rhythmus steht im Vordergrund. Mit der Cajon kann man mit ganz einfachen Mitteln verschiedene Rhythmen erzeugen. Rhythmus ist die Grundlage für jedes Instrument. Der Workshop ist auch eine musikalische Reise durch verschiedene Musikgenres - Pop, Rock, Latin, Blues, Jazz, Country, Film Musik, Klassik. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wenn Ihr ein Instrument habt, bringt es bitte mit. Instrumente werden bei Bedarf gestellt, Kosten 6,00 Euro

Termin: Fr., 29.11.24, 13:30-17:15 Uhr
 1 Termin (5 UE)
 Ort: vhs-FN, Seminarraum 5 (1. OG)
 Kosten: 49,00 €, ggf. Leihgebühr
 Belegung: 6-10

Versand von Programmheften

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

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

Literatur / Schreibwerkstatt

LB4601 Schreibwerkstatt

Karola Drews, M.A.
 Die Germanistin Karola Drews nimmt Sie mit auf eine literarische Schreibreise. Auf dem Fahrplan stehen unterschiedlichste Schreibtechniken und literarische Formen wie automatisches Schreiben, Kryptogramm, Kurzprosa sowie verschiedene Lyrikformen (z.B. Lautgedicht, Limerick). Sie lernen die kürzeste Gedichtform der Welt kennen - und werden aufgefordert, einen Mord zu begehen. Natürlich nur auf dem Papier! Die Texte werden in der Gruppe vorgelesen und gemeinsam besprochen.
 Beginn: Di., 12.11.24, 19:00-21:15 Uhr
 3 Abende (9 UE)
 Ort: vhs-FN, Seminarraum 7 (1. OG)
 Kosten: 48,60 €
 Belegung: 5-7

LB4602 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. → mehr im Web
 Termin: Sa., 09.11.24, 10:00-17:00 Uhr
 1 Termin (8 UE), Wochenendseminar
 Ort: vhs-FN, Seminarraum 6 (1. OG)
 Kosten: 43,20 €
 Belegung: 5-7

LB4603 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. Inspiriert durch spielerische Einstiegsübungen kann jeder Teilnehmer im Verlauf des Kurses seine eigene Geschichte schreiben. → mehr im Web
 Beginn: Sa., 23.11.24, 10:00-17:00 Uhr
 1 Termin (8 UE), Wochenendseminar
 Ort: vhs-FN, Seminarraum 6 (1. OG)
 Kosten: 43,20 €
 Belegung: 5-7

Beauty und Outfit

LB4701 Schnelles Styling - Tipps für Mamas mit Kind

Ayhan Hardaldali, Maskenbildner / Hairstylist / Imageberater / Business Coach IHK
 Gut aussehen – schnell und ohne viel Aufwand. Es reichen oftmals bereits kleinere Akzente, um den Look ein wenig aufzupeppen. Einfache Trendteile farblich miteinander kombinieren. Oder ein paar einfache Pflege- und Stylingtricks, um trotz Schlafmangel und Babystress tafrischt auszusehen! Weitere Inhalte: Schnelle und praktische Frisuren, Minimal-Make-up, Looks - bequem und praktisch. Persönliche, individuelle Beratung „vorher-nachher“ wird angeboten! Kinder herzlich willkommen
Bitte mitbringen: Fotoapparat, Accessoires, Kleidungsstücke, Schreibzeug
 Termin: Fr., 29.11.24, 09:00-12:45 Uhr
 1 Termin (5 UE)
 Ort: vhs-FN, Seminarraum 5 (1. OG)
 Kosten: 96,50 €, inkl. 8,00 € Materialkosten
 Belegung: 4-6

**LB4702
Tipps zum ersten Date für Männer
Outfit- Körpersprache und No-Gos**
Ayhan Hardaldali, Maskenbildner / Hairstylist / Imageberater / Business Coach IHK

Ein Date! In solchen Momenten zählt jedes Detail, um den perfekten ersten Eindruck zu hinterlassen. Ob der erste Schritt in Richtung Beziehung geht oder ein Flop wird, hängt von vielen Faktoren ab. Worauf achten Frauen? Was ist der perfekte Duft fürs Date? Welcher Outfit und Farben kommen gut an? Wie erkenne ich Flirtsignale? Und, ganz wichtig- was man bei einem Date unbedingt vermeiden sollte.
Bitte mitbringen: Kleidungsstücke, Fotos von Kleidungsstücken, Accessoires, After Shave
 Termin: Fr., 29.11.24, 18:00-21:30 Uhr
 1 Termin (4,67 UE)
 Ort: vhs-FN, Seminarraum 5 (1. OG)
 Kosten: 91,10 €, inkl. 8,00 € Materialkosten
 Belegung: 4-6

LB4703 Vorher - nachher, ein neuer Typ Schminkkurs für Frauen

Ayhan Hardaldali, Maskenbildner / Hairstylist / Imageberater / Business Coach IHK
 Frisur und Make-up sollten immer zum Charakter und Typ der jeweiligen Person passen. Oft genügt schon eine unpassende Frisur, Haarfarbe oder Brille und ein falsches Make-up, um Ihr Äußeres in einem ungünstigen Licht erscheinen zu lassen.
 In diesem Kurs lernen Sie von einem professionellen Imageberater und Visagisten, wie Sie Ihre natürliche Schönheit wirkungsvoll unterstreichen können.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Fotoapparat
 Termin: Sa., 30.11.24, 10:00-13:45 Uhr
 1 Termin (5 UE), Wochenendseminar
 Ort: vhs-FN, Seminarraum 5 (1. OG)
 Kosten: 96,50 €, inkl. 8,00 € Materialkosten
 Belegung: 4-5

LB4704 60 - na und? Lust auf mehr Ausstrahlung!

Ayhan Hardaldali, Maskenbildner / Hairstylist / Imageberater / Business Coach IHK
 Sie möchten gut, frisch und attraktiv aussehen? Es gibt keinen Grund, sich vom Alter unglücklich machen zu lassen! Es liegt an Ihnen, was Sie daraus machen. Seien Sie mutig und wagen Sie auch mal etwas Neues! Persönliche, individuelle Vorher-Nachher-Beratung wird angeboten!
Bitte mitbringen: Fotoapparat, Accessoires und Schreibzeug
 Termin: Sa., 30.11.24, 14:30-18:15 Uhr
 1 Termin (5 UE), Wochenendseminar
 Ort: vhs-FN, Seminarraum 5 (1. OG)
 Kosten: 96,50 €, inkl. 8,00 € Materialkosten
 Belegung: 4-5





Weinseminare

LB4801

Champagner, Sekt & Co - die Welt der Schaumweine

Niko Nimmerrichter, WSET-Dipl., Weinakademiker

Eigentlich ist es schade, dass feine Schaumweine - so der Oberbegriff für Sekt, Secco etc. - bei uns meist nur zu feierlichen Gelegenheiten getrunken werden. Ob als Aperitif, Menübegleiter oder für die entspannte Stunde zu Zweit - die Vielfalt von Stilen, Qualitäten und Geschmacksrichtungen lässt keine Wünsche offen.

In diesem Seminar können Sie einen kleinen Ausschnitt dieser Vielfalt erleben, erfahren Grundlegendes über die unterschiedlichen Kategorien sowie Produktionsverfahren und bekommen einen Einblick in die Heimat von Champagner, Winzersekt, Spumante, Cremant, Cava usw. Nicht nur für die bevorstehenden Feiertage können Sie hier Ihre Richtung entdecken.

Die Probenkosten sind bereits im Seminarpreis enthalten.

Termin: Mi., 27.11.24, 18:30-21:30 Uhr

1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 75,20 €

Belegung: 8-12

LB4802

Weinseminar: Frankreich und seine Weine im Überblick

Niko Nimmerrichter, WSET-Dipl., Weinakademiker

Weine aus Frankreich: Kompliziert und teuer? Keineswegs! Die Vielfalt dieses Weinparadieses bietet für jeden Geldbeutel interessante „Tropfen“, und die Herkunftsangabe auf dem Flaschenetikett kann schon ein erster Wegweiser sein. Über weitere Wegwei-

ser zum Genuss will dieses Seminar informieren.

An den drei Abenden werden Sie die wichtigsten Anbaugelände zwischen Provence und Burgund, Bordeaux und Elsaß kennenlernen und eine Vorstellung davon erhalten, mit welchem Typ von Wein Sie von dort jeweils rechnen können. Dabei erfahren Sie auch Grundlegendes zu Anbau und Weinbereitung und nähern sich der französischen Weinbautradition und -kultur an. Verkostet werden im Seminar typische Weine aus den Regionen und aus unterschiedlichen Qualitätsstufen.

Die Probenkosten sind bereits im Seminarpreis enthalten.

Beginn: Mi., 15.01.25, 18:30-21:30 Uhr

3 Abende (12 UE)

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

Kosten: 159,60 €

Belegung: 8-12

LB4804

Bodensee-Weinprobe

Markus Hegemann

Erleben Sie Deutsche Bodensee-Weine und Weingüter vom Bayrischen Bodensee bis zum Untersee - Insel Reichenau. Die „jungen Wilden“ vom Weindorf Nonnenhorn, die Wiege des deutschen Spätburgunders Meersburg, Biowein von der Insel Reichenau und ein tolles Projekt „Zwei Winzer - ein Weingut“ mit den steilsten Lagen im Rheintal. Interesse geweckt? Dann freuen Sie sich auf zweieinhalb Stunden mit Secco und Weinen von der Bodenseeregion!

Termin: Do., 17.10.24, 18:30-20:45 Uhr

1 Abend (3 UE)

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

Kosten: 28,80 €, inkl. Probenkosten

Belegung: 8-12

Kochen

Internationale Küche

LB4810

Schwäbische Leibspeisen

Manuela Heigle, Konditormeisterin, Köchin

Jeder hat(te) sie - Leibspeisen. Und bei Oma schmeckten sie besonders gut. Sie wusste einfach am besten, wie man sie zubereitet. Wollen Sie es auch wissen? Dann kommen Sie in diesen Kurs.

Unsere Kursleiterin schreibt: dazu: „Erinnerung, Herkunft und Genuss - das verbindet mich mit Omas Küche. Von ihr habe ich die ersten Schritte in der Küche gelernt und noch heute ist alles in meinem Kopfkochbuch gespeichert. Gerichte wie Maultaschen, Kartoffelsalat, Schmelzwiebeln und Rahmsoße - Rinderrouladen, Bandnudeln,



Geschenktipp: vhs-Gutschein

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

Bratensoße und Erbsen-Karottengemüse - Kässpätzle - Apfelküchle im Biersteig und Vanillesoße... sind nur einige Gerichte, die ich immer sehr gerne gemocht habe und auch heute noch gerne esse, wenn sie mit Liebe zubereitet werden. Gutes Handwerk braucht Zeit und die richtigen Kniffe und Tricks, die ich Dir in diesem Kurs gerne weitergeben möchte!“

Beginn: Mi., 09.10.24, 18:00-21:00 Uhr

Mi., 16.10.24, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 66,80 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

LB4811

Feine Backkreationen für Weihnachten

Manuela Heigle, Konditormeisterin, Köchin

Backzeit ist eigentlich das ganze Jahr, aber spätestens in der Vorweihnachtszeit bekommt man so richtig Lust darauf. Und warum nicht mal etwas Besonderes ausprobieren? Wir backen Florentiner Krokant, Madelaines aus Frankreich, Linzer Gebäck, Mandelsplitter und kleine Brownies. Sie lernen dabei unter anderem die hohe Kunst des Zuckerkochens, wie man Kuvertüre richtig temperiert und unterschiedliche Konsistenzen und Strukturen in Füllungen und Gebäck erzeugt. → mehr im Web

Beginn: Mi., 04.12.24, 18:00-21:00 Uhr

Do., 05.12.24, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 59,80 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-10



Bei Kochkursen aufgepasst:

Bei Kochkursen ist eine Abmeldung in kürzerer Frist als 4 Werktage nicht möglich. Bei Nichtteilnahme müssen auch die Kosten für Lebensmittel bezahlt werden!

Bringen Sie zum Kurs gerne eine Schürze und eventuell Aufbewahrungsboxen für die zubereiteten Leckereien mit.



LB4812

Wochenend-Kochworkshop Französische Küche Herbstliches Menü à la Bourgoigne

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 herbstliches 5-Gang Menü mit Weinempfehlung. Vom Apéritif bis zum Dessert. Unseren zweiten Abend beenden wir mit einem gemeinsamen Abendessen, ganz sicher begleitet von vielen „Anekdoten“ - nicht nur aus dem kulinarischen französischen Alltag...

Beginn: Fr., 15.11.24, 18:00-21:00 Uhr

Sa., 16.11.24, 14:00-18:00 Uhr

2 Termine (9,33 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 86,20 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

LB4813

Herbstliches Fingerfood

Betty Meersschat-Sarlette

Möchten Sie Ihren Gästen, Freunden oder Bekannten mal was Anders als belegte Brötchen servieren? Dann sind Sie in diesem Kurs goldrichtig! An diesem Abend werden wir eine große Vielfalt an warmen und kalten Häppchen, amuse-bouche, usw. mit herbstlichem Touch zubereiten und zu einem tollen Eyecatcher-Büffet zusammensetzen.

Bitte mitbringen: Schürze, Restebehälter, Getränk

Beginn: Di., 22.10.24, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 28,95 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

LB4814

Italienische Küche I

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, weicht 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: Fr., 20.09.24, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 57,90 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

LB4815

Italienische Küche II

Aurora Paragano

Im zweiten Kurs von Aurora erwarten Sie Gnocchi alla Sorrentina, Braciolo al sugo con polpettine di carote und ein Überraschungsnachtisch. Buon appetito!

Beginn: Mo., 25.11.24, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 57,90 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

LB4816

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. → mehr im Web

Beginn: Mo., 30.09.24, 18:00-21:00 Uhr

Mo., 07.10.24, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 57,90 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

LB4817

Kreative Küche mit „Mama Afrika“

Sara Mateus, Köchin

Ein gutes Essen ist mehr als die Summe seiner Zutaten. Es macht einfach Spaß, etwas Besonderes auf den Tisch zu bringen und anschließend zusammen mit den Gästen zu genießen. In diesem Kurs versuchen wir, ganz ohne Rezepte auszukommen und uns von den vorhandenen Zutaten und Gewürzen inspirieren zu lassen. Sie werden überrascht sein, wie einfach das sein kann und welche Experimentierfreude in Ihnen steckt.

Bitte eine Schürze, Restebehälter und ein Getränk mitbringen.

Termin: Do., 28.11.24, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 38,20 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

LB4818

„Mama Afrika“ - Afrikanische Küche

Sara Mateus, Köchin

Afrikanische Menschen leben afrikanisch - das heißt, ein Leben mit Rhythmen und Ritualen und voller Wärme. Mit einer Küche, in der sich die bunte Farbe und der Geschmack in der Andersartigkeit des Mutterkontinents dieser Erde spiegeln. Ein- und Abtauchen in diese Welt können Sie in unserem neuen Kochkurs mit „Mama Afrika“. Genießen Sie in vollen Zügen afrikanisch-kulinarische Traditionen.

Bitte eine Schürze, Restebehälter und ein Getränk mitbringen.

Beginn: Fr., 17.01.25, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 69,20 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

LB4819

Indischer Kochkurs vegetarisch Litty Chirayil

Entdecken Sie die unvergleichlichen Aromen eines vegetarischen Menüs! Wir bereiten einfache indische vegetarische Rezepte zu, mit Linsen und verschiedenen Gemüsen, und dazu Reis, Fladenbrot und einen Nachtisch.

Beginn: Fr., 06.12.24, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 25,65 €, zzgl. Lebensmittelkosten (ca. 15,00 €)

Belegung: 8-12





LB4820

Indischer Kochkurs mit Fleisch
Litty Chirayil

Waren Sie schon immer fasziniert von indischen Gewürzen? In diesem Kurs können Sie einige davon kennen lernen und erfahren, wie man sie kombiniert und beim Kochen verwendet. Wir werden ein köstliches Fleischgericht mit aromatischem Reis zubereiten. Weitere Beilagen, auch Gemüse, und ein Nachtisch runden das Menü ab.

Termin: Fr., 08.11.24, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 25,65 €, zzgl. Lebensmittelkosten (ca. 15,00 €)

Belegung: 8-12

LB4821

Ayurvedisch - vegane Küche
mal anders

Lalani Wallagodage, Hotelfachfrau

In diesem Kochkurs werden ausschließlich vegane Gerichte nach ayurvedischen Grundsätzen zubereitet. Zudem erhalten Sie eine Einführung in die alte ayurvedische Lehre, die in Sri Lanka ihre Heimat hat. Die Dozentin ist in Sri Lanka geboren und aufgewachsen und wird Sie mitnehmen auf eine kulinarische Reise mit exotischen Gerichten.

Freuen Sie sich auf einen Kochkurs der besonderen Art, der Ihnen sowohl die srilankische Küche als auch die authentische ayurvedische Lehre näherbringen wird.

Beginn: Mo., 16.09.24, 18:00-21:00 Uhr

2 Abende (8 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 60,90 €, inkl. Skript, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

LB4822

Ayurvedische Küche aus
Sri Lanka

Lalani Wallagodage, Hotelfachfrau

Sri Lanka, die Perle des Indischen Ozeans, ist nicht nur bekannt durch Palmen, Sonne, weiße Sandstrände und seinen sehr guten Tee. Es ist auch Heimat einer sehr traditionellen Küche, in die ayurvedische Grundsätze mit einfließen. Essen ist Medizin, sagt die

**Verpassen Sie keine**
Neuigkeiten

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

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



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. → mehr im Web
Beginn: Mi., 06.11.24, 18:00-21:00 Uhr
2 Abende (8 UE)
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 60,90 €, inkl. Skript, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8-12

LB4823

Indonesische Küche
Anky Padmadinata

Indonesien ist ein Archipel, der aus 17.000 Inseln besteht. Darin leben 1300 unterschiedliche ethnische Gruppe, die zur Vielfalt der indonesischen Kultur beitragen - auch was das Kochen betrifft. Die indonesische Küche bevorzugt die frischen Zutaten, die regional angeboten werden und exotische Gewürze, u.a. Galgant, Zitronengras, Tamarinde, Kemiri-Nüsse, Kaffirlimetblätter.

Wir werden in diesem Kochkurs Gerichte aus verschiedenen Regionen Indonesiens zubereiten - dieses Mal aus West Sumatra, aus der ethnischen Gruppe Minangkabau. Ein dort sehr beliebtes und berühmtes Gericht ist Rendang. Der traditionelle Kochprozess kann bis zu 8 Stunden dauern. Wir werden im Kurs jedoch eine schnellere Art von Rendang aus Rindfleisch kochen, die genauso intensiv im Geschmack ist. Dazu gibt es Gule Nangka (ein Jackfrucht Curry), Telur Dadar (ein dickes Omelette), Balado Terong

(Auberginen in roter Soße) und als Nachtisch Es Timun Selasih (Melonen-Gurken-Basilikumssamen-Eis) zubereiten.

Termin: Mi., 18.09.24, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 28,95 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

LB4824

Vegane Küche aus Indonesien
Anky Padmadinata

Auch die Vegane Küche hat in Indonesien eine lange Tradition. Entdecken Sie in diesem Kochkurs die authentischen veganen Gerichte Indonesiens und lernen Sie die vielfältige Küche unterschiedlicher Regionen Indonesiens ganz ohne Fleisch und tierische Produkte kennen. Gemeinsam bereiten wir ein mehrgängiges Menü mit frischem Gemüse, Jackfrucht, Tofu oder Tempe (Veganes Sojaprodukt) und frischen Gewürzen wie Galgant, Zitronengras, Tamarinde, Kemiri-Noten, Zitronenblatt und Chili. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach und lecker vegane Gerichte sein können.

Termin: Do., 19.09.24, 18:00-21:00 Uhr

1 Abend (4 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 28,95 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

LB4825

Shanghai-Peking-Bangkok
Eine kulinarische Visite in drei
Asiatischen Ländern

Xiaohong Li-Keppeler

Sie lieben asiatische Gerichte und möchten gerne authentische asiatische Gerichte kennenlernen? Dann lassen Sie sich in diesem Kurs von einer Chinesin Spezialitäten aus drei süd- und ostasiatischen Ländern zeigen. Ähnlich sind in allen Küchen die Grundzutaten - viel frisches Obst und Gemüse, reichlich Fisch, hochwertiges Fleisch, ballaststoffreiche Sojaprodukte und natürlich Reis. Unterschiedlich sind Zubereitungen und die Verwendung vom Gewürzen - und genau diese geben den Gerichten die unverwechselbaren, wunderbar exotischen Aromen. Oft sind die Gerichte sehr schnell zubereitet



LB4820V

Indian Curry Theorie und Praxis

Dr. Sarah Knor, Anglistin, Litty Chirayil

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der indischen Küche! Erleben Sie einen unvergesslichen Abend voller Aromen und Gewürze bei unserem Kurs mit einem Vortrag von Dr. Sarah Knor über Indian Curry und anschließendem Kochkurs mit Litty Chirayil. Lernen Sie alles über die Geschichte, die Zutaten und die Zubereitungstechniken von authentischem indischen Curry. Nach dem inspirierenden Vortrag hast du die Möglichkeit, selbst Hand anzulegen und unter Anleitung deine eigenen köstlichen indischen Currygerichte zuzubereiten. Egal ob du ein Kochanfänger oder ein Gewürzliebhaber bist, dieser Kurs ist für alle, die die Vielfalt und den Geschmack der indischen Küche entdecken möchten.

Termin: Fr., 10.01.25, 17:30-20:30 Uhr

1 Abend (4 UE), Anmeldeschluss: 19.12.2024

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

Kosten: 47,30 €, inkl. Lebensmittelkosten

Belegung: 10-12

und Suppen, Salate, Hauptgerichte und Desserts bieten eine unvergleichliche Auswahl für gesunde und schmackhafte Alltagsgerichte.

Lassen Sie sich zunächst zeigen, wie authentische asiatische Gerichte perfekt zubereitet werden. Wenn Sie Lust haben, können Sie gerne aktiv am Kochprozess teilnehmen. Der Kurs zielt darauf ab, Ihnen die optimale Zubereitung und das perfekte Timing näherzubringen, damit Sie die Gerichte zuhause problemlos nachkochen können. Egal, ob Sie aktiv mitkochen oder einfach nur genießen möchten, Sie werden auf jeden Fall Spaß haben!

Termin: Mi., 27.11.24, 17:30-21:30 Uhr

1 Abend (5,33 UE), Anmeldeschluss:

20.11.2024

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 57,25 €, inkl. Skript, inklusive

20,00 € für Lebensmittel und Getränke

Hinweis: Anmeldung bzw. Stornierung nur

bis 8 Werkstage vor Kurstermin möglich, da

Lebensmittel vorbestellt werden müssen!

Belegung: 8-12

LB4826

Bangkok-Tokio-Peking
Eine kulinarische Visite in drei
Asiatischen Ländern

Xiaohong Li-Keppeler

Siehe Kurs-Nr. LB4825

Termin: Mi., 11.12.24, 17:30-21:30 Uhr

1 Abend (5,33 UE), Anmeldeschluss:

04.12.2024

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 55,25 €, inkl. Skript, inklusive

18,00 € für Lebensmittel und Getränke

Hinweis: Anmeldung bzw. Stornierung nur

bis 8 Werkstage vor Kurstermin möglich, da

Lebensmittel vorbestellt werden müssen!

Belegung: 8-12

LB4827

Japan - Thailand - China
Eine kulinarische Visite in drei
Asiatischen Ländern

Xiaohong Li-Keppeler

Siehe Kurs-Nr. LB4825

Termin: Mi., 15.01.25, 17:30-21:30 Uhr

1 Abend (5,33 UE), Anmeldeschluss:

08.01.2025

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 55,25 €, inkl. Skript, inklusive

18,00 € für Lebensmittel und Getränke

Hinweis: Anmeldung bzw. Stornierung nur

bis 8 Werkstage vor Kurstermin möglich, da

Lebensmittel vorbestellt werden müssen!

Belegung: 8-12

LB4828

Sushi

Yen-Hung Fang

Sushi ist ein japanisches Gericht aus erkaltem mit Essig gewürztem Reis, der mit rohem, gekochtem oder mariniertem Fisch, Shrimps, Gemüse oder Ei gefüllt oder belegt ist. Sushi isst man in Japan als Snack, als Vorspeise oder als Hauptgericht und es wird in den unterschiedlichsten Varianten serviert. → mehr im Web

Beginn: Di., 15.10.24, 17:30-21:00 Uhr

1 Abend (4,67 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 49,90 €, inkl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

LB4829

Sushi

Yen-Hung Fang

Siehe Kurs-Nr. LB4828

Beginn: Di., 26.11.24, 17:30-21:00 Uhr

1 Abend (4,67 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 49,90 €, inkl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

LB4830

Sushi

Yen-Hung Fang

Siehe Kurs-Nr. LB4828

Beginn: Di., 10.12.24, 17:30-21:00 Uhr

1 Abend (4,67 UE)

Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)

Kosten: 49,90 €, inkl. Lebensmittelkosten

Belegung: 8-12

Alltagsküche / Regional /
Hausgemacht

LB4831

Kochen für Berufstätige –
schnell kreativ und saisonal

Gerlinde Heumesser, Landwirtschaftsamt
Bodenseekreis, Sachgebiet Ernährung

Gut essen trotz wenig Zeit zum Kochen. Dazu gibt es Tipps in diesem Workshop. Als Alternative zu den typischen Pfannengerichten, Steaks und klassischen Fertiggerichten bereiten wir auch aufwändigere Speisen zu,

TIPP: Weitere Kurse im Web

Flexible Lernangebote sind die Antwort auf dynamische Zeiten. Dieses Programmheft lädt zum Blättern ein und bietet einen Einblick in unser Angebot.

Das Kursprogramm wird jedoch stetig ergänzt und erweitert.

Alle Kurse finden Sie tagesaktuell im Internet unter:

www.vhs-fn.de





die sich gut zum Einfrieren eignen und so schnell zu leckeren Mahlzeiten aufbereitet werden können. z. B. Maultaschen oder Fleischgerichte. Außerdem gibt es Beilagen, Salate und Desserts, die mehrere Tage im Kühlschrank haltbar sind. Wir verwenden überwiegend frische Zutaten unserer Region.

Eine Kooperation mit dem Landwirtschaftsamt des Bodenseekreises, Sachgebiet Ernährung und Hauswirtschaft

Bitte eine Schürze und Restebehälter mitbringen

Termin: Mo., 11.11.24, 17:00-21:00 Uhr
1 Abend (5,33 UE)
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 17,60 €, zzgl. Lebensmittelkosten (ca. 10 - 15 EUR)
Belegung: 8-12
Blickpunkt Ernährung

LB4832

Hülsenfrüchte - vom Armeuteessen zum Superfood

Gerlinde Heumesser, Landwirtschaftsamt Bodenseekreis, Sachgebiet Ernährung

Unsere klassischen Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen aber auch Soja, Kichererbsen und Lupinen gelten als eiweißreiche Sattmacher und sind fester Bestandteil der vegetarischen Küche. Ob Suppe, Eintopf, Gemüse, Bratlinge, Salat, Brotaufstrich oder Gebäck, Hülsenfrüchte bringen Abwechslung auf den Teller. In Kombination mit anderen Gemüsen, Milchprodukten, Ei und Getreide entstehen klassische und neue Variationen.

Eine Kooperation mit dem Landwirtschaftsamt des Bodenseekreises, Sachgebiet Ernährung und Hauswirtschaft

Bitte eine Schürze und Restebehälter mitbringen

Termin: Mo., 13.01.25, 17:00-21:00 Uhr
1 Abend (5,33 UE)
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 17,60 €, zzgl. Lebensmittelkosten

(ca. 10,00 EUR)

Belegung: 8-12

Blickpunkt Ernährung

LB4833

Kartoffeln: Genuss aus der Region - vielseitig und lecker

Gerlinde Heumesser, Landwirtschaftsamt Bodenseekreis, Sachgebiet Ernährung

Kartoffeln haben in unserer Region eine lange Tradition. Sie sind glutenfrei, preiswert und sehr vielseitig in der Zubereitung. Ob als Gratin, Knödel, Pfannengericht, Kartoffelpizza, Salat oder zum Verfeinern von Gebäck – Kartoffeln passen fast zu jeder Mahlzeit. Hinweis: der Kurs ist nicht glutenfrei.

Eine Kooperation mit dem Landwirtschaftsamt des Bodenseekreises, Sachgebiet Ernährung und Hauswirtschaft

Bitte eine Schürze und Restebehälter mitbringen

Termin: Mo., 20.01.25, 17:00-21:00 Uhr
1 Abend (5,33 UE)
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 17,60 €, zzgl. Lebensmittelkosten (ca. 10,00 EUR)
Belegung: 8-12
Blickpunkt Ernährung

LB4834

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. Beliebt sind die Linsen nicht nur in der modernen Vollwert-Küche, sondern auch in der Sterneküche, besonders in Frankreich. → mehr im Web

Termin: Do., 17.10.24, 18:00-21:00 Uhr
1 Abend (4 UE)
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 28,95 €, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8-10

Kräuter und Gewürze

LB4835

vhs unterwegs Kräuter am Wegesrand - gesunde Partner für heimische Milchprodukte, Obst und Gemüse

Gerlinde Heumesser, Landwirtschaftsamt Bodenseekreis, Sachgebiet Ernährung

Auch zu Beginn des Winters finden wir in unserer Region noch viele essbare Pflanzen und Kräuter am Wegesrand, auf Wiesen und im Garten, auch mitten in der Stadt. Gerade jetzt versorgen uns die jungen Blätter und

Wurzeln noch mal mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen. Wildkräuter lassen sich prima mit Milchprodukten, unserem klassischen Wintergemüse und Kartoffeln kombinieren.

Eine Kooperation mit dem Landwirtschaftsamt des Bodenseekreises, Sachgebiet Ernährung und Hauswirtschaft

Termin: Fr., 25.10.24, 15:00-16:30 Uhr
1 Termin (2 UE), Exkursion
Ort: Parkplatz Dorfgemeinschaftshaus, Manzeller Str. 10/4, 88045 Friedrichshafen
Kosten: 6,00 €

Belegung: 12-15

Blickpunkt Ernährung



Bei Kochkursen aufgepasst:

Bei Kochkursen ist eine Abmeldung in kürzerer Frist als 4 Werktage nicht möglich. Bei Nichtteilnahme müssen auch die Kosten für Lebensmittel bezahlt werden!

Bringen Sie zum Kurs gerne eine Schürze und eventuell Aufbewahrungsboxen für die zubereiteten Leckereien mit.

Backen und Confiserie

LB4840

Macarons

Selen Türer

Dieser Workshop weicht Sie in die Geheimnisse der Macarons ein und zeigt, wie man ein zugleich knuspriges und weiches Baiser herstellt sowie Ganache (das ist die leckere Cremefüllung aus Schokolade und Sahne). Wir backen Macarons in verschiedenen Farben und Geschmacksrichtungen.

Termin: Sa., 12.10.24, 16:00-19:00 Uhr
1 Termin (4 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 38,95 €, inkl. Lebensmittelkosten (10,00 €)
Belegung: 8-12

LB4841

Pralinen und Schokoladen-trüffel

Selen Türer

Sie mögen Pralinen? Und Ihre Familie und Gäste auch? Dann beeindruckt Sie doch mal mit selbstgefertigten Kreationen! Erfinden Sie verschiedenen Füllungen (Karamell, Nuss, Frucht etc.) und dekorieren Sie Ihre Pralinen nach eigenen Vorstellungen. Die Dozentin zeigt Ihnen im Kurs, wie es geht und worauf es ankommt und verrät Ihnen ihre besten Rezepte für einfache und anspruchsvollere Pralinen-Kreationen. Bitte vergessen Sie nicht eine Box mitzubringen,

um die leckeren Pralinen nach Hause zu bringen.

Beginn: Sa., 14.12.24, 10:00-13:00 Uhr
1 Vormittag (4 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 45,95 €, inkl. Lebensmittelkosten (17,00 €)
Belegung: 8-12

LB4842

Cupcakes

Selen Türer

Wer kann zu einem Cupcake mit Creme oder Fondant schon nein sagen? In diesem Workshop backen wir zwei verschiedene Muffins (Schokolade und Vanille), die mit Buttercreme, Schokoladen Ganache oder Fondant dekoriert werden. Bitte Transportbehälter mitbringen, um die Kreationen nach Hause zu transportieren. Es darf natürlich auch schon im Kurs probiert werden...

Termin: Sa., 21.09.24, 16:00-19:00 Uhr
1 Termin (4 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 40,95 €, inkl. Lebensmittelkosten (12,00 €)
Belegung: 8-12

LB4843

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 vergesse nicht, eine kleine Dose mitzubringen, um etwas von dem köstlichen Gebäck mit nach Hause zu nehmen...

Beginn: Sa., 25.01.25, 10:00-13:00 Uhr
1 Vormittag (4 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 38,95 €, inkl. Lebensmittelkosten (10,00 €)
Belegung: 8-12

LB4844

Weihnachtsbäckerei

Irmgard Zeyher

Weihnachten steht vor der Tür und jedes Jahr stellt sich die gleiche Frage: Welche Sorten an Plätzchen backe ich?

Wenn Sie mal neue Sorten ausprobieren möchten, die nicht nur schön aussehen, sondern auch gut schmecken sollen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Wir backen mit verschiedenen Teigen ca. 10 Sorten, z.B. Gelee-Ringe. Walnussherzen, Nougattaler, Helenenschnitten, Haselnussmakronen, Cantuccini, usw.

Beginn: Fr., 22.11.24, 18:00-21:00 Uhr
Sa., 23.11.24, 13:00-17:00 Uhr
2 Abende (9 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs-FN, Kochstudio (EG)
Kosten: 64,60 €, zzgl. Lebensmittelkosten
Belegung: 8-9



vhs Tanztreff

LB4901

Einfache Kreistänze mit Märchen und Gedichten

Reingard Fuchs, Lehrerin i.R., Märchenerzählerin, SingTanzKreis -Leiterin

Spätsommerliche Sonnenstrahlen fangen wir mit Freude ein, weil wir wissen, dass der Winter kommt, in dem wir uns gern an sie erinnern. Heute wollen wir mit leichten Schritten einfache Tänze im Kreis schreiten, uns nach allen Seiten wenden und Ausschau halten, was wir in unserer Erinnerung mitnehmen in die vor uns liegende Zeit. Aus der Märchenerzählerei kommt Reingard Fuchs, um an diesem Vormittag in beschwingter Runde mit uns zu weithin bekannten Liedern zu tanzen. Märchen und

Gedichte (gern auch selbst mitgebrachte) schmücken die Tanzpausen. Der Kurs ist auch für Multiplikatoren im großen oder kleinen Kreis geeignet.

Termin: Sa., 12.10.24, 11:30-14:00 Uhr
1 Termin (3 UE)
Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 36,00 €
Belegung: 6-15

LB4902

Linedance – für alle mit guten Vorkenntnissen

Elvira Budzwait

Dies ist eine Gruppe für Fortgeschrittene Linedancer. Wir tanzen aus den aktuellen Linedance-Charts, üben aber auch immer wieder die älteren sehr beliebten Tänze. Restarts, Brücken? Das ist kein Problem, du lernst es!

Nicht für Anfänger geeignet!

Bitte bringen Sie etwas zu trinken mit und achten Sie auf geeignete Schuhe.

Beginn: Mo., 16.09.24, 15:00-16:30 Uhr
10 Nachmittage (20 UE)
Ort: vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 90,00 €
Belegung: 8-15

LB4903

Boogie-Woogie für Einsteiger

Karl-Heinz Pfeifer

Karl-Heinz Pfeifer, Trainer B (DRBV/DOSB), 2-facher Landesmeister, ehemaliger 2. der Weltrangliste, versteht es mit viel Herz und Humor, den Teilnehmenden das Tanzen zur coolen Rock'n'Roll-Musik der 50er Jahre näher zu bringen. Ob Elvis Presley, Bill Haley, Chuck Berry oder Jerry Lee Lewis - sie sind Garanten für Spaß und gute Laune. Die Unbekümmertheit und Lebensfreude der damaligen Zeit prägen den Tanzstil Boogie Woogie. Der ideale Kurs für alle, die diese Musik lieben und denen es in den Beinen juckt, wenn sie die tollen Hits hören. Im Einsteigerkurs werden die Grundlagen vermittelt: 6-er Grundschrift, Platzwechsel, Promenade, Links- und Rechtsdrehungen. Anmeldung „idealerweise“ paarweise

Bitte bequeme Kleidung tragen.
Beginn: Fr., 20.09.24, 18:30-20:00 Uhr
4 Abende (8 UE)
Ort: vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 44,80 €
Belegung: 8-14





LB4904

Boogie-Woogie - Aufbau I

Karl-Heinz Pfeifer

Aufbauend auf dem Einsteigerkurs werden der Grundschrift und die bisher erlernten Figuren vertieft, verfeinert und gefestigt. Neben weiteren Figuren wie JoJo und Schiebetür gibt es auch eine erste Einführung in die Grundlagen der „Rock'n'Roll Musik“. Zudem wird das Tempo nach und nach gesteigert.

Anmeldung „idealerweise“ paarweise
Bitte bequeme Kleidung tragen.

Beginn: Fr., 20.09.24, 18:30-20:00 Uhr
4 Abende (8 UE)

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

Kosten: 44,80 €

Belegung: 8-14

vertieft, verfeinert und gefestigt. Als weitere Figur folgt der Damentaucher sowie Varianten der Grundfiguren. Den Abschluss bildet der 8-er Grundschrift und die Optimierung der Tanztechnik. Die Tanzgeschwindigkeit wird langsam floter.

Anmeldung „idealerweise“ paarweise
Bitte bequeme Kleidung tragen.

Beginn: Fr., 10.01.25, 18:30-20:00 Uhr
4 Abende (8 UE)

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

Kosten: 44,80 €

Belegung: 8-14

LB4906

Modern Dance / Chart Dance für alle Altersklassen

Thomas Lahmar

Möchten Sie mit Freude und Begeisterung vielseitige Choreographien erlernen und einfach mal ein Wochenende in einer netten Gruppe tanzen? Tauchen Sie ein in die Welt der Bühnenchoreographien, inspiriert von weltbekannten Künstlern wie Ariana Gran-

de, Taylor Swift und Justin Timberlake. Wir starten mit einem dynamisches Free-style-Aufwärmprogramm, bevor Sie sich mit einer leicht verständlichen Einstiegschoreographie vertraut machen. Am zweiten Tag erwartet Sie dann ein mitreißendes Tanz-Medley, das verschiedene Musikstile vereint und Sie lernen dabei ganz unterschiedliche Tanzstile kennen.

Beginn: Fr., 08.11.24, 18:30-21:30 Uhr
Sa., 09.11.24, 09:30-16:30 Uhr

2 Termine (13,33 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 57,00 €

Belegung: 8-9



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.

Angebote für Kinder

LB4910

Mit Rhythmik erziehen - mit Musik und Bewegung fördern für Mädchen und Jungen 3-7 Jahre

Birgitta Eisele, Erzieherin

Rhythmik ermöglicht eine ganzheitliche Erziehung Ihres Kindes in körperlicher, geistiger und seelischer Hinsicht. Ihr Kind lernt sich durch soziale Übungen mitzuteilen, in Kontakt mit anderen Kindern zu kommen und seinen Gefühlen Ausdruck zu geben. Durch Fantasie fördernde Übungen und unter dem Einsatz verschiedener Rhythmusinstrumente wie Klanghölzer, Rasseln, Trommeln, und Materialien wie Chiffontücher, Bänder, Luftballons, lernen die Kinder sich kreativ und rhythmisch zu bewegen und damit zu gestalten.

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

Beginn: Do., 10.10.24, 14:45-15:30 Uhr
8 Nachmittage (8 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 40,00 €

ermäßigter Kinder-/Schülerpreis

Belegung: 6-8

LB4905

Boogie-Woogie - Aufbau II

Karl-Heinz Pfeifer

Aufbauend auf dem Aufbaukurs I werden der Grundschrift und die bisherigen Figuren

SWR1
EINS GEHÖRT GEHÖRT.

BACK TO THE 80s
MEIN RADIO – MEIN SWR1

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen unter swrmediaservices.de, Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaservices.de



Gesundheit



Inhaltsverzeichnis

Gesundheit aktuell	84	Fitness und Kondition	94
Entspannung	88	Outdoor	95
Atemtraining	89	Beweglichkeit	95
Taji Quan	89	Mit Ruhe zum Ziel	96
Qi Gong	90	Rücken	97
Yoga	90	Aqua Fitness	98
Pilates	93	Aqua Rider	99



Geschmeidig, dynamisch, entspannt – Zutaten für ein gutes Wohlbefinden

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich für die eigenverantwortliche Stärkung der Gesundheit. Das Bildungsangebot vermittelt Wissen über gesunde Lebensstile, Stressabbau, positive Körperwahrnehmung, ausgewogene Ernährung, Krisenbewältigung. Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Belastbarkeit und Ressourcen für Alltag und Beruf. Dies ist unter anderem Voraussetzung für das Gelingen von Lernprozessen. Die Sachinformationen werden dabei handlungsorientiert und gruppenspezifisch vermittelt.



Gesundheit aktuell

Rundum gesund für Sie und Ihn

September

LB5100

Waldbaden - Natur mit allen Sinnen erleben

Cornelia Rick, Kursleitung für Waldbaden-Achtsamkeit im Wald; Fachberaterin für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen

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 „Bäume umarmen“. 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.

Bitte mitbringen: Stabiles Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung im Zwiebel-schalenprinzip, Mücken- und Zeckenschutz

und etwas zu trinken.

Bei Rückfragen können Sie sich gerne direkt mit Frau Rick in Verbindung setzen: Tel.: 07544 2566 und Handy 0179 523 1756 E-Mail:

cornelia.rick@naturerleben-bodensee.de
Webseite der Dozentin: www.naturerleben-bodensee.de

Termin: Fr., 20.09.24, 15:00-18:00 Uhr
1 Termin (4 UE)

Ort: Trimm Dich - Pfad FN, Parkplatz bei den ehemaligen Gaskesseln

Kosten: 16,00 €

Belegung: 9-12

Folgekurs -> Webseite

LB5101

Mental stark dank Resilienz - Online

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement, Wildnispädagoge

Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft. Die Forschung hat beeindruckende Erkenntnisse, welche Faktoren unsere Resilienz direkt beeinflussen. Dieser Vortrag erläutert Ihnen diese Schutzfaktoren und zeigt auf, wie es uns allen möglich ist diese zu erlernen, zu stärken und zu trainieren.

Der Vortrag findet online statt. Den Link zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn von der vhs.

Termin: Mo., 23.09.24, 19:00-20:30 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag (online)

Ort: Online

Kosten: 9,00 €

Belegung: 1-20

LB5102

Glück beginnt im Kopf - Online

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement, Wildnispädagoge

Die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden.

Die Glücksforschung zeigt, dass unsere Gedankenwelt unser Glücksempfinden maßgeblich beeinflusst. Glücklich zu sein, ist keine Glückssache - sondern das Ergebnis einer bewussten inneren Haltung und tagtäglicher Entscheidungen. Dieser Vortrag lädt ein, diese Formel zu entschlüsseln und die Macht der inneren Einstellung zu nutzen, um sich ein erfülltes Leben zu gestalten - ohne ständig äußerem Glück nachzujagen. Der Vortrag findet online statt. Den Link zur Teilnahme erhalten Sie vor Kursbeginn von der vhs.

Termin: Do., 26.09.24, 19:00-20:30 Uhr
1 Abend (2 UE), Vortrag (online)

Ort: Online

Kosten: 9,00 €

Belegung: 1-20

LB5103

Workshop nach Liebscher & Bracht: Schulter-Nackenschmerzen

Ingrid Gallenkämper, Physiotherapeutin
Informationen gewinnen und eigenständig aktiv werden.

- Sie entwickeln ein Bewusstsein dafür, wie sich Schmerzen über die Jahre entwickeln können.

- Sie lernen in der Gruppe effektive, alltags-taugliche Übungen für diesen Körperbereich kennen.
- Sie profitieren von Alltagstipps, um Ihre Körperhaltung dauerhaft zu ändern.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

Termin: Fr., 27.09.24, 14:00-17:15 Uhr
1 Termin (4,33 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 27,60 €

Belegung: 6-8

Dozentenportrait

Ingrid Gallenkämper

„Bei der vhs-FN biete ich zwei Workshops nach Liebscher & Bracht an, mit dem Ziel, den Teilnehmenden einerseits ein neues Schmerzverständnis zu vermitteln und ihnen andererseits Übungen zu zeigen, mit denen sie sich bei Schmerzen selbst helfen und auch Schmerzen vorbeugen können“, erklärt Ingrid Gallenkämper.



Seit 1986 ist sie als Physiotherapeutin tätig. Dabei sammelte sie vielfältige Erfahrungen im In- und Ausland, unter anderem in Israel und den USA. In zahlreichen Fortbildungen erweiterte sie beständig ihren „Werkzeugkoffer“, zuletzt in der Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht und in der Ausbildung zur Bewegungslehrerin nach Liebscher & Bracht.

Pädagogische Erfahrungen machte sie in der Eltern-Kind-Kursarbeit (Ausbildung „Kind im ersten Lebensjahr“ nach Emmi Pikler und Montessori Diplom), als Kursleiterin beim Eltern-Kind-Turnen der AWO und im Sportangebot der Lebenshilfe.

Besonders wichtig ist Ingrid Gallenkämper in ihren Workshops, den Menschen ein Gefühl für ihre Eigenverantwortlichkeit und Selbstwirksamkeit zu vermitteln sowie die Freude daran und das Bewusstsein, dass, wenn man dran bleibt, positive Veränderungen in kleinen Schritten jederzeit möglich sind.

LB5104

Entspannen mit Klangschalen Claudia Kunzemann, Klangmassagepraktikerin, Gesundheitsberaterin (IHK)

In Nepal herrscht die Vorstellung, dass ein Mensch, der harmonisch schwingt, auch gesund ist. Schleichen sich bei ihm Misstöne ein, gerät er aus der Harmonie und kann krank werden. Harmonische Klänge können dies ausgleichen. Alle Körperbereiche werden durch das Spielen der Schalen in Schwingung versetzt. Der Mensch kommt auf diese Weise wieder in seine Mitte und kann sich erholen. Klangschalen enthalten harmoni-

sche, obertonreiche Töne, die uns helfen, im hektischen Alltag zu Entspannung und Ruhe zu finden. Klang spricht das ursprüngliche Vertrauen des Menschen an und erzeugt dadurch die Bereitschaft loszulassen. Er wirkt ganzheitlich auf Körper, Seele und Geist. Außer diversen Klangschalen kommen auch Gong, Monochord, Sansula, Shanti und Mini-Xylophon zum Einsatz.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke, ein kleines Kissen, warme Socken mitbringen.

Beginn: Fr., 27.09.24, 18:00-19:00 Uhr
3 Abende (4 UE)

Ort: vhs-FN, Entspannungsraum (UG)

Kosten: 34,00 €, Ehrenamtsbonus auf

Antrag möglich

Belegung: 8-12

LB5106

Brain-Power für Starter – das Fitnessprogramm für Ihr Gehirn! - Online

Markus Wachter

Bringen Sie mit unseren Online-Übungen Ihre grauen Zellen in Schwung und machen Sie sich fit für die kleinen und großen Herausforderungen des Alltags. Fördern und steigern Sie Ihre Hirnleistungsfähigkeit. Verbessern Sie zusätzlich Ihre koordinativen Fähigkeiten.

Egal ob Starter, Fortgeschritten oder Experte - wir haben die passende Trainingseinheit für Sie!

Das Training eignet sich für jedes Alter. Weitere Informationen auf unserer Website und unter www.IQ-Werkstatt.de.

Die Zugangsdaten werden Ihnen entsprechend zugesandt. Danach stehen Ihnen die Übungen nach Freischaltung für einen Zeitraum von einem Jahr zur Verfügung.

6 Termine (8 UE), ab 16.09.2024 jederzeit online abrufbar

Ort: Online

Kosten: 39,00 €, 6 Kurseinheiten à 4 Videos (Übungszeit ca. 1 Stunde pro Kurseinheit),

ist zu jeder Zeit buchbar und findet bequem bei Ihnen zu Hause statt.



Ehrenamtsbonus

Weitere Kurse finden Sie auf Seite 7.

Entspannen mit Klangschalen
27.09.2024 / 18:00-19:00 > LB5104

Selbsthypnose-Workshop
09.11.2024 / 09:30-15:30 > LB5204

Befreit Aufatmen
12.11.2024 / 16:30-18:30 > LB5216

Bewegt und Entspannt
20.09.2024 / 11:30-12:30 > LB5225

LB5107

Brain-Power für Fortgeschrittene – das Fitnessprogramm für Ihr Gehirn! - Online

Markus Wachter

Bringen Sie mit unseren Online-Übungen Ihre grauen Zellen in Schwung und machen Sie sich fit für die kleinen und großen Herausforderungen des Alltags. Fördern und steigern Sie Ihre Hirnleistungsfähigkeit. Verbessern Sie zusätzlich Ihre koordinativen Fähigkeiten.

Egal ob Starter, Fortgeschritten oder Experte - wir haben die passende Trainingseinheit für Sie!

Das Training eignet sich für jedes Alter. Weitere Informationen auf unserer Website und unter www.IQ-Werkstatt.de.

Die Zugangsdaten werden Ihnen entsprechend zugesandt. Danach stehen Ihnen die Übungen nach Freischaltung für einen Zeitraum von einem Jahr zur Verfügung.

6 Termine (8 UE), ab 16.09.2024 jederzeit online abrufbar

Ort: Online

Kosten: 39,00 €, 6 Kurseinheiten à 4 Videos (Übungszeit ca. 1 Stunde pro Kurseinheit),

ist zu jeder Zeit buchbar und findet bequem bei Ihnen zu Hause statt.





Oktober

LB5111

Gesunde Fette für Küche und Körper

Marcus Glatt, Epigenetik Coach

Was sind gesunde Fette? Machen Fette schlank?

Fett ist lebensnotwendig. Das weiß inzwischen (fast) jeder. Weniger bekannt ist, dass bestimmte Fette bei der Vorbeugung und Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen Gelenkerkrankungen und bestimmten Autoimmunerkrankungen von großem Nutzen sein können. Die Funktion von Fetten auf der Ebene unserer Körperzellen wird allgemein und anschaulich erklärt. Der Epigenetik und Gesundheitscoach Marcus Glatt gibt viele Tipps zum richtigen Einkauf, zum Verstehen des Kleingedruckten und zur richtigen Verwendung von Fetten in der Küche.

Termin: Fr., 11.10.24, 18:00-19:00 Uhr
1 Abend (1,33 UE),



Vorteile des Online-Unterrichts

- **Ortsunabhängig** und bequem: Sie lernen wo auch immer sie gerade sind.
- **Weniger Fehlzeiten:** Unsere Erfahrung zeigt, in Online-Kursen wird weniger gefehlt.
- **Zeitsparend:** Sie haben weder Hin- noch Rückweg zum Unterrichtsort.
- Mehr **Interaktion:** Kursleiterinnen und Kursleiter gestalten ihren Unterricht mit zusätzlichen Materialien wie Videos und Online-Übungen. Das Lernen wird attraktiver und abwechslungsreich.

Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 7,90 €

Belegung: 7-12

LB5112

Grübeln statt Einschlafen? - Entdecken Sie die Tapping-Einschlaf-Methode

Dr. Günter W. Kunz, Dipl. Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut

In diesem speziellen Einschlafseminar wird eine einfache, aber wirkungsvolle Methode vorgestellt, um schneller in den Schlaf zu finden.

Sie lernen die Grundlagen der Tapping-Technik kennen, die speziell entwickelt wurde, um das nächtliche Grübeln beim Einschlafen zu bekämpfen. Störende Gedanken geraten in den Hintergrund, es gelingt Ihnen auf natürliche Weise, wie von selbst einzuschlafen.

Beginn: Mi., 16.10.24, 18:00-19:00 Uhr
3 Abende (4 UE)

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

Kosten: 29,60 €, inkl. Skript

Belegung: 6-15

LB5113

Selbstfürsorge und Yoga

Sabine Pfau, Heilpraktikerin, Klangtherapeutin, Yogalehrerin

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 und Stresssituationen gelassener begegnen können. Sie lernen Yogaübungen für eine aufrechte Körperhaltung, für Schultern und Nacken, Rücken- und Bauchmuskulatur, für die Augen, sowie Atem- und Meditations-techniken.

Webseite der Dozentin: www.sabinepfau.de
Für diesen Workshop kann Bildungszeit beantragt werden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen und Schreibzeug mit.

Termin: Sa., 19.10.24, 10:00-17:00 Uhr

1 Termin (9 UE), Wochenendseminar

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 62,40 €, inkl. Skript

Belegung: 6-12

LB5116

Fußreflexzonenmassage

Detlef Bernd Thalmann

Verbessern Sie mit Hilfe der Reflexzonen der Füße Ihre Körperwahrnehmung. In diesen spiegeln sich alle Körperteile und Organe wieder. Lernen Sie diese Zonen gezielt zu massieren und erfahren Sie wie die entsprechenden Körperregionen positiv beeinflusst werden können. Sie erwerben verschiedene Grifftechniken, lernen mehr über die Reflex-

zonen des Bewegungsapparates, Atmung, Herz und Kreislauf, Verdauungsorgane, harnableitenden Organe, Hormondrüsen und des Lymphsystems mit den entsprechenden Massagegriffen.

Bitte bequeme Kleidung tragen und ein großes Handtuch mitbringen.

Beginn: Di., 08.10.24, 18:00-19:30 Uhr

3 Abende (6 UE)

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

Kosten: 38,40 €

Belegung: 6-8

LB5117

Bluthochdruck, Rhythmusstörungen, Herz-Kreislaufkrankungen und eine Stärkung der Herzmitte

Was kann ich selbst tun?**Simone Stoll, Heilpraktikerin, Yoga- und Atemtherapeutin**

Sie suchen nach einem (einfachen aber) umfassenden Bild zum Herz-Kreislaufsystem, das mehr die sozialen und seelisch-geistigen Aspekte in den Mittelpunkt stellt? Neue Denkansätze hierzu ermöglichen ein tieferes ganzheitliches Verständnis, das sowohl für die praktischen Übungen die Grundlage schafft, als auch die Möglichkeit mit ganz neuen Ideen das Leben direkt zu beleben oder sogar neu zu ordnen.

Sie erlernen im praktischen Teil (einen Zusammenhang vom Herz-Kreislauf-System zur individuellen seelischen und sozialen Situation), freie Atemübungen, einfache Körperübungen, Entspannungsmöglichkeiten und Bewusstseinsübungen zur Stärkung der Herzmitte. → mehr im Web

Bitte bringen Sie eine Decke und Schreibzeug mit.

Termin: Fr., 18.10.24, 18:30-21:30 Uhr

1 Abend (4 UE)

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

Kosten: 27,70 €

Belegung: 6-12



Bildungszeitangebote

Nehmen Sie Bildungszeit!

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

Unser Angebot

Frauenwirtschaftstage 2024: Overthinking – Das Gedankenkarussell stoppen

18.10.2024 / 09:00-16:00 > LB3020

Selbstfürsorge und Yoga

19.10.2024 / 10:00-17:00 > LB5113

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

November

LB5121

Gut schlafen - Schlafworkshop für mehr Energie für den Alltag

Marcus Glatt, Epigenetik Coach

Werden Sie zu Ihrem eigenen Schlaf-Experten, denn jeder Mensch ist einzigartig v.a. beim Thema Schlaf.

Marcus Glatt verbindet in diesem interaktiven Schlafworkshop aktuelles Wissen aus der Schlafforschung mit modernem Epigenetik Coaching. Es wird Raum für Fragen, Diskussionen und den Austausch von Erfahrungen geben, um eine individuelle Betreuung und Unterstützung zu gewährleisten. Die praktischen Übungen bieten den Teilnehmenden die Möglichkeit, das Gelernte direkt umzusetzen.

Bitte kommen Sie in leichter und bequemer Kleidung und bringen Sie etwas zu trinken mit.

Termin: Fr., 15.11.24, 15:30-18:30 Uhr

1 Termin (3,67 UE)

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

Kosten: 21,70 €

Belegung: 7-12

LB5122

Die Kraft unserer Gene - Epigenetik Info-Abend

Marcus Glatt, Epigenetik Coach

Dieser spannende Abend bietet Ihnen die Möglichkeit, mehr über die faszinierende Welt der Wissenschaft der Epigenetik und ihre Auswirkungen auf unsere Gesundheit und Lebensdauer zu erfahren. Der Epigenetik Coach Marcus Glatt zeigt, wie wir die Kraft unserer Gene stärken können für ein gesünderes und längeres Leben.

Inhalte:

- Was beeinflussen unsere Gene wirklich?
- Nutrigenetik - Du bist, was du isst - Ernährung und Einfluss auf unsere Leistungsfähigkeit und Gesundheit
- Physio Epigenetik - Wer rastet, der rostet
- Psycho Epigenetik - Du wirst, was du denkst



- Schlafoptimierung - Wie man sich bettet, so schläft man

- Sommer, Sonne, Sonnenschein - reicht das? - Der Einfluss von Sonne und Vitamin D auf unsere Gesundheit

- Messen statt raten - Überblick über moderne Labortests zur individuellen Gesundheitsförderung

Termin: Fr., 22.11.24, 18:00-19:30 Uhr

1 Abend (2 UE),

Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 11,80 €

Belegung: 7-12

LB5123

Workshop nach Liebscher & Bracht: Rückenschmerzen

Ingrid Gallenkämper, Physiotherapeutin

Für alle, die Informationen zum Thema gewinnen und eigenständig aktiv werden möchten.

- Sie entwickeln ein Bewusstsein dafür, wie sich Schmerzen über die Jahre entwickeln können.

- Sie lernen in der Gruppe effektive, alltags-taugliche Übungen für diesen Körperbereich kennen.

- Sie profitieren von Alltagstipps, um Ihre Körperhaltung dauerhaft zu ändern.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

Termin: Sa., 23.11.24, 09:00-12:00 Uhr

1 Termin (4 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 27,60 €

Belegung: 6-8

LB5126

Der Reizdarm

Die häufigste Ursache von Bauchschmerzen**Dr. med. Gernar Büngener, Facharzt für Allgemeinmedizin,****Kreisärzteschaftsvorsitzender Friedrichshafen, Herwig Polzer**

Jeder sechste Erwachsene leidet an einem

Reizdarmsyndrom, Frauen häufiger als Männer. Schmerzen im Rahmen des Reizdarmsyndroms können anhaltend oder schubweise auftreten. Daneben finden sich typische Symptome wie Völlegefühl, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung, oft auch im Wechsel. Die genauen Ursachen des Reizdarmsyndroms sind bis heute unbekannt, Störungen im Bewegungsvermögen des Darmes werden vermutet. Die Diagnose eines Reizdarmsyndroms kann erst nach gründlicher Klärung und Ausschluss anderer Ursachen gestellt werden; erst dann sollte eine Therapie, die sich an den Beschwerden orientiert, begonnen werden.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

Referent: Herwig Polzer, Facharzt für Allgemeinmedizin i. R., Friedrichshafen

Moderator:

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

Termin: Mi., 06.11.24, 19:30-21:00 Uhr

1 Abend (2 UE),

Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

Ort: vhs-FN, Vortragssaal 1 (EG)

Kosten: 3,00 €

Belegung: 20-50

LB5127

Komplementäre Tumormedizin ergänzende Wege zur Gesundheit

Dr. med. Elvira Kern-Nagel, Fachärztin für Strahlentherapie und für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Ernährungsbeauftragte Ärztin

Derzeit erkranken in Deutschland jährlich ca. 500.000 Menschen an einer bösartigen Krankheit, und 80% dieser Betroffenen wünschen neben den Standard-Therapien zusätzliche Unterstützung. Allen diesen Ansätzen gemeinsam ist das Vertrauen auf die Selbstheilungskräfte; diese gilt es mit integrativen Konzepten zu mobilisieren. Frau Dr. Kern-Nagel, Eriskirch, beschäftigt sich seit 30 Jahren als Doppelfachärztin mit Tumor-Erkrankungen und ergänzt die aktuelle wissenschaftlich basierte Hochschul-Medizin mit wirksamkeitsgeprüften komplementären Maßnahmen.

Im Vortrag werden neben den Krebs-Risikofaktoren die klassischen Naturheilverfahren, Ernährungs-Optimierungen, pflanzenbasierte Tumor-Therapien sowie aktuelle Erkenntnisse zum Thema Fasten und Krebs angesprochen.

Sind Sie interessiert? Dann sind Sie herzlich eingeladen.

Termin: Di., 12.11.24, 18:30-20:00 Uhr

1 Termin (2 UE),

Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

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

Kosten: 14,40 €

Belegung: 10-20



Dezember

LB5136

Die 5 Säulen der Gesundheit
Dr. med. Elvira Kern-Nagel, Fachärztin für Strahlentherapie und für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Ernährungsbeauftragte Ärztin

Sie erhalten an diesem Abend Impulse zur Optimierung des eigenen Lebensstils und das aus ärztlicher Sicht. Insbesondere geht es um eine gesundheitsfördernde Ernährung: vielseitig, vollwertig, aber auch genussvoll. Was versteht man unter der mediterranen Küche? Wann machen Nahrungsergänzungen Sinn? Gibt es Lebensmittel gegen Krebs? Welche Ernährungspyramide wird empfohlen? Neben der Präferenz für pflanzliche Kost werden pflanzenbasierte medizinische Konzepte bzw. Therapien vorgestellt.

Auch der wissenschaftlich abgesicherte Nutzen der Bewegung im Alltag als präventive Option sowie ein sinnvolles Stressmanagement und die „Ordnungstherapie“ sind Themen der Abendveranstaltung. Schließlich werden die heilsamen auf Pfarrer Kneipp basierenden Wasseranwendungen mit praktischen Tipps besprochen.

Im Anschluss an den Vortrag besteht Gelegenheit, Fragen an die Referentin zu stellen.
Termin: Di., 03.12.24, 18:30-20:00 Uhr
1 Termin (2 UE), Vortrag (mit Anmeldung, ohne Abendkasse)

Ort: vhs-FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 14,40 €
Belegung: 10-20



Januar

LB5146

Schlafen wie Dornröschen - Selbsthypnose und mehr
Sandra Kircher

Erkennen, verstehen und verbessern Sie Ihre Schlafgewohnheiten. Sie tauchen tief in die Geheimnisse guten und gesunden Schlafs ein, um ein besseres Verständnis für die Ursachen und die Lösung von Schlafstörungen zu entwickeln.

Der Kurs folgt einem ganzheitlichen Ansatz und bietet umfassende Perspektiven erholsamen Schlaf zu fördern und die eigenen Bedürfnisse zu erkennen. Die Grundlagen der Selbsthypnose werden erlernt und Sie erstellen im Kurs ihre eigene Audio-Datei zum Einschlafen und/ oder Durchschlafen.

Webseite der Dozentin: www.protrance.de
Bitte bringen Sie ein Gerät mit Audioaufnahme- und Abspielfunktion, Kopfhörer, bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Termin: Sa., 18.01.25, 09:30-15:30 Uhr
1 Termin (8 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs-FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 57,60 €
Belegung: 6-8

LB5147

Die Vagus-Meditation nach Prof. Schnack - Workshop
Birgit Schnack-Iorio,

Sozialwissenschaftlerin, Gesundheitspädagogin mit Schwerpunkt Stressprävention
Stress ist in unserem Leben fast zur Normalität geworden. Dabei kann es so einfach sein, im stressigen Alltag kurze Ruhepausen einzulegen und den Stress-Level deutlich zu reduzieren: Mit Hilfe der neurophysiologisch begründeten Vagus-Meditation. Der Vagus-Nerv ist unser längster Hirnnerv und bestens vernetzt mit allen Organen und Vitalfunktionen, die im Körper für Ruhe sorgen. Deshalb heißt er auch Ruhe Nerv. Ihn mit Meditation gezielt zu aktivieren, gilt als effektive Methode, um rasch in eine Tiefenentspannung zu kommen. Birgit Schnack-Iorio stellt die neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung vor und erklärt die Vagus-Meditation mit vielen praktischen Übungen, die Ihre Konzentration und Kreativität steigern, aber auch Ihren Blutdruck senken, Ihre



🎁 Geschenktipp: Entspannung schenken

Diese Entspannungskurse eignen sich prima zum Verschenken. Nehmen Sie doch zusammen am Kurs teil, sozusagen im Doppel- oder Dreierpack – Spaß garantiert!

Verdauung verbessern und für gesünderen Schlaf sorgen sollen.

Termin: Sa., 18.01.25, 10:00-14:30 Uhr
1 Termin (5,33 UE)
Ort: vhs-FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: 34,60 €
Belegung: 7-15

**Für alle Kurse gilt:**

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

Entspannung

Entspannungstrainings online

LB5201

Innere Stärke dank Resilienz
Julia Windisch, Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement, Wildnispädagoge

Mit Veränderungen besser umgehen, aktiv werden und zuversichtlich bleiben. Dieser Selbstlern-Onlinekurs trainiert die 7 Schutzfaktoren der Resilienz und stärkt somit die psychische Widerstandskraft.

Die Inhalte sind einfach zu verstehen und werden durch alltagstaugliche Übungen verankert. Der Kurs besteht aus 8 Modulen mit jeweils einem Lehrvideo, einer geführten Meditation, 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.

Förderung durch Krankenkassen möglich. Weitere Infos siehe Webseite.

Beginn: jederzeit, flexibel durchführbar
8 Wochen (16 UE)
Ort: Online
Kosten: 149,00 €
Belegung: 1-20

LB5202

Geh glückwärts - Online**Julia Windisch, Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement, Wildnispädagoge**

Mit Freude und Leichtigkeit in den Tag starten und abends noch genug Zeit und Energie für die eigenen Bedürfnisse haben.

Dieser Online-Kurs zeigt den Weg für einen gesunden und achtsamen Umgang mit Stress. Sie erhalten Handwerkszeug um:

- Ihren Körper wieder in Balance zu bringen.
- in schwierigen Situationen gelassen zu bleiben.
- mit belastenden Umständen besser umzugehen.

32 Videolektionen und ein umfangreiches

Arbeitsheft, helfen die Dinge zu erkennen und zu lösen. Zahlreiche Achtsamkeitsmeditationen sorgen für Entspannung. Förderung durch Krankenkassen möglich. Weitere Infos siehe Webseite.

Beginn: jederzeit, flexibel durchführbar
8 Wochen (16 UE)
Ort: Online
Kosten: 189,00 €
Belegung: 1-20

Entspannungstrainings in Präsenz

LB5204

Selbsthypnose-Workshop
Sandra Kircher

Eine effiziente Methode um intensiv und tief zu entspannen, den Schlaf zu verbessern, das Schmerzempfinden zu beeinflussen und/oder seine Ziele zu fokussieren. Sie - erweitern Ihr Wissen und lernen Brain Power, unsere verborgene Kraft kennen. - verstehen das Konzept einer Hypnose. - erleben eine angeleitete Hypnose. - erstellen mit bewährten Textbausteinen und eigenen Impulsen Ihre individuelle Audiodatei zur Selbsthypnose.

Inklusive Handout mit Beispieltextrn. Webseite der Dozentin: www.protrance.de
Bitte bringen Sie ein Gerät mit Audioaufnahme- und Abspielfunktion, Kopfhörer, bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Termin: Sa., 09.11.24, 09:30-15:30 Uhr
1 Termin (8 UE), Wochenendseminar
Ort: vhs-FN, Tagungsraum 1 (2. OG)
Kosten: 57,60 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich
Belegung: 6-8

LB5210

Entspannung mit Genuss**Marion Stingel, Kursleiterin für Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation**

Gekonnt entspannen - Für Entdecker. Finden Sie die Entspannungsmethode, die am besten zu Ihnen passt.

- Geführte Meditation
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

🎧 Verpassen Sie keine Neuigkeiten

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

www.vhs-fn.de/service/newsletter

**- Atemmeditation**

An jedem Nachmittag steht eine andere Methode im Mittelpunkt, mit der Sie zu mehr Gelassenheit finden und neu Kraft schöpfen können. Die Übungen können unabhängig von Alter, körperlicher Konstitution und Vorkenntnissen praktiziert werden. Webseite der Dozentin: www.sinnesreisen-meditation.de

Bitte bringen Sie warme Socken und eine Decke mit.
Beginn: Mi., 18.09.24, 17:00-18:30 Uhr
4 Nachmittage (8 UE)
Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3. OG)
Kosten: 47,20 €
Belegung: 6-10

LB5212

Autogenes Training**Marion Stingel, Kursleiterin für Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation**

Sie können konstruktiv mit Stress umgehen. Autogenes Training ist eine Autosuggestion-Methode, mit der Sie lernen, sich jederzeit in einen Zustand der Entspannung versetzen zu können. Dadurch fällt es mit der Zeit leichter, wiederkehrende Gedanken zu durchbrechen und aufzulösen. Auch bei Einschlafschwierigkeiten oder nach Stresssituationen können Sie leichter in das Loslassen finden.

Während jeder Kurseinheit gibt es Raum für Gespräch, Reflektion und eine Phantasiereise.

Webseite der Dozentin: www.sinnesreisen-meditation.de
Förderung durch Krankenkassen möglich.
Bitte bringen Sie warme Socken und eine Decke mit.

Beginn: Mi., 06.11.24, 17:00-18:30 Uhr
8 Nachmittage Abende (16 UE)
Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3. OG)
Kosten: 94,40 €
Belegung: 6-10

Atemtraining

LB5216

Befreit Aufatmen
Elisabeth-Maria Wachutka, Atemtherapeutin

Schon wenige Minuten gezielte Atmung sorgen für effektive Stressregulierung, klaren Fokus oder deutliche Entspannung. Entscheidend ist eine bewusste Nutzung der wichtigsten Ressource unseres Körpers. Die Übungen nach der Lehre von Prof. Ilse Middendorf, genannt, der erfahrbare Atem, sind bestens geeignet den lebensnotwendigen Atemfluss in uns neu zu erfahren. Er stabilisiert Sie in vielen Lebenslagen, in jedem Alter und gibt Ihnen die Kraft für das tägliche Tun. Dieses Seminar gibt Hilfen, Tipps und Anleitung um den eigenen Atem bewusst zu spüren. Sie lernen ihren Atem wahrzunehmen und erfahren wie Sie die Kraft des Atems wirkungsvoll einsetzen zu können.

Am ersten Kurstermin erhalten Sie eine für den gesamten Kursverlauf wichtige Einführung.

Webseite der Dozentin: www.atem-bodensee-oberschwaben.de
Bitte bringen Sie rutschfeste Socken mit.

Beginn: Di., 12.11.24, 16:30-18:30 Uhr
6 Termine (16 UE)
Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 108,80 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich
Belegung: 6-10

Taiji Quan

LB5220

Taiji Quan**Elisabeth Eckardt, Lehrerin für Taiji Quan und Übungsleiterin Orthopädische Knieschule**

Taiji Quan ist eine meditative Bewegungskunst die Körper und Geist gleichermaßen kultiviert. Das Zusammenspiel von Konzentration, körperlicher Balance, Beweglichkeit, muskulärer Entspannung und natürlicher Atmung wirkt ausgleichend auf den gesamten Menschen. Diese alten chinesischen Übungsformen pflegen bei täglichem Praktizieren nicht nur ihre Gesundheit, sondern wirken sich auf alle Lebenssituationen aus. In diesem Kurs werden Sie die Grundsätze des Taiji Quan kennenlernen sowie die ersten Grundbewegungen der Kurzform nach Professor Chen Man Ch'ing üben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Beginn: Mi., 18.09.24, 18:30-19:30 Uhr
15 Abende (20 UE)
Ort: vhs-FN K55, Studio 3, (3. OG)
Kosten: 118,00 €
Belegung: 6-12



LB5222

Taiji Quan für Seniorinnen und Senioren**Elisabeth Eckardt,**
Lehrerin für Taiji Quan und Übungsleiterin Orthopädische Knieschule
siehe LB5220Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.*Beginn:* Do., 19.09.24, 09:15-10:15 Uhr
15 Vormittage (20 UE)
Ort: vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 100,20 €
Belegung: 6-12

LB5222A

Taiji Quan für Seniorinnen und Senioren: Fortgeschrittene**Elisabeth Eckardt,**
Lehrerin für Taiji Quan und Übungsleiterin Orthopädische Knieschule

Taiji Quan ist eine meditative Bewegungskunst die Körper und Geist gleichermaßen kultiviert. Das Zusammenspiel von Konzentration, körperlicher Balance, Beweglichkeit, muskulärer Entspannung und natürlicher Atmung wirkt ausgleichend auf den gesamten Menschen. Diese alten chinesischen Übungsformen pflegen bei täglichem Praktizieren nicht nur ihre Gesundheit sondern und wirken sich auf alle Lebenssituationen aus.

In diesem Kurs werden die Grundsätze des Taijiquan sowie die Kurzform nach Professor Chen Man Ch'ing vertieft.

Teilnahme mit Absprache der Kursleiterin.

Beginn: Di., 17.09.24, 10:30-11:30 Uhr
15 Vormittage (20 UE)
Ort: vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 115,34 €, ermäßigte Seniorengelbühr
Belegung: 6-12
Folgekurs -> Webseite

LB5222C

Taiji Quan für Seniorinnen und Senioren**Elisabeth Eckardt,**
Lehrerin für Taiji Quan und Übungsleiterin Orthopädische Knieschule
siehe LB5220A*Beginn:* Di., 17.09.24, 09:15-10:15 Uhr
15 Vormittage (20 UE)
Ort: vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 100,20 €
Belegung: 6-12
*Folgekurs -> Webseite***Qi Gong & mehr**

LB5225

Bewegt und Entspannt**Claudia Kalfass, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin, Heilpraktikerin**

Die Muskeln lockern sich, Geist und Seele kommen zur Ruhe.

Welche Strategien die gewünschte Entspannung für Körper und Psyche bringen, ist individuell sehr unterschiedlich. Um die eigene Gesundheit bestmöglich zu unterstützen, probieren Sie verschiedene Methoden aus und finden so in der Praxis heraus, was am besten zu Ihnen passt.

Im Mittelpunkt stehen Mobilisation und Dehnung sowie verschiedene Entspannungstechniken von Atemübungen über Qi-gong bis hin zur progressiven Muskelentspannung.

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch und etwas zu trinken mit.*Beginn:* Fr., 20.09.24, 11:30-12:30 Uhr
15 Vormittage (20 UE)
Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 118,00 €, Ehrenamtsbonus auf Antrag möglich
Belegung: 6-12

LB5226

AOK - Qi Gong**im Yoga Haus Hotel Gerbe****Rüdiger Breustedt, Psychologische Beratung, Gesundheitscoaching**

Erlernen Sie wichtige Übungen des sogenannten bewegten Qi Gongs.

Diese können Sie anschließend selbst überall und ohne Aufwand im Alltag durchführen.

Die langsamen, fließenden Bewegungen wirken beruhigend, lockern Verspannungen, mobilisieren die Gelenke und fördern die Koordinationsfähigkeit. Kombiniert mit einer bewussten Atmung führen die Übungen außerdem zu seelischer Entspannung und einer verbesserten Körperwahrnehmung, die Nerven beruhigen sich.

Veranstaltungsort: Hotel Gerbe, Yogahaus im Johannespark, Ailingen

Dieser Kurs ist eine Kooperationsveranstaltung mit der AOK-Die Gesundheitskasse, Bodensee-Oberschwaben.

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch und etwas zu trinken mit.*Beginn:* Di., 24.09.24, 18:00-19:30 Uhr
10 Abende (20 UE)
Ort: Hotel Gerbe, Hirschlatter Str. 14, 88048 Friedrichshafen
Kosten: 118,00 €
Belegung: 4-6**Yoga für Erfahrene**

LB5230

Sanfte Yogapraxis**Nina Caesar-Selimovic, Yogalehrerin**

Gut geeignet für Menschen mit erster Yoga Erfahrung und guter Beweglichkeit. Im Fokus stehen klassische Yoga-Haltungen wie der herabschauende Hund, der Baum oder das Dreieck, es werden gezielt die verkürzten Muskeln aber auch der oft zu flache Atem angegangen. Neben Übungen zur progressiven Muskelentspannung und der Beruhigung des Geistes, finden auch die Bauchmuskulatur und die verspannte Schul-

terpartie Beachtung. Genießen Sie die Zeit, sich von Kopf bis Fuß Gutes zu tun und erlernen Sie eine Yoga-Abendroutine, um nach einem turbulenten Tag zu sich zu kommen.

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch, Wollsocken und etwas zu trinken mit.*Beginn:* Di., 17.09.24, 17:00-18:15 Uhr
10 Nachmittage (16,67 UE)
Ort: vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 98,40 €
Belegung: 6-10
Folgekurs -> Webseite**Yoga für Einsteiger**

LB5250

AOK - Hatha-Yoga**ZPP-Präventionskurs****Lalitha Angelica Detiege, Entspannungs-, Motivations- und Mentaltrainerin, Yoga-lehrerin und indische Tanzpädagogin**

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. Die Kursstunden beinhalten klassische Yogaübungen, Entspannungsübungen und eine meditative Übung. Dieser Kurs ist eine Kooperationsveranstaltung mit der AOK-Die Gesundheitskasse, Bodensee-Oberschwaben.

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch und ein Sitzkissen mit.*Beginn:* Mi., 09.10.24, 14:00-15:15 Uhr
8 Nachmittage (13,33 UE)
Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
Kosten: 78,70 €
Belegung: 4-6**Yoga für alle Übungslevels**

LB5252

Yoga-Flow ins Wochenende**Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. STB Trainerin Turnen/Aerobic, Yoga-lehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.**

Entspannt und voller Energie ins Wochenende gehen.

Mit sanften, fließenden Bewegungs- und Atemübungen aus dem Hatha-Yoga finden Sie zur Ruhe, zu sich selbst und schöpfen neue Kraft. Die Übungen sind individuell anpassbar und versprechen eine genussvolle Auszeit.

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch mit.*Beginn:* Fr., 20.09.24, 17:15-18:15 Uhr
14 Nachmittage (28 UE)
Ort: vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 165,40 €
Belegung: 7-12

LB5253

Faszien-Yoga und Vitalgymnastik**Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. STB Trainerin Turnen/Aerobic, Yoga-lehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.**

Kraft, Beweglichkeit, Energetisierung und Entspannung für den ganzen Körper. Faszien Yoga hilft, gleichzeitig körperlich und geistig zu entspannen. Lernen Sie, mit Gelassenheit das Bindegewebe zu lockern und Verspannungen zu lösen. Mit speziell abgestimmten Yin- und Yang-, Atem- und Achtsamkeitsübungen bringen wir unser Gewebe in Schwingung. Mal fließen die Übungen geschmeidig ineinander, mal werden sie kraftvoll gehalten.

Beginn: Mo., 16.09.24, 16:45-17:45 Uhr
15 Nachmittage (20 UE)
Ort: vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 98,00 €
Belegung: 8-15**Yoga online**

LB5258

Yin-Yoga für mehr Entspannung und Beweglichkeit - Online**Sabrina Hölzl, Yoga- und Mediationslehrerin**

Nehmen Sie sich in diesem Yin-Yoga-Kurs bewusst Zeit für sich selbst und erleben Sie eine tiefgreifende und sanfte Yogapraxis. Und das ganz bequem online von zuhause aus. Im Yin-Yoga werden die Positionen (Asanas) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Durch Hilfsmittel wie Kissen und Decken unterstützen Sie Ihren Körper dabei loszulassen. Dadurch wird das Faszien-gewebe (das tiefer gelegene Bindegewebe) ge-

dehnt, Verklebungen können gelöst werden. Durch angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Atemübungen beruhigt sich Ihr Nervensystem und wird Stress abgebaut. Der Körper kann sich entspannen und die Gedanken kommen zur Ruhe. Beendet wird die Stunde mit einer geführten Meditation. Der Kurs ist für Einsteiger wie für Fortgeschrittene geeignet. Eine Aufzeichnung der Stunde erhalten Sie im Nachgang.

Für die Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Gerät, eine Matte, eine Decke und/oder Kissen.*Beginn:* Do., 10.10.24, 18:30-19:30 Uhr
10 Abende (13,33 UE),
Anmeldeschluss: 07.10.2024
Ort: Online
Kosten: 80,00 €
Belegung: 1-12**Gesundheitsvorsorge nach § 20 SGB V**

Viele Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen nach § 20 SGB V und übernehmen teilweise oder vollständig die Gebühr. Voraussetzung für die Teilnehmerförderung ist, dass die Kursleitenden in ihrer Grund- und Zusatzqualifikation von der zentralen Prüfstelle für Prävention in Essen anerkannt sind. Das vhs-Gesundheitszentrum ist bemüht, möglichst viele Kurse als Präventionsmaßnahme anerkennen zu lassen. Die Kursleitenden informieren beim ersten Kurstag über den Stand des Anerkennungsverfahrens.

Yoga für Frauen

LB5260

Luna-Yoga**Margarete Bröcker, Luna-Yoga-Lehrerin, Dipl. Sozialarbeiterin**
Luna-Yoga vereint Körper- und Atemübungen sowie Tanelemente und Tiefenentspannung.

Die Übungen werden unter Beachtung des eigenen Atems und des persönlichen Könnens gestaltet.

Luna-Yoga führt hin 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.*Beginn:* Mo., 16.09.24, 09:30-11:00 Uhr
7 Vormittage (14 UE)**Versand von Programmheften**

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



Ort: vhs-FN K55, Seminarraum 10, (3.OG)
 Kosten: 89,60 €
 Belegung: 7-12
 Folgekurs -> Webseite

LB5262

Luna-Yoga**Margarete Bröcker,****Luna-Yoga-Lehrerin, Dipl. Sozialarbeiterin**
siehe LB5260Beginn: Di., 17.09.24, 18:00-19:30 Uhr
7 Abende (14 UE)

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

Kosten: 89,60 €

Belegung: 7-12

Folgekurs -> Webseite

LB5263

Kundalini-Yoga**Ulrike Haberkern,****Kundalini-Yoga-Lehrerin**

Die psychischen und physischen Ressourcen für den (Berufs-) Alltag stärken.

Kundalini-Yoga ist eine ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit, die den Körper durch dynamische Bewegungen kräftigt, sanft dehnt und Verspannungen löst. Es vertieft den Atem und stärkt Ausgeglichenheit, Kreativität und Gesundheit. Die Übungsreihen zielen besonders darauf ab, den Körper durch dynamische Übungen ins Gleichgewicht zu bringen, den Rücken flexibel zu halten, die Organe und das Immunsystem sanft zu aktivieren und den gesamten Körper mit neuer Energie aufzuladen. Eine typische Yogastunde besteht aus Einstimmung, Übungsreihe, Tiefenentspannung und Meditation. Angesprochen sind Frauen jeden Alters, mit oder ohne Vorerfahrungen.

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch, eine Decke, etwas zu trinken und evtl. ein Meditationskissen mit.

Beginn: Di., 15.10.24, 18:15-19:45 Uhr

6 Abende (12 UE)

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

Kosten: 70,80 €

Belegung: 6-10

Folgekurs -> Webseite

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

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

Daher bitten wir bei der Anmeldung um diese Kontaktdaten.

**Unsere Yogakurse auf einen Blick****Yoga**

ist eines der vor Jahrtausenden in Indien entwickelten philosophischen Systeme, welches einen praxisorientierten Weg zur Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung bildet.

Hatha-Yoga

Ist die am weitesten verbreitete Form des Yoga. Ha bedeutet Sonne und Tha ist eine Bezeichnung für den Mond. Sonne und Mond stehen für die beiden Gegensätze aktiv und passiv. So werden meist körperliche Übungen im Wechsel mit Entspannungen praktiziert. Auch Atemübungen und verschiedenste Reinigungsübungen gehören dazu.

Kundalini-Yoga

Ist das Yoga des Bewusstseins. Typisch sind dynamische oder fließende Übungsfolgen neben ruhigen Halteübungen und vielseitigen Meditationen (mit und ohne Mantras).

Die Lebensenergie wird ins Fließen gebracht. Das führt zu mehr Elan und Wachheit im Alltag und einem bewussten Umgang mit sich selbst und anderen.

Die Übungen sind einsteigerfreundlich, erfordern keine besonderen körperlichen Voraussetzungen und können sofort ohne Hilfsmittel ausgeführt werden.

Luna-Yoga

Anfang der 80er Jahre hat Adelheid Ohlig als europäische Yoga-Pionierin das Luna-Yoga entwickelt und seitdem verbreitet. Es basiert auf den Grundformen des Hatha-Yogas.

Luna-Yoga richtet sich speziell an Frauen. Sowohl das traditionelle Yoga-Wissen als auch das Heilwissen von Frauen aus aller Welt zum Körper und all seinen Zusammenhängen werden miteinander vereint. Im Zentrum der Yoga-Übungen steht die Harmonisierung und Stärkung der Beckenorgane. Luna-Yoga unterstützt in allen Zyklen und Lebensphasen die Gesundheit der Frauen.

Yin-Yoga

Hier geht es vor allem um Entspannung. Im Fokus steht das Yin, das Loslassen, das Leben im "Jetzt" und das Annehmen aller im Moment erlebten Empfindungen. Yin-Yoga ist sanft und meditativ. Durch langanhaltende Übungen spricht man die Faszien, das tieferliegende Bindegewebe sowie die Gelenke und Bänder an. Yin-Yoga ist ideal, um den Stress des Alltags abzubauen.

Hormon-Yoga

Soll die weiblichen Hormone in Balance bringen. Hormon-Yoga ist eine sanfte Art des Yogas. Es bedient sich aus anderen Yogaarten und ist eine Mischung aus Übungen zur Atmung, Körperhaltung und Energielenkung. Hormon-Yoga kann Beschwerden während den Wechseljahren vorbeugen oder lindern und wirkt egal in welchem Alter bei Hektik und Leistungsdruck harmonisierend.

Beratung

Sie können sich gerne von Babette Reitz persönlich beraten lassen.
 Bitte vereinbaren Sie davor einen Termin unter T: 07541/203 3408, reitz@vhs-fn.de

Sie ein kleines, festes, längliches Kissen und einen langen Schal.

Beginn: Mo., 16.09.24, 18:00-19:30 Uhr

6 Abende (12 UE)

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

Kosten: 70,80 €

Belegung: 6-10

Folgekurs -> Webseite

LB5285

Hormon-Yoga - Workshop**Anja Satow, Yoga-Lehrerin**

Ein Weg zur Balancierung der Hormone. Die intensive Übungsreihe nach Dinah Rodrigues wird Schritt für Schritt gelehrt und umgesetzt. Ziel ist es, dass Sie diese danach eigenständig und effektiv zuhause anwenden können.

Die Übungen sollen bei regelmäßiger Praxis über mehrere Monate hinweg das endokrine weibliche Hormonsystem positiv beeinflussen. Die sanfte und vitalisierende Yoga



Form lindert Beschwerden in den Wechseljahren, steigert aber auch das allgemeine Wohlbefinden. Und sogar bei Stress, Hektik und Leistungsdruck wirkt Hormon-Yoga in jedem Alter harmonisierend.

Wann besser nicht:

Nicht geeignet für Schwangere, bis zu 3 Monate nach der Geburt, bei größeren Myomen, Endometriose, vorausgegangener oder bestehender (hormonell bedingter) Krebserkrankung. Bei Osteoporose, kleineren Myomen, Schilddrüsenüberfunktion und Herz-Kreislaufkrankungen bitte vor Teilnahme den Arzt befragen.

Webseite der Dozentin:

www.shakti-mond.de

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch und etwas zu trinken mit.

Beginn: Fr., 22.11.24, 14:00-17:30 Uhr

2 Termine (9,33 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 55,00 €

Belegung: 6-9

LB5286

Hormon-Yoga - Aufbaukurs**Anja Satow, Yoga-Lehrerin**

Beim Hormon-Yoga Workshop haben Sie zum ersten Mal die Hormon-Yoga Serie nach D. Rodrigues kennengelernt. Damit die gelernten Übungen in Ihrem Körpergedächtnis gespeichert werden und die Anwendung zuhause leichter fällt, braucht es erfahrungsgemäß einige Übungspraxis. In diesem Kurs

**Es gibt viele Folgekurse!**

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

Gerne können Sie sich schon zu Semesterbeginn auch für alle Folgekurse anmelden und sich so Ihren Platz sichern.

können Sie die Hormon-Yoga Serie weiter vertiefen. Zusätzlich lernen Sie noch spezielle Entspannungsübungen zum Stressausgleich nach D. Rodrigues kennen.

Webseite der Dozentin:

www.shakti-mond.de

Bitte bringen Sie eine Decke, ein großes Handtuch und etwas zu trinken mit.

Beginn: Fr., 06.12.24, 14:00-15:30 Uhr

2 Nachmittage (4 UE)

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

Kosten: 23,60 €

Belegung: 6-10

Bewegung**Pilates**

LB5301

Pilates**Cornelia Fink, Pilates-Trainerin**

Sie wollen in Ruhe, ohne „Hektik“ Ihre Muskeln rund um die Wirbelsäule 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 fordern nicht nur Ihren Körper, sondern auch Ihren Geist.

Beginn: Do., 19.09.24, 18:30-19:30 Uhr

14 Abende (18,67 UE)

Ort: Grundschule Schnetzerhausen

Kosten: 59,70 €

Belegung: 8-12

LB5302

Pilates**Ellen Pottschieen**

siehe LB5301

Beginn: Mo., 16.09.24, 15:30-16:30 Uhr

15 Nachmittage (20 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 78,00 €

Belegung: 8-15

LB5303

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

Inhalte siehe LB5304

Beginn: Mi., 18.09.24, 09:00-10:00 Uhr

14 Vormittage (18,67 UE)

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

Kosten: 84,00 €

Belegung: 8-12

LB5304

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

Sie möchten gut in den Tag starten? Pilates hilft Ihnen dabei. Pilates sorgt für eine stabile und zentrierte Körpermitte, die uns im Alltag behilflich ist Bewegungen leichter, sicherer und kraftvoller auszuführen.

Ihre Muskulatur wird flexibler und kräftiger. Die konzentrierte Atmung während der Bewegungen unterstützt Sie darin Körper und Geist voll auf sich selbst zu lenken.

Beginn: Mi., 18.09.24, 07:45-08:45 Uhr

14 Vormittage (18,67 UE)

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

Kosten: 84,00 €

Belegung: 8-12

LB5305

Pilates plus Rücken**- Hybrid****Einsteiger/Mittelstufe****Claudia Kalfass, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin, Heilpraktikerin**

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 Koordinations- 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 Phantasiereise,





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.

Anti-Rutsch-Socken sind empfehlenswert.

Beginn: Fr., 20.09.24, 09:15-10:15 Uhr
15 Vormittage (20 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG) oder online

Kosten: 78,00 €

Belegung: 8-15

LB5306

Fitness und Pilates - Hybrid

Claudia Kallfass,
Diplom-Sportwissenschaftlerin,
Sporttherapeutin, Heilpraktikerin

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.

Bitte bringen Sie bei Bedarf ein kleines Kissen mit.

Beginn: Fr., 20.09.24, 08:00-09:00 Uhr
15 Vormittage (20 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG) oder online

Kosten: 78,00 €

Belegung: 8-15

LB5307

Faszien und Pilates

Cornelia Fink, Pilates-Trainerin

Faszien-Training steigert Ihr Wohlbefinden,



Ihre Beweglichkeit, Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Gesundheit. Ein sanften Pilates Ganzkörpertraining erweitert Ihr eigenes alltagspraktisches Handeln.

Beginn: Do., 19.09.24, 17:30-18:30 Uhr
14 Abende (18,67 UE)

Ort: Grundschule Schnetzenhausen

Kosten: 59,70 €

Belegung: 8-12

LB5308

BodyBalancePilates

Christina Dobslaw, Physiotherapeutin,
BodyBalancePilates-Instruktor

Ziel des Kurses ist, das muskuläre Gleichgewicht wiederherzustellen.

Beginn: Mi., 02.10.24, 10:15-11:15 Uhr
14 Vormittage (18,67 UE)

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

Kosten: 72,80 €

Belegung: 8-10

Fitness und Kondition

LB5315

Tabata-Training

Ekaterina Breining (ehemals 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.

Beginn: Di., 17.09.24, 18:45-19:45 Uhr
15 Abende (20 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 78,00 €

Belegung: 10-15

LB5316

NEU: Zumba® Fitness

Isabel Werthmann,
Lizensierte Zumba-Trainerin

Tanzen, Schwitzen, Spaß haben! Entdecke die Welt des Zumba Fitness und bringe Schwung in dein Workout! Unser energiegeladener Kurs kombiniert mitreißende lateinamerikanische Rhythmen mit effektiven Fitnessbewegungen, um deinen Körper zu stärken und deine Ausdauer zu verbessern. Komm vorbei und lass dich von unserer motivierenden Trainerin zu neuen Höchstleistungen anspornen! Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, Zumba Fitness ist für jeden geeignet, der Lust hat, sich zu bewegen und dabei jede Menge Spaß zu haben. Hinweis: Kein Unterricht am 30.09.

Bitte Kurstermine im Web beachten.

Beginn: Mo., 16.09.24, 17:00-18:00 Uhr
14 Termine (18,67 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 110,20 €

Belegung: 9-15

LB5318

bodyART® STRENGTH

Claudia Tagmann

Suchen Sie einen Kurs, der Ihren Körper stärkt, Ihren Geist entspannt und Ihnen neue Energie gibt? Dann ist BodyART® genau das Richtige für Sie! Die Übungen verbinden Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Linderung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte dieses einzigartigen Trainings.

→ mehr im Web

Beginn: Do., 19.09.24, 19:00-20:00 Uhr
15 Abende (20 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 78,00 €

Belegung: 8-15

LB5320

deepWORK®

Neele Onnen, Sportlehrerin

Beim neuen Powerworkout wechseln anstrengende Ausdauersequenzen mit koordinativen funktionalen Kraftübungen und spannenden 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.

Bitte Sportkleidung, Handtuch und Trinkflasche mitbringen.

Beginn: Fr., 20.09.24, 17:30-18:30 Uhr
12 Abende (16 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 94,40 €

Belegung: 8-15

LB5321

Complete Body Workout

Neele Onnen, Sportlehrerin

Verbessern Sie mit einem herausfordernden Ganzkörpertraining Ihre Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit und bringen Sie sich so richtig ins Schwitzen. Kräftigen Sie den gesamten Körper und definieren Sie Ihre Muskeln. Sie erhalten einen starken und gesunden Bewegungsapparat. Der Kurs ist eine abwechslungsreiche Mischung aus HIT, Breakletics, deepWORK, Core und Workout.

Bei einer Anmeldung zur Online-Teilnahme melden wir uns mit den Zugangsdaten ca. 3 Tage vor Kursbeginn nochmals bei Ihnen.

Beginn: Mo., 16.09.24, 19:00-20:00 Uhr
15 Abende (20 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG) oder online

Kosten: 118,00 €

Belegung: 8-15

LB5323

Athletic Workout

Neele Onnen, Sportlehrerin

Steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit mit Athletic Workout. Dies ist ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining mit oder ohne Zusatzequipment, basierend auf den Pfeilern Funktionalität, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit. Für den ambitionierten Sportler ist es genau das Richtige, um sich auszupeinern und die eigenen Grenzen zu testen. Sie soll-

ten eine Grundfitness mitbringen, damit Sie die anspruchsvollen Übungen technisch korrekt und sauber ausführen können.

Beginn: Mo., 16.09.24, 20:15-21:15 Uhr
15 Abende (20 UE)

Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)

Kosten: 118,00 €

Belegung: 8-15

LB5324

Bodyworkout

Michael Booch

Suchen Sie ein intensives Training für den gesamten Körper, der die Muskeln im Kraftausdauerbereich fordert. Verbessern Sie Ihre Belastbarkeit, indem Sie Ihren Stoffwechsel durch Cardio-Übungen auf Hochtönen bringen. Der Hauptteil besteht aus abwechslungsreichen und vielseitigen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit unterschiedlichen Geräten. Abgerundet wird das Training mit einem Cool-down.

Beginn: Do., 19.09.24, 18:45-19:45 Uhr
15 Abende (20 UE)

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

Kosten: 84,00 €

Belegung: 8-16

Outdoor

LB5329

XCO Walking

Sigrid Dankert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. STB Trainerin Turnen/Aerobic, Yoga-lehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.

Stärken Sie Ihre Muskeln und tieferliegende Regionen sowie Bänder, Gelenke und Bindegewebe mit Hilfe der mit Schiefergranulat gefüllten XCO Hantel. Werden Sie fit durch diese gesunde und individuell dosierbare Art des Gehens. Sie können die Intensität selbst steuern und bekommen präzise und einfache Anleitungen dafür. XCO Walking ist für jedes Alter und Fitnesslevel.

Treffpunkt: Eugenstr. 37 zum Weiterlaufen am See und Königsweg; Hanteln werden zur Verfügung gestellt.

Beginn: Sa., 21.09.24, 09:00-10:00 Uhr
15 Vormittage (20 UE)

Ort: Treffpunkt: Eugenstr. 37

Kosten: 98,00 €

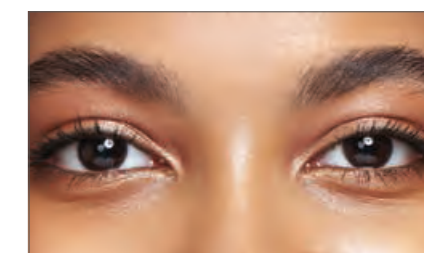
Belegung: 8-15

LB5330

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 Kalo-



Existenzgründung? Wir schärfen Ihren Blick.

 Wirtschaftsförderung
Bodenseekreis

Wir unterstützen Sie auf Ihrem Weg in die Selbstständigkeit.

persönlich · vertraulich
kompetent · kostenfrei

wf-bodenseekreis.de

rienverbrauch durch den Einsatz großer Muskelgruppen und wirkt entspannend und stimmungsaufhellend durch das Training in der freien Natur. → mehr im Web
Erster Treffpunkt ist der Parkplatz beim CAP-Rotach Campingplatz.

Beginn: Di., 17.09.24, 17:00-19:00 Uhr
6 Termine (16 UE)

Ort: Parkplatz, CAP-Rotach Campingplatz

Kosten: 51,30 €

Belegung: 10-12

Bei Fragen können Sie sich gerne an Frau

Ederer persönlich wenden T: 0170/4776680.

Beim ersten Mal ist der Treffpunkt Parkplatz, CAP-Rotach Campingplatz, Lindauer Str. 2. An den weiteren Terminen lernen Sie verschiedene Nordic-Walking-Strecken kennen.

Beweglichkeit

LB5335

Mobility and Relax

Michael Booch

Dehnübungen und Faszien Massagen tragen zur Erhaltung und Verbesserung Ihrer Beweglichkeit bei. Durch eine vielseitige und ganzheitliche Dehnung wird die Muskulatur



agiler, elastischer und bewegungsfreudiger. Ergänzend dazu fördern Massagen mit Faszienrollen und Tennisbällen die Durchblutung Ihrer Muskulatur. Dies unterstützt Ihren Stoffwechsel und steigert Ihr Wohlbefinden.

Im Kurs werden u.a. Faszienrollen und Tennisbälle benutzt.
Beginn: Do., 19.09.24, 20:00-21:00 Uhr
15 Abende (20 UE)
Ort: vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 84,00 €
Belegung: 8-16

LB5336 Faszien-Training und Faszien-Yoga

Sigrd Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. STB Trainerin Turnen/Aerobic, Yoga-Lehrerin, Faszien- und XCO-Mastertrain.
Werden Sie mit wohlthuender Anstrengung topfit, beweglich und schmerzfreier. 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., 19.09.24, 18:00-18:45 Uhr
15 Abende (15 UE)
Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 73,50 €
Belegung: 8-15

Mit Ruhe zum Ziel

LB5339 Ausgleichsgymnastik - mit Spaß fit und gesund bleiben für Ältere

Renate Mayer-Kiemel, Übungsleiterin STB; Rückenschullehrerin
Stärken Sie Ihre individuellen gesundheitsförderlichen Ressourcen. Verbessern Sie die Belastbarkeit Ihres Rückens, bleiben Sie fit und erhalten Sie Ihr Wohlbefinden. Verbessern Sie durch regelmäßiges Üben Ihre Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit.

Beginn: Do., 19.09.24, 17:45-18:45 Uhr
15 Abende (20 UE)
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Haus
Kosten: 64,00 €
Belegung: 8-13

LB5340 Ausgleichsgymnastik - mit Spaß fit und gesund bleiben

Renate Mayer-Kiemel, Übungsleiterin STB; Rückenschullehrerin
Inhalte siehe LB5339.

Beginn: Do., 19.09.24, 19:00-20:00 Uhr
15 Abende (20 UE)
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Haus
Kosten: 64,00 €
Belegung: 8-13

LB5341 Trittsicher für Senioren und Seniorinnen - ZPP-Präventionskurs Michaela Groß, Physiotherapeutin (M.Sc.) und Vorsitzende der Bundesinitiative Sturzprävention

Wesentliche Voraussetzungen für Mobilität und sicheres Gehen im Alltag sind körperliche Fitness, Kraft und Gleichgewicht. Genau hier setzt dieser Kurs an. Der Kurs unterstützt ältere Menschen dabei, ihre Selbstständigkeit und Unabhängigkeit zu erhalten. Er fördert die körperliche Fitness, verbessert die Balance und den Muskelaufbau und hilft somit auch, Stürze zu vermeiden. Die Übungen sind einfach durchzuführen. Teilnehmende erlernen zudem ein Heimtrainingsprogramm, um auch langfristig fit zu bleiben.

Mitmachen kann jeder interessierte ältere Mensch. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Auch wenn Sie unsicher auf den Beinen oder bereits gestürzt sind: Im Kurs gewinnen Sie neue Sicherheit.

Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert.

Beginn: Di., 05.11.24, 09:00-10:30 Uhr
6 Vormittage (12 UE)
Ort: Allmand-Carré, Allmandstr. 18, 88045 Friedrichshafen, EG
Kosten: 114,00 €, ermäßigte Senioreng Gebühr
Belegung: 8-15

LB5342 Trittsicher für Senioren und Seniorinnen - ZPP-Präventionskurs Michaela Groß, Physiotherapeutin (M.Sc.) und Vorsitzende der Bundesinitiative Sturzprävention

siehe LB5388
Beginn: Di., 05.11.24, 10:30-12:00 Uhr
6 Vormittage (12 UE)
Ort: Allmand-Carré, Allmandstr. 18, 88045 Friedrichshafen, EG
Kosten: 114,00 €, ermäßigte Senioreng Gebühr
Belegung: 8-15

LB5343 Der Beckenboden - Hybrid

Claudia Kallfass, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin, Heilpraktikerin

Dieser Kurs richtet sich altersunabhängig an alle Frauen. Auch wenn noch keine Beschwerden aufgetreten sind, sollte im Sinne der Vorbeugung der Beckenboden wahrgenommen und trainiert werden. Sie kräftigen Bauch, Po und Beine und trainieren dabei gezielt ihre Beckenbodenmuskulatur.

Information 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.

Zum Abschluss einer Trainingsstunde entspannen wir uns mit wechselnden Entspannungstechniken. Dafür bitte einen dicken Pullover mitbringen.

Bei einer Anmeldung zur Online-Teilnahme melden wir uns mit den Zugangsdaten ca. 3 Tage vor Kursbeginn nochmals bei Ihnen.

Beginn: Fr., 20.09.24, 10:30-11:15 Uhr
15 Vormittage (15 UE)
Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG) oder online
Kosten: 58,50 €
Belegung: 8-15

Rücken

LB5345 Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule

Christina Helmer, Physiotherapeutin
Mit wohlthuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft kennen. → mehr im Web
Beginn: Mi., 18.09.24, 18:00-19:00 Uhr
10 Abende (13,33 UE)
Ort: Tannenhag-Schule, Turnhalle
Kosten: 42,70 €
Belegung: 8-15
Folgekurs -> Webseite

LB5346 Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule für Senioren

Ellen Pottschieen
Inhalte siehe LB5345.
Beginn: Mo., 16.09.24, 14:15-15:15 Uhr
15 Nachmittage (20 UE)
Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: 78,00 €
Belegung: 8-15

LB5347 / LB5378 NEU: Rückenfit - Rückenkräftigung

Christine Ederer, Sportlehrerin (Gym.), Nordic Walking Ausbildung, Rückenschullehrerin KdDR, Qigong-Kursleiterin
Mit wohlthuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft kennen. Förderung durch Krankenkassen möglich. → mehr im Web
LB5378: Mi., 18.09.24, 17:45-19:15 Uhr
LB5347: Mi., 18.09.24, 19:15-20:45 Uhr je 10 Abende (20 UE)
Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: je 78,00 €
Belegung: je 8-15

LB5348 / LB5349 / LB5350 Rückenfit - Rückenkräftigung

Vera Miller-Zang, Sportlehrerin M.A., Rückenschullehrerin KdDR und Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.
Inhalte siehe LB5347.
LB5348: Di., 17.09.24, 08:00-09:00 Uhr
LB5349: Di., 17.09.24, 09:15-10:15 Uhr
LB5350: Di., 17.09.24, 10:30-11:30 Uhr je 10 Vormittage (13,33 UE)
Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: je 52,00 €
Belegung: je 8-15
Folgekurs -> Webseite

Information Für alle Kurse gilt:

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

LB5355 / LB5356 Rückenfit - Rückenkräftigung N. N.

Inhalte siehe LB5347.
LB5355: Mo., 16.09.24, 09:10-10:10 Uhr
LB5356: Mo., 16.09.24, 10:20-11:20 Uhr je 10 Vormittage (13,33 UE)
Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: je 52,00 €
Belegung: je 8-15
Folgekurs -> Webseite

LB5370 / LB5371 Rückenfit - Rückenkräftigung

Renate Moritz, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin
Inhalte siehe LB5347.
LB5371: Mo., 16.09.24, 18:00-19:00 Uhr
LB5370: Mo., 16.09.24, 19:15-20:15 Uhr je 12 Abende (16 UE)
Ort: vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: je 62,40 €
Belegung: je 8-12
Folgekurs -> Webseite

LB5372 / LB5373 Rückenfit - Rückenkräftigung

Renate Moritz, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin
Inhalte siehe LB5347.
LB5373: Mi., 18.09.24, 09:45-10:45 Uhr
LB5372: Mi., 18.09.24, 11:00-12:00 Uhr je 12 Vormittage (16 UE)
Ort: vhs-FN, Gymnastikraum (EG)
Kosten: je 62,40 €
Belegung: je 8-12
Folgekurs -> Webseite

LB5377 Rückenfit - Rückenkräftigung

Michael Höllwarth, Master of Arts Sportwissenschaften (Gesundheitssport und Sporttherapie)
Inhalte siehe LB5347.
Beginn: Do., 19.09.24, 17:00-18:00 Uhr
12 Nachmittage (16 UE)
Ort: vhs-FN K55, Studio 3, (3.OG)
Kosten: 62,40 €
Belegung: 8-15
Folgekurs -> Webseite



TIPP: Weitere Kurse im Web
Flexible Lernangebote sind die Antwort auf dynamische Zeiten. Dieses Programmheft lädt zum Blättern ein und bietet einen Einblick in unser Angebot.
Das Kursprogramm wird jedoch stetig ergänzt und erweitert.
Alle Kurse finden Sie tagesaktuell im Internet unter:
www.vhs-fn.de



LB5384

Wirbelsäulengymnastik - Online

Daniela Zapkau-Arnold

Wirbelsäulengymnastik abwechslungsreich gestaltet mit Elementen aus Yoga, Pilates Faszi- 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., 18.09.24, 18:15-19:00 Uhr
10 Abende (10 UE)

Ort: Online

Kosten: 32,00 €

Belegung: 8-15

**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

Gerne können Sie sich schon zu Semesterbeginn auch für alle Folgekurse anmelden und sich so Ihren Platz sichern.

Aqua

Aqua in der Mittagspause

Alle Aqua-Kurse sind nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

LB5429 / LB5430

AquaFit: Die aktive Mittagspause

Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. STB Trainerin Turnen/Aerobic, Yoga-lehrerin, Faszi- und XCO-Mastertrain.

Wollen Sie die Mittagspause nutzen, um sich fit und gesund zu erhalten? Und suchen Sie Aqua-Jogging mit Kräftigung- und Spannungselementen? In diesem Kurs finden Sie bewegenden Spaß im Wasser. Sie trainieren Herz, Kreislauf und Muskulatur. Aquagürtel als Auftriebshilfe und andere Hilfsmittel stehen zur Verfügung.

LB5429: Do., 19.09.24, 11:00-11:45 Uhr

LB5430: Do., 19.09.24, 11:45-12:30 Uhr

je 12 Termine (12 UE)

Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7

Kosten: je 176,40 €,

inkl. Eintritt Schwimmbad 74,40 €

Belegung: je 6-8

LB5431 / LB5432

AquaFit für den Rücken: Die aktive Mittagspause

Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. STB Trainerin Turnen/Aerobic, Yoga-lehrerin, Faszi- und XCO-Mastertrain. Inhalte siehe LB5429.

LB5431: Mi., 18.09.24, 11:45-12:30 Uhr

LB5432: Mi., 18.09.24, 12:30-13:15 Uhr

je 12 Termine (12 UE)

Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7

Kosten: je 176,40 €,

inkl. Eintritt Schwimmbad 74,40 €

Belegung: je 6-8

LB5433

AquaJogging - Die aktive Mittagspause

Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. STB Trainerin Turnen/Aerobic, Yoga-lehrerin, Faszi- und XCO-Mastertrain.

Wollen Sie Ihre Kondition aufbauen und zwischen 600 bis 1000 Kalorien verbrennen und das ohne Belastung der Gelenke? Auftriebsmittel wie Aquadisks und Aqua-Noodles sowie weitere kleine Handgeräte sorgen für effektives und vielseitiges Training.

Beginn: Do., 19.09.24, 12:30-13:15 Uhr

12 Termine (12 UE)

Ort: Hotel City-Krone, Schanzstr. 7

Kosten: 176,40 €,

inkl. Eintritt Schwimmbad 74,40 €

Belegung: 6-8

AquaJogging

LB5436 / LB5437

AquaJogging

Sigrid Danckert, DTB-Aqua-Train., staatl. gepr. STB Trainerin Turnen/Aerobic, Yoga-lehrerin, Faszi- und XCO-Mastertrain., Aquatrainer Sportbad

Inhalte siehe Kurs LB5433.

Bitte melden Sie sich am Eingang.

LB5436: Fr., 20.09.24, 14:00-14:45 Uhr

LB5437: Fr., 20.09.24, 14:45-15:30 Uhr

je 12 Termine (12 UE)

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken

Kosten: je 150,00 €,

inkl. Eintritt Schwimmbad 48,00 €

Belegung: je 9-12

LB5450 / LB5451

AquaJogging

Hubert Sinzig, Aquatrainer Sportbad

Inhalte siehe Kurs LB5433.

Bitte melden Sie sich am Eingang.

LB5450: Mi., 18.09.24, 14:00-14:45 Uhr

LB5451: Mi., 18.09.24, 14:45-15:30 Uhr

je 13 Nachmittage (13 UE)

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Sprungbecken

Kosten: je 155,40 €,

inkl. Eintritt Schwimmbad

Belegung: je 6-15

AquaFitness

LB5456

AquaFitness**Aquatrainier Sportbad**

Aquafitness ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Sie bringen schonend das Herz-Kreislaufsystem in Schwung, stärken die Muskulatur und verbessern Ihr Gleichgewicht. Durch die Verwendung verschiedener Kleingeräte ist es abwechslungsreich, gesundheitsfördernd und Spaß zugleich. Der Wasserwiderstand und Auftrieb hilft uns effektiv zu trainieren, ohne dass die Gelenke zu sehr beansprucht werden. Ein perfektes Training für Jung und Alt.

Bitte melden Sie sich am Eingang.

Beginn: So., 06.10.24, 16:45-17:30 Uhr

6 Nachmittage (6 UE)

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken

Kosten: 71,40 €, inkl. Eintritt Schwimmbad

Belegung: 6-12

Folgekurs -> Webseite

LB5457

AquaFitness**Aquatrainier Sportbad**

Inhalte siehe LB5456

Bitte melden Sie sich am Eingang.

Beginn: So., 06.10.24, 17:45-18:30 Uhr

6 Abende (6 UE)

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken

Kosten: 71,40 €, inkl. Eintritt Schwimmbad

Belegung: 6-12

Folgekurs -> Webseite

LB5458

AquaFitness

Ann-Kathrin Müller, Aquatrainer Sportbad

Wasser leistet Widerstand, aber auch Auftrieb. Darum ist Training im Wasser ideal für ein gelenkschonendes und effektives Herz-Kreislauf-Training. Fordern und kräftigen Sie den ganzen Körper.

Bitte melden Sie sich am Eingang. Nur für Personen geeignet, die schwimmen können.

Beginn: So., 22.09.24, 09:15-10:15 Uhr

6 Termine (8 UE)

**Folgen Sie uns auf Social Media**

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


www.facebook.com/vhsfriedrichshafen

www.instagram.com/vhs_friedrichshafen

www.youtube.com/vhs_friedrichshafen


Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken

Kosten: 118,10 €, inkl. Eintritt Schwimmbad

Belegung: 9-12

Folgekurs -> Webseite

LB5459

AquaFitness**Aquatrainier Sportbad**

Trainieren Sie auf unterschiedliche Art und Weise Ihre Ausdauer und Koordination. Erleben Sie wie Wasser sowohl Widerstand geben als auch unterstützen kann. Steigern Sie auf sanfte Weise ihre Fitness. Bitte melden Sie sich am Eingang.

Beginn: Fr., 11.10.24, 19:15-20:00 Uhr

6 Abende (6 UE)

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken

Kosten: 71,40 €, inkl. Eintritt Schwimmbad

Belegung: 6-9

Folgekurs -> Webseite

AquaRider

Für alle AquaRider-Kurse gilt:

Bitte geschlossene Badeschuhe mitbringen. Im Bad können für 19,70 € passende Schuhe gekauft werden. Außerdem ist es sinnvoll, eine Radlerhose und ein Bade T-Shirt anzuziehen.

LB5471

AquaRider:**Radfahren im Wasser - Effektives Training für alle****Aquatrainier Sportbad**

Suchen Sie ein Ganzkörpertraining, das Ihre Kraft, Koordination und Ausdauer beansprucht? Probieren Sie den Aquarider. Sie fahren auf einem speziellen Fahrradergometer im Wasser und profitieren von dem Gefühl der Leichtigkeit im Wasser. Ihr Körper ist jedoch mehr gefordert als an Land. Melden Sie sich gleich an.

Bitte melden Sie sich am Eingang.

Beginn: Mi., 09.10.24, 19:15-20:00 Uhr

6 Abende (6 UE)

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken

Kosten: 99,60 €, inkl. Eintritt Schwimmbad

Belegung: 6-12

Folgekurs -> Webseite

LB5475

AquaRider

Ann-Kathrin Müller, Aquatrainer Sportbad

Inhalte siehe LB5471.

Bitte melden Sie sich am Eingang. ((ZB))

Beginn: So., 22.09.24, 10:30-11:15 Uhr

6 Termine (6 UE)

Ort: Sportbad Friedrichshafen, Kursbecken

Kosten: 118,50 €,

inkl. Eintritt Schwimmbad

Belegung: 7-12

Folgekurs -> Webseite



Die Online-Angebote der vhs-FN

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

Ob Vorträge, Bewegungs-, Sprach- oder EDV-Kurse – online ist eine echte Alternative!

Probieren Sie es doch einfach mal aus!

Wir nutzen für unsere Online-Angebote die Video-Konferenz-Software BigBlueButton, die in der vhs.cloud integriert ist.

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

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

Anmeldemodalitäten zu den Online-Kursen:

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



Weitere Informationen und Anleitungen zum Online-Unterricht:

<https://vhs.link/anleitungonlineunterricht>



Die junge vhs



LB2771

Latein - Paukkurs in den Herbstferien

Sonja Köhler

Quid feriis autumni agis? Du hast in den Herbstferien noch nichts vor und willst die Zeit sinnvoll nutzen?

Unser intensiver Herbstferienkurs Latein ist für Schülerinnen und Schüler, die bereits etwa 2 Jahre Lateinunterricht an der Schule hatten. In einer motivierenden Lernumgebung werden wir gemeinsam die Grundlagen der lateinischen Sprache vertiefen und uns gezielt auf die Herausforderungen des weiterführenden Unterrichts vorbereiten. Unsere Kursleiterin wird den Unterricht individuell an die Bedürfnisse der Teilnehmenden anpassen. Dieser Kurs hilft euch, mit Selbstvertrauen in die Zukunft zu starten! Gebühr bei 4-5 Teilnehmenden. Bei 6-8 Teilnehmenden verringert sich die Gebühr.

Aus pädagogischen Gründen werden maximal 8 Teilnehmende zugelassen.

Beginn: Mo., 28.10.24, 10:00-13:00 Uhr
4 Termine (16 UE)
Ort: vhs-FN, Tagungsraum 2 (2. OG)
Kosten: 140,00 €
Belegung: 4-8



LB4507

Rhythmus-Workshop mit Cajon und Percussion für Jugendliche

Ayhan Hardaldali

Der Spaß am Rhythmus steht im Vordergrund. Mit der Cajon kann man mit ganz einfachen Mitteln verschiedene Rhythmen erzeugen. Rhythmus ist die Grundlage für jedes Instrument. Der Workshop ist auch eine musikalische Reise durch verschiedene Musikgenres - Pop, Rock, Latin, Blues, Jazz, Country, Film Musik, Klassik. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Wenn Ihr ein Instrument habt, bringt es bitte mit. Instrumente werden bei Bedarf gestellt, Kosten 6,00 Euro

Termin: Fr., 29.11.24, 13:30-17:15 Uhr
1 Termin (5 UE)
Ort: vhs-FN, Seminarraum 5 (1. OG)
Kosten: 49,00 €, ggf. Leihgebühr
Belegung: 6-10



LB3501

Mathematik - Vorbereitung auf den Realschulabschluss

Dieter Müller

In diesem Kurs werden die Grundlagen der 10. Klasse wiederholt und jedem Schüler und jeder Schülerin Gelegenheit gegeben, individuelle Fragen zum aktuellen Unterrichtsgeschehen zu stellen. Einfache Aufgaben, die in der Prüfung ohne Taschenrechner gelöst werden müssen, und deren Lösungen stehen im Vordergrund. Dieser Kurs ist nicht für Schüler/-innen von Werkrealschulen geeignet.

Bitte mitbringen: Schulbuch, Arbeitsheft, Taschenrechner, Formelsammlung, Rechenpapier

Beginn: Do., 10.10.24, 15:30-17:00 Uhr
10 Termine (20 UE)
Folgekurs: Termine unter www.vhs-fn.de
Ort: vhs-FN, Seminarraum 7 (1. OG)
Kosten: 70,00 €
Belegung: 8-11



LB3718 / LB3719

Computer-Tastaturschreiben am PC für Schülerinnen und Schüler der 5. bis 8. Klasse

Anika Allgaier,

Kauffrau für Marketingkommunikation

Lerne in kurzer Zeit blind zu schreiben ohne auf die Tastatur zu schauen. Du bist viel schneller, machst weniger Fehler und dein Gehirn kann sich auf den Textinhalt konzentrieren. Vor allem, je früher du auf das 10-Finger-System umsteigst, desto leichter. Wenn du erst mal ein eigenes System entwickelt hast, dauert der Umstieg länger. Aber lass dich nicht entmutigen, schon nach kurzer Zeit machst du deutliche Fortschritte. Am Ende beherrschst du alle Buchstaben, Groß- und Kleinschreibung und sogar die Sonderzeichen. Der gesamte Kurs umfasst Grund-, Aufbau- und Fortgeschrittenkurs.

LB3718: Di., 17.09.24, 13:30-15:00 Uhr
LB3719: Di., 17.09.24, 15:05-16:35 Uhr
je 10 Nachmittage (20 UE)
Ort: vhs-FN, EDV-Raum 2 (2. OG)
Kosten: 90,40 €, inkl. Skript
Belegung: 9-12



Die ausführlichen Kursbeschreibungen und weitere Kurse findest du hier:

<https://www.vhs-fn.de/programm/fuer-besondere-interessen/die-junge-vhs>



Für besondere Interessen

Online-Angebote

Deals mit Diktaturen: Eine andere Geschichte der Bundesrepublik – Online, vhs.wissen live
23.09.2024 / 19:30-21:00 > LB1101

Stonehenge: Archäologie, Geschichte, Mythos – Online, vhs.wissen live
25.09.2024 / 19:30-21:00 > LB1102

Wie die Energiewende gelingen kann, ohne den Industriestandort Deutschland zu gefährden – Online, vhs.wissen live
01.10.2024 / 19:30-21:00 > LB1103

Medizinethik – Ethische Fragen im Krankenhaus, in der Forschung und in der Politik – Online, vhs.wissen live
08.10.2024 / 19:30-21:00 > LB1104

Europäische Öffentlichkeit und demokratische Kommunikation – Online, vhs.wissen live
09.10.2024 / 18:30-20:00 > LB1105

Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas – Online, vhs.wissen live
13.10.2024 / 19:30-21:00 > LB1106

Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen – Online, vhs.wissen live
17.10.2024 / 19:30-21:00 > LB1107

Der Aufstieg Chinas – Online, vhs.wissen live
28.10.2024 / 19:30-21:00 > LB1108

Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und künstliche Intelligenz – Online, vhs.wissen live
03.11.2024 / 19:30-21:00 > LB1109

Die kurze Stunde der Frauen. Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg die Emanzipation wagten und alte Machtstrukturen bekamen – Online, vhs.wissen live
06.11.2024 / 19:30-21:00 > LB1110

Die Hirsche von Lascaux und die Wiedergeburtstheologie der Höhlenmalerei – Online, vhs.wissen live
13.11.2024 / 19:30-21:00 > LB1111

Kant: Die Revolution des Denkens – Online, vhs.wissen live
14.11.2024 / 19:30-21:00 > LB1112

Der Architekt des Islamismus: Hasan al-Banna und die Muslimbrüder – Online, vhs.wissen live
21.11.2024 / 19:30-21:00 > LB1113

Das Internet der Tiere – Online, vhs.wissen live
25.11.2024 / 19:30-21:00 > LB1114

Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird – Online, vhs.wissen live
02.12.2024 / 19:30-21:00 > LB1115

KI im Unternehmen – wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz? – Online, vhs.wissen live
03.12.2024 / 19:30-21:00 > LB1116

Kolonisierung und imperiale Politik: Nordamerika und Russland im Vergleich – Online, vhs.wissen live
04.12.2024 / 19:30-21:00 > LB1117

Im Detail die ganze Welt: Werke von Jan Brueghel der Ältere in der Alten Pinakothek – Online, vhs.wissen live
12.12.2024 / 19:30-21:00 > LB1118

Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik heute – Online, vhs.wissen live
17.01.2025 / 19:30-21:00 > LB1119

Klimahandel – Wie unsere Zukunft verkauft wird – Online, vhs.wissen live
22.01.2025 / 19:30-21:00 > LB1120

Deutsch C1 Oberstufe 2 - Kleingruppe am Vormittag
18.09.2024 / 08:30-10:00 > LB2182V

Vorbereitung auf das Goethe-Zertifikat C2
23.09.2024 / 18:00-19:30 > LB2191V

Französisch B1 Konversationskurs - Kleingruppe am Abend
19.09.2024 / 18:30-20:00 > LB2342AV

Italienisch A1.1 Grundstufe 2 - Kleingruppe
16.09.2024 / 18:00-19:30 > LB2406AV
18.11.2024 / 18:00-19:30 > LB2406BV

Japanisch A1.1 Grundstufe 2 in der Mittagspause - Kleingruppe
12.09.2024 / 13:00-14:00 > LB2721V

Finanzbuchführung (1)
05.11.2024 / 18:30-20:30 > LB3107

Finanzbuchführung (2)
05.11.2024 / 18:30-20:30 > LB3108

Finanzbuchführung mit DATEV
05.11.2024 / 18:30-20:30 > LB3109

Bilanzierung
05.11.2024 / 18:30-20:30 > LB3110

Finanzwirtschaft
05.11.2024 / 18:30-20:30 > LB3111

Kosten- und Leistungsrechnung
05.11.2024 / 18:30-20:30 > LB3112

Controlling
05.11.2024 / 18:30-20:30 > LB3113

Einnahmen-Überschussrechnung
05.11.2024 / 18:30-20:30 > LB3114

Lohn und Gehalt (1)
05.11.2024 / 18:30-20:30 > LB3116

Lohn und Gehalt (2)
05.11.2024 / 18:30-20:30 > LB3117

Lohn und Gehalt mit DATEV
19.11.2024 / 18:30-20:30 > LB3118

Betriebliche Steuerpraxis
05.11.2024 / 18:30-20:30 > LB3119

Personalwirtschaft
05.11.2024 / 18:30-20:30 > LB3120

Wortgewandt und wirkungsvoll
05.12.2024 / 18:30-21:30 > LB3130

Schlagfertigkeit on Point

22.10.2024 / 18:30-21:30 > LB3131

Die Kunst des Smalltalks
15.11.2024 / 18:30-21:30 > LB3132

Mit Wörtern zaubern
26.11.2024 / 18:30-21:30 > LB3133

Wecke den Chef /die Chefin in Dir!
25.10.2024 / 18:30-21:30 > LB3134

Leadership 360
07.11.2024 / 18:30-21:30 > LB3135

Entfesseln Sie Ihre Stärke
08.10.2024 / 18:30-21:30 > LB3136

Meeting-Meister: Erfolgreiche Moderation für effiziente Teamsitzungen
10.12.2024 / 18:30-21:30 > LB3137

Mental stark dank Resilienz
23.09.2024 / 19:00-20:30 > LB5101

Glück beginnt im Kopf
26.09.2024 / 19:00-20:30 > LB5102

Brain-Power – das Fitnessprogramm für Ihr Gehirn!
Für Starter: 16.09.2024 / 17:00-18:00 > LB5106
Für Fortgeschrittene: 16.09.2024 / 18:00-19:00 > LB5107

Yin-Yoga für mehr Entspannung und Beweglichkeit
10.10.2024 / 18:30-19:30 > LB5258

Wirbelsäulengymnastik
18.09.2024 / 18:15-19:00 > LB5384

Hybride Angebote

Sie entscheiden, ob in der vhs-FN vor Ort oder online

Pilates plus Rücken - Hybrid
20.09.2024 / 09:15-10:15 > LB5305

Fitness und Pilates - Hybrid
20.09.2024 / 08:00-09:00 > LB5306

Der Beckenboden - ein starkes Stück Frau
20.09.2024 / 10:30-11:15 > LB5343

Complete Body Workout - Hybrid
16.09.2024 / 19:00-20:00 > LB5321

junge vhs

Waldforscher – Wald-Exkursion für Kinder im Grundschulalter
11.09.2024 / 15:00-16:30 > LB1301

Mut statt Wut
02.10.2024 / 09:00-11:00 > LB1620

Koreanisch A1.1 Grundstufe 1 Teil 2 - Kleingruppe
18.09.2024 / 16:15-17:45 > LB2701

Latein-Paukkurs - Für Schülerinnen und Schüler
28.10.2024 / 10:00-13:00 > LB2771

Mathematik - Realschulabschluss
10.10.2024 / 15:30-17:00 > LB3501
23.01.2025 / 15:30-17:00 > LB3501A

Mathe-Abiturvorbereitung Allgemeinbildende Gymnasien
10.10.2024 / 17:00-18:30 > LB3502
09.01.2025 / 17:00-18:30 > LB3502A

Mathe-Abiturvorbereitung Berufliche Gymnasien Klasse 13
10.10.2024 / 18:30-20:00 > LB3503
09.01.2025 / 18:30-20:00 > LB3503A

Computer - Tastschreiben am PC für Schüler
17.09.2024 / 13:30-15:00 > LB3718
17.09.2024 / 15:05-16:35 > LB3719

vhs-Nähclub für Jugendliche ab 10 Jahre
27.09.2024 / 16:30-19:00 > LB4230

Rhythmus-Workshop mit Cajon und Percussion für Jugendliche
29.11.2024 / 13:30-17:15 > LB4507

Mit Rhythmik erziehen, mit Musik und Bewegung fördern
10.10.2024 / 14:45-15:30 > LB4910

Frauen vhs

Frauenwirtschaftstage 2024: Overthinking - Das Gedankenkarussell stoppen
18.10.2024 / 09:00-16:00 > LB3020

Schnelles Styling-Tipps für Mamas mit Kind
29.11.2024 / 09:00-12:45 > LB4701

Vorher - nachher, ein neuer Typ: Schminkkurs für Frauen
30.11.2024 / 10:00-13:45 > LB4703

Luna-Yoga
16.09.2024 / 09:30-11:00 > LB5260
17.09.2024 / 18:00-19:30 > LB5262
18.11.2024 / 09:30-11:00 > LB5260A
26.11.2024 / 18:00-19:30 > LB5262A

Der Beckenboden - ein starkes Stück Frau - Hybrid
20.09.2024 / 10:30-11:15 > LB5343

Senioren vhs

Englisch B1.1 Konversationskurs - 65plus - Kleingruppe
23.09.2024 / 16:00-17:30 > LB2241

Englisch B1.1 Small Talk in English am Vormittag
17.09.2024 / 08:30-10:00 > LB2243

Erstellen eines Fotobuchs mit dem Layout-Programm CEWE
14.11.2024 / 18:30-20:45 > LB4313

60 - na und? Lust auf mehr Ausstrahlung!
30.11.2024 / 14:30-18:15 > LB4704

Taiji Quan für Seniorinnen und Senioren
19.09.2024 / 09:15-10:15 > LB5222
17.09.2024 / 09:15-10:15 > LB5222C

Taiji Quan für Seniorinnen und Senioren: Fortgeschrittene
17.09.2024 / 10:30-11:30 > LB5222A

Pilates
16.09.2024 / 15:30-16:30 > LB5302

Ausgleichsgymnastik - für Ältere
19.09.2024 / 17:45-18:45 > LB5339

Ausgleichsgymnastik
19.09.2024 / 19:00-20:00 > LB5340

Trittsicher
05.11.2024 / 09:00-10:30 > LB5341
05.11.2024 / 10:30-12:00 > LB5342

Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule
16.09.2024 / 14:15-15:15 > LB5346

Rückenfit - Rückenkräftigung
16.09.2024 / 10:20-11:20 > LB5356
18.09.2024 / 11:00-12:00 > LB5372
13.01.2025 / 10:20-11:20 > LB5356A
08.01.2025 / 11:00-12:00 > LB5372A

Vorträge / Abendveranstaltungen

vhs.wissen live: Das digitale Wissenschaftsprogramm – Online
Auflistung der Vorträge siehe Seite 13

„Wasser – vom Molekül zum Mythos“ in sieben Schritten
25.09.2024 / 19:00-20:30 > LB1131

Quasare und Schwarze Löcher
23.10.2024 / 19:30-21:00 > LB1402

Winston Churchill
22.11.2024 / 18:00-21:00 > LB1602

Der 9. November. Die Deutschen und ihr Schicksalstag
27.09.2024 / 18:00-21:30 > LB1601

Aktuelle Politik: Wie weiter – der Nahost-Konflikt
17.01.2025 / 18:00-21:00 > LB1603

Geopolitik Aktuell
25.10.2024 / 18:00-21:00 > LB1604

Aktuelle Politik: Die USA und ihr außenpolitisches Selbstverständnis
29.11.2024 / 18:00-21:00 > LB1605

75 Jahre Grundgesetz mit Doku-Live
05.11.2024 / 18:30-20:00 > LB1606

Mut statt Wut
02.10.2024 / 17:00-19:00 > LB1621

Demokratie unter Druck
19.09.2024 / 18:30-20:30 > LB1622

Let's hear about, Vortragsreihe
> LB2298A / ...B / ...C

Der Bahnhof als architektonischer Typus V
18.09.2024 / 18:30-20:00 > LB4100

Haar und Bart in Geschichte, Kultur und Kunst VII
25.09.2024 / 18:30-20:00 > LB4101

Der Tabak in Europa II
02.10.2024 / 18:30-20:00 > LB4102

Die Treppe - Architektonischer Typus und Herrschaftszeichen IV: Spätrenaissance
09.10.2024 / 18:30-20:00 > LB4103

Das Gefängnis III
06.11.2024 / 18:30-20:00 > LB4104

Das Bankwesen in der Kunst I
13.11.2024 / 18:30-20:00 > LB4105

Peter der Große zum 300. Todestag
20.11.2024 / 18:30-20:00 > LB4106

David und Géricault
11.12.2024 / 18:30-20:00 > LB4107

Große Malerinnen in Europa I
08.01.2025 / 18:30-20:00 > LB4108

Guarini und sein Einfluss auf den Spätbarock
15.01.2025 / 18:30-20:00 > LB4109

Herzprechstunde - Warum das weibliche Herz anders ist und wie es gesund bleibt
27.09.2024 / 19:30-21:00 > LB5105

Mental stark dank Resilienz - Online
23.09.2024 / 19:00-20:30 > LB5101

Glück beginnt im Kopf - Online
26.09.2024 / 19:00-20:30 > LB5102

Gesunde Fette für Küche und Körper
11.10.2024 / 18:00-19:00 > LB5111

Die Kraft unserer Gene - Epigenetik Info-Abend
22.11.2024 / 18:00-19:30 > LB5122

Der Reizdarm - Die häufigste Ursache von Bauchschmerzen
06.11.2024 / 19:30-21:00 > LB5126

Komplementäre Tumormedizin - ergänzende Wege zur Gesundheit
12.11.2024 / 18:30-20:00 > LB5127

Die 5 Säulen der Gesundheit
03.12.2024 / 18:30-20:00 > LB5136

vhs unterwegs

vhs unterwegs: Kräuter am Wegesrand
25.10.2024 / 15:00-16:30 > LB4835

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Städtischen vhs Friedrichshafen

Die Volkshochschule ist eine Bildungseinrichtung, die allen offensteht.

Anmeldung/Einschreibung

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule zustande. Mit der Anmeldung werden die allgemeinen Geschäftsbedingungen Vertragsbestandteil.

Die Anmeldung erfolgt durch Abgabe des Anmeldevordrucks persönlich, per Post oder durch Dritte bzw. durch Onlineanmeldung über www.vhs-fn.de oder Anmeldung mittels E-Mail. Die Datenübertragung erfolgt bei der Onlineanmeldung verschlüsselt und abhörsicher mit dem HTTPS-Protokoll. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge angenommen. Eine Benachrichtigung durch die vhs erfolgt nur bei Änderungen, Überlegungen oder Absage der Kurse. Diese Informationen kann die vhs per SMS, E-Mail, Telefon oder Brief mitteilen.

Telefonische Anmeldungen können bei Stammbesuchern, die Einzugsermächtigungen erteilt haben, entgegengenommen werden. Auch telefonische Anmeldungen werden nicht bestätigt.

Bezahlung

Der vereinbarte Preis wird mit dem Beginn der Veranstaltung zur Zahlung fällig. Diese kann durch Abbuchung, Überweisung oder Barzahlung bei der Stadtkasse, Schanzstr. 5 erfolgen. Es werden keine Rechnungen erstellt.

Bei SEPA-Lastschrift wird die Kursgebühr frühestens 14 Tage nach Kursbeginn abgebucht. Ihre Mandatsreferenznummer und die Gläubiger-ID der Stadt Friedrichshafen steht auf Ihrem Kontoauszug.

Ermäßigungen

Schüler, Studenten, Wehrdienstleistende, Schwerbeschädigte, Rentner, Arbeitslose, Inhaber der Häfler Karte und Sozialhilfeempfänger erhalten nach Vorlage eines Nachweises eine Ermäßigung von 15 %. Der Ermäßigungsanspruch muss bei der Anmeldung geltend gemacht werden. Bei Schüler- und Kinderkursen ist die Ermäßigung bereits mit dem Entgelt verrechnet. Materialkosten sind von der Ermäßigung ausgeschlossen.

Rücktritt von Veranstaltungen durch die Volkshochschule

Die vhs kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall einer Lehrkraft oder ähnlich schwerwiegenden Gründen vom Vertrag zurücktreten. In diesem Fall werden geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die Volkshochschule sind ausgeschlossen.

Rücktritt von Veranstaltungen durch Teilnehmende

Der Rücktritt muss spätestens vor dem zweiten Kurstermin, bei Wochenend- und Kurzseminaren (bis zu 3 Terminen Dauer) spätestens sieben Werktagen vor der Veranstaltung schriftlich gegenüber der vhs erfolgen soweit sich aus dem Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt. Eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 € wird einbehalten. Abmeldungen vor Kursbeginn bzw. vor Beginn der Sieben-Tage-Frist bei Kurz- und Wochenendseminaren sind kostenfrei. Abmeldungen bei Lehrkräften sind nicht verbindlich; Wegbleiben vom Kurs stellt keinen Rücktritt dar. Späterer Rücktritt ist nur bei ärztlichem Attest gegen Zahlung des anteiligen Kurspreises, der Materialkosten und der Bearbeitungsgebühr möglich, ansonsten ist der gesamte Kurspreis fällig. Bei Kochkursen ist eine Abmeldung in kürzerer Frist als 4 Werktagen nicht möglich. Bei Nichtteilnahme müssen auch die Kosten für Lebensmittel bezahlt werden!

Mindestteilnehmerzahl

Die jeweilige Mindestteilnehmerzahl ist der Kursbeschreibung zu entnehmen. Bei Kursen mit weniger Anmeldungen, die auf Wunsch der Teilnehmenden durchgeführt werden, wird ein Preisaufschlag erhoben.

Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch gegen Gebühr ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden. Beachtung der Hausordnung Mit Vertragsabschluss verpflichten sich die Teilnehmenden, die Hausordnung der jeweiligen Lehrstätte zu beachten. Dies gilt besonders für das Rauchverbot in den Unterrichtsräumen und das Verlassen der Räume bis spätestens 21:45 Uhr.

Haftung

Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jeglicher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der Volkshochschule ergibt sich aus der Kursbeschreibung. Mündliche Nebenabsprachen sind nicht betroffen. Die Lehrkräfte sind zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform. Für Studienreisen und mehrtägige Exkursionen gelten besondere Vereinbarungen.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie die vhs Friedrichshafen, (Charlottenstr. 12/2, 88045 Friedrichshafen, T: 07541/203 3434, Fax: 203 3435, 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) oder eine andere eindeutige Erklärung verwenden. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Städtische vhs Friedrichshafen, Charlottenstr. 12/2, 88045 Friedrichshafen, nachfolgend vhs-FN genannt, ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzes.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer E-Mail-Adresse und Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben.

Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung von Werbemaßnahmen der vhs FN zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mail-Adresse nicht für diesen Zweck nutzen. **Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.** Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mail-Adresse und - soweit angegeben - Telefonnummer, an die jeweilige Lehrkraft zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Kammerprüfungen, Xpert, Einbürgerungstest) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs-FN die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessentin/Interessent oder Kursteilnehmerin/Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

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

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs-FN gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Kontaktdaten des Ansprechpartners

Datenschutz und Datenspeicherung: Externer behördlicher Datenschutzbeauftragter der Stadt Friedrichshafen
Krailenshaldenstr. 44, 70469 Stuttgart
T: 0711 / 8108 - 11 472
datenschutz@friedrichshafen.de

Semesterkalender Herbst / Winter 2024 / 25

September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar
1 So	1 Di	1 Fr Allerheiligen	1 So	1 Mi Neujahr	1 Sa Semester-ende
2 Mo ³⁶	2 Mi Aktion: Tag der Demokratie	2 Sa	2 Mo ⁴⁹	2 Do	2 So
3 Di	3 Do Tag der Dt. Einheit	3 So	3 Di	3 Fr	3 Mo ⁶
4 Mi	4 Fr	4 Mo ⁴⁵	4 Mi	4 Sa	4 Di
5 Do	5 Sa	5 Di	5 Do	5 So	5 Mi
6 Fr	6 So	6 Mi	6 Fr	6 Mo Hl. Drei Könige ²	6 Do
7 Sa	7 Mo ⁴¹	7 Do	7 Sa	7 Di	7 Fr
8 So	8 Di	8 Fr	8 So	8 Mi	8 Sa
9 Mo ³⁷	9 Mi	9 Sa	9 Mo ⁵⁰	9 Do	9 So
10 Di	10 Do	10 So	10 Di	10 Fr	10 Mo Semesterbeginn ⁷
11 Mi	11 Fr	11 Mo ⁴⁶	11 Mi	11 Sa	11 Di
12 Do	12 Sa	12 Di	12 Do	12 So	12 Mi
13 Fr	13 So	13 Mi	13 Fr	13 Mo ³	13 Do
14 Sa	14 Mo ⁴²	14 Do	14 Sa	14 Di	14 Fr
15 So	15 Di	15 Fr	15 So	15 Mi	15 Sa
16 Mo Semesterbeginn ³⁸	16 Mi	16 Sa	16 Mo ⁵¹	16 Do	16 So
17 Di	17 Do	17 So	17 Di	17 Fr	17 Mo ⁸
18 Mi	18 Fr	18 Mo ⁴⁷	18 Mi	18 Sa	18 Di
19 Do	19 Sa	19 Di	19 Do	19 So	19 Mi
20 Fr	20 So	20 Mi	20 Fr	20 Mo ⁴	20 Do
21 Sa	21 Mo ⁴³	21 Do	21 Sa	21 Di	21 Fr
22 So Park(ing) Day Charlottenstraße	22 Di	22 Fr	22 So	22 Mi	22 Sa
23 Mo ³⁹	23 Mi	23 Sa	23 Mo ⁵²	23 Do	23 So
24 Di	24 Do	24 So	24 Di Heiligabend	24 Fr	24 Mo ⁹
25 Mi	25 Fr	25 Mo ⁴⁸	25 Mi ^{1. Weihnachtstag}	25 Sa	25 Di
26 Do	26 Sa	26 Di	26 Do ^{2. Weihnachtstag}	26 So	26 Mi
27 Fr	27 So	27 Mi	27 Fr	27 Mo ⁵	27 Do Schmutziger Dunschtig
28 Sa	28 Mo ⁴⁴	28 Do	28 Sa	28 Di	28 Fr
29 So	29 Di	29 Fr	29 So	29 Mi	
30 Mo ⁴⁰	30 Mi	30 Sa	30 Mo ¹	30 Do	
	31 Do ^{Reformations-tag}		31 Di Silvester	31 Fr	

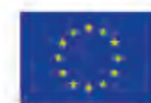
Die Europäische Union vor Ort – hier in Friedrichshafen



Treffen Sie uns.
Fragen Sie uns.

Reden Sie mit.

50x EUROPE DIRECT.



EUROPE DIRECT
Friedrichshafen

in der vhs-FN
europa@friedrichshafen.de
www.vhs-fn.de/service/ed

**BANS
BACH**

DEINE ZUKUNFT – UNSERE GESCHICHTE.

BANSBACH – eine führende mittelständische
Wirtschaftsprüfungs- und Steuerberatungsgesellschaft.

BE INVOLVED

BE YOU

Wir suchen in Überlingen

STEUERFACHANGESTELLTER m/w/d

LOHN- UND GEHALTSBUCHHALTER m/w/d

FINANZBUCHHALTER m/w/d

Mit Erfolg kennen wir uns aus – und das schon seit 100 Jahren.
Wenn auch Sie Teil dieser Erfolgsgeschichte werden wollen,
dann bewerben Sie sich jetzt. Wir freuen uns auf Sie.

BANSBACH-GMBH.DE

