

***Volkshochschulen
der Region Franken***

VHS Bad Mergentheim – VHS Crailsheim (Stadt) - VHS Crailsheim (Land)
VHS Eppingen – VHS Heilbronn – VHS Künzelsau - VHS Mittleres Taubertal
VHS Neckarsulm – VHS Öhringen – VHS Schwäbisch Hall
VHS Unterland – VHS Wertheim



Regionale Fortbildungen

für VHS-Kursleiterinnen und VHS-Kursleiter

Frühjahr 2022

Fortbildungen für Kursleitende

Ziele

Die Fortbildung der Kursleitenden ist ein wesentliches Element der Qualitätssicherung und -entwicklung der Volkshochschulen. Neben der fachlichen Qualifikation sind die erwachsenen-pädagogischen, didaktischen, methodischen, kommunikativen und persönlichen Kompetenzen der Kursleitenden zentrale Faktoren für das Gelingen von Lernprozessen. Diese Kompetenzen können Sie in den Seminaren der Regionalversammlung erwerben bzw. erweitern.

Grundqualifikation und Fachqualifikation

Die Grundqualifikation Erwachsenenbildung richtet sich an Kursleitende aller Fachbereiche und vermittelt übergreifende Kompetenzen zum Leiten von Gruppen, Lehren und Lernen etc.

Kursleitende in den Bereichen Gesundheit und Sprachen können alternativ die Fachqualifikation Gesundheit bzw. Sprachen erwerben. Die Fachqualifikation baut nicht auf der Grundqualifikation auf, sondern folgt einem eigenen Fortbildungskonzept. Es wird empfohlen, die beiden Qualifikationen nicht gleichzeitig anzustreben.

Aufbau der Grundqualifikation

Die Grundqualifikation Erwachsenenbildung soll innerhalb eines Zeitraums von drei Jahren absolviert werden und umfasst insgesamt 80 Unterrichtseinheiten (in der Regel zehn Fortbildungen à 8 UE). Die Fortbildungen können aus den folgenden Bereichen gewählt werden:

- Mindestens acht Fortbildungen (64 UE) aus den gekennzeichneten Angeboten zu den Themenfeldern Lehren & Lernen, Kursmanagement, Persönlichkeit, Gruppen leiten, Kommunikation
- Die besuchten Fortbildungen sollten mehrere dieser Themenfelder abdecken. Das Einführungsseminar wird als eine Fortbildung anerkannt.
- Maximal zwei Fortbildungen (16 UE) können aus dem unterrichteten Fachgebiet kommen.

Fortbildungen zu diesen Themen werden beim vhs-Verband in Form von kompakten Tagesseminaren angeboten; weitere Fortbildungen finden im Rahmen der regionalen Fortbildung an Volkshochschulen statt.

Abschluss

Nach der Teilnahme an mindestens 80 Unterrichtsstunden (i. d. R. zehn Fortbildungen à 8 UE) innerhalb eines Zeitraumes von maximal drei Jahren stellt der vhs-Verband Baden-Württemberg nach Vorlage der Einzelteilnahmebescheinigungen eine Gesamtbescheinigung „Grundqualifikation Erwachsenenbildung“ aus.

Weitere Informationen

Weitere Informationen zur Grundqualifikation Erwachsenenbildung sind erhältlich bei den regionalen Fortbildungsbeauftragten sowie bei den Mitarbeitenden des Volkshochschulverbandes Baden-Württemberg. Eine entsprechende Übersicht mit Namen und Telefonnummern findet sich in der Broschüre „vhs-info“ des vhs-Verbandes. Neben der allgemeinen „Grundqualifikation Erwachsenenbildung“ gibt es die Möglichkeit, eine spezielle Fachqualifikation (FQ) in den Bereichen Gesundheit und Sprachen zu erwerben. Näheres dazu in der Broschüre „vhs-info“ des vhs-Verbands.

Teilnahmebescheinigung

Sie erhalten zum Abschluss der Fortbildung eine Teilnahmebescheinigung.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich frühzeitig direkt bei der VHS an, die die Fortbildung durchführt; die Kontaktdaten sind für jede Fortbildung angegeben.

Die Anmeldung ist telefonisch, per E-Mail und online möglich.

Bitte füllen Sie das SEPA-Lastschriftmandat vollständig aus und schicken Sie es an die veranstaltende VHS.

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung per E-Mail.

Bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung können Sie Ihre Anmeldung kostenfrei stornieren. Bei einer späteren Abmeldung wird die Anmeldegebühr fällig.

Impressum:

Herausgeber: Regionalversammlung Franken
Fortbildungsbeauftragter: Matthias Strack, VHS Bad Mergentheim
Gestaltung: Rose Wolz
Auflage: 2500, Druck: Unitedprint

Grundqualifikation

Einführung für VHS-Dozenten*innen aller Fachbereiche (GQ)

Dieses Seminar richtet sich an alle Kursleitenden, die erstmals oder erst seit Kurzem an einer VHS tätig sind. Im Zentrum stehen Hintergrundinformationen zur Institution Volkshochschule, der Umgang mit Kursteilnehmenden, methodisch-didaktische Anregungen zur Planung und zur Durchführung von Kursen und anderen Veranstaltungen, organisatorische Aspekte sowie Ihre Fragen rund um die Tätigkeit als freiberufliche*r Dozent*in. Außerdem erfahren Sie, welche Vorteile Sie als VHS-Dozent*in genießen - etwa die kostenlose oder vergünstigte Teilnahme an VHS-Kursen, -Vorträgen und -Fortbildungen. Ziel der Veranstaltung ist auch, Ihnen einen Austausch mit der VHS und mit anderen Kursleitenden zu ermöglichen.

Falls coronabedingt keine Präsenzkurse möglich sind, kann dieser Kurs online stattfinden. Anmeldeschluss: 28. Januar 2022

VHS Unterland

Kursnummer: 22150001VV

Referenten: Loana Huth, Caroline Sagerer

Termin: Samstag, 05. Februar 2022, 10:00-17:00 Uhr, 1 h Pause

Kursort: Alte Schule, Reblandstraße 11, 74382 Neckarwestheim

Für VHS-Kursleitende kostenfrei, für externe Teilnehmende 50 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Unterland

Silvia Dierolf, 07131 5940-113, dierolf@vhs-unterland.de

Wirkungsvolle Körpersprache

Motivation und Aufmerksamkeit durch non-verbale Signale (GQ)

Körpersprache ist ein mächtiges Instrument, wenn man sie bewusst einsetzt. Vor allem für uns als Kursleiter*innen: Wir stehen nämlich nie nur als Wissensvermittler*in vor unserer Gruppe, sondern immer auch als Person. Wie wir das tun, entscheidet mit über den Lernerfolg unserer Teilnehmer*innen. Mit wirkungsvoller Körpersprache bringen wir den Stoff nicht nur besser rüber, es kommt auch mehr an, da wir Aufmerksamkeit schaffen für unsere Worte und dadurch die Gruppe mit nichtsprachlichen Signalen motivieren.

Diese Fortbildung zeigt, wie Sie Gestik, Mimik, Blickkontakte, Stimme und Bewegung einsetzen, um sicher aufzutreten und Ihre Teilnehmer*innen zu fesseln.

VHS Unterland

Kursnummer: 22110600VV

Referentin: Chantal Ruiz

Termin: Samstag, 19. März 2022, 10:00-17:00 Uhr

Kursort: Weinsberg, VHS Haus, Zehntgasse 10, E08

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 20 €, für externe Teilnehmende 50 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Unterland

Viola Fröhlich, froehlich@vhs-unterland.de, Tel. 07131 5940-160

Einführung in die vhs-Cloud

In dieser Fortbildung lernen Sie den Umgang mit der vhs.cloud und einige ihrer Funktionen kennen. Die vhs.cloud ergänzt und erweitert Ihren Präsenzunterricht und ist die ideale Plattform für Ihre Online-Kurse.

Es gibt keinen Grund für Berührungszwänge, das System ist bedienerfreundlich und erprobt, es lebe die Digitalisierung!

Blended-Learning-Veranstaltung: Zwischen den beiden Kursterminen haben Sie die Möglichkeit, Ihren eigenen Kurs in der Cloud zu gestalten. Am ersten Präsenztage erhalten Sie wichtiges Handwerkszeug hierzu, am zweiten Präsenztage können Sie Ihren Kurs präsentieren und offene Fragen klären.

VHS Eppingen

Kursnummer: 22S-508.48

Referentin: Yolanda Cabrera Ruiz

Termin: Samstag, 19. März 2022, 10:00-13:00 Uhr und

Samstag, 26. März, 10:00-13:00 Uhr

Kursort: VHS-Raum B, Kaiserstraße 1/1, Eppingen

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende: 20 €, für externe Teilnehmende 50 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Eppingen

Tel: 07262 20695-17, vhs@eppingen.de

Keep cool – Konflikte verstehen und gewinnbringend lösen

Enttäuscht? Frustriert? Genervt? Wo immer Menschen miteinander zu tun haben, kann es zu Reibereien und Missverständnissen kommen, die auf Dauer belastend sind. Lassen Sie nicht zu, dass Konflikte Ihr Lebensgefühl beeinträchtigen. Das Kompaktseminar gibt einen Überblick über bewährte Strategien und Fertigkeiten, die geeignet sind, Konflikte zu entschärfen. In einer angeregten und möglicherweise heiteren Kursatmosphäre lernen Sie anhand von Fallbeispielen und exemplarischen Situationen nützliche Werkzeuge und praktische Vorgehensweisen kennen, die Sie darin unterstützen, mit negativer Kritik angemessen umzugehen, schwierige Situationen in Beruf und Privatleben zu meistern und Ihre Interessen adäquat zu vertreten. Ziele (unter anderem): Bestehende Konflikte auflösen, notwendige Konflikte anpacken, überflüssigen Konflikten vorbeugen, eigene Interessen angemessen vertreten, Denk- und Handlungsmuster verstehen, Modelle der Konfliktlösung gezielt einsetzen, Negativ-Spiralen durchbrechen.

VHS Öhringen

Kursnummer: 221-59992

Referent: Michael Schwelling, Systemischer Berater, Trainer u. Coach

Termin: Samstag, 26. März 2022, 10:00-17:00 Uhr

Kursort: Hoftheater, Uhlandstr. 25, Raum Georg Peter Schillinger, DG

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 20 €, für externe Teilnehmende 50 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Öhringen

Tel. 07941-68 4250, volkshochschule@oehringen.de

Didaktik und Methodik der Erwachsenenbildung (GQ)

In diesem Seminar lernen Sie theoretische Grundlagen der Erwachsenenbildung kennen, reflektieren die Rolle der Kursleitung und setzen sich mit verschiedenen Sozialformen und methodischen Herangehensweisen für den Unterricht auseinander.

Folgende Fragestellungen stehen dabei im Vordergrund:

- Wie lernen Erwachsene? Wie unterscheidet sich das Lernen Erwachsener vom kindlichen Lernen?
- Wie kann eine Veranstaltung der Erwachsenenbildung strukturiert und didaktisch-methodisch so aufbereitet werden, dass am Ende die angestrebten Lernergebnisse erreicht werden?
- Wie gestalte ich Anfangs- und Schlussituationen?
- Welche Rolle kommt der Kursleitung im Kursgeschehen in den verschiedenen Lernphasen zu?

Sie werden eigene Seminare/Veranstaltungen (in Kleingruppen) konzipieren und im Rahmen der Lerngruppe besprechen und reflektieren.

VHS Eppingen

Kursnummer: 22S-508.45

Referentin: Dr. Christiane Stroh

Termin: Samstag, 9. April 2022, 09:00-16:30 Uhr

Kursort: VHS-Raum B, Kaiserstraße 1/1, Eppingen

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende: 20 €, für externe Teilnehmende 50 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Eppingen

Tel: 07262 20695-17, vhs@eppingen.de

Resilienz - Das Geheimnis der Steh-auf-Menschen

Krisen, Schwierigkeiten und Rückschläge begegnen uns in unserem Leben immer wieder. Gerade die Pandemie lehrt uns: Keine*r von uns ist vor Schicksalsschlägen sicher. Und trotzdem begegnen die einen herausfordernden Situationen voll innerer Widerstandskraft und scheinen daran zu wachsen, während andere daran zerbrechen. Was ist das Geheimnis dieser Steh-auf-Menschen? Das Zauberwort heißt Resilienz.

Die gute Nachricht: Wir alle können einer dieser besonderen Menschen sein, die durch innere emotionale Stärke an einer Krise wachsen. Denn Resilienz ist lern- und trainierbar! Wir lernen an diesem Trainingstag die sieben Säulen der Resilienz kennen und werden jeden einzelnen Teilbereich erforschen. Dabei geht es nicht nur um eine theoretische Abhandlung, sondern um die Beschäftigung mit der eigenen Lebenswirklichkeit und den Aufbau der jeweiligen Schutzfaktoren. Es werden die Grundfunktionen und ein Trainingsplan vorgestellt, um gestärkt und motiviert in die eigene Resilienz-Praxis einzusteigen. Denn Resilienz ist eine Aufgabe, die es zu trainieren lohnt. Wir lernen dadurch, auch in schwierigen Lebenssituationen aktiv für uns selbst zu sorgen, Gelassenheit zu entwickeln und diese an unsere Teilnehmenden weiterzugeben. Bitte Schreibzeug mitbringen.

VHS Crailsheim

Kursnummer: R30005RF

Referentin: Désirée Holl

Termin: Samstag, 30. April 2022, 10:00-17:00 Uhr

Kursort: vhs Crailsheim, Spitalstraße 2a, 74564 Crailsheim, Raum 01, EG, links

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende: 20 €, für externe Teilnehmende 50 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Crailsheim

Tel. 07951 403-3800, vhs@crailsheim.de

Rhetorik - Überzeugend auftreten und begeisternd reden (GQ)

In diesem Seminar erfahren und üben Sie mit Video-Feedback, wie Sie durch kleine Verbesserungen im Auftreten selbstsicherer und überzeugender wirken. Ebenso werden Sie merken, wie Sie mit einer abwechslungsreichen und lebendigen Sprechweise Ihr Publikum fesseln können. Sie erhalten auch Tipps für einen spannenden Aufbau eines Vortrags. Und schließlich werden Sie erfahren, wie Sie Ihr Lampenfieber in positive Energie umwandeln können.

Inhalte:

- Wie Sie sofort zu Ihrem Publikum eine gute Beziehung aufbauen
- Körpersprache: Selbstsicherheit und Glaubwürdigkeit ausstrahlen
- Die Stimme wirkungsvoll einsetzen
- Vorbereitung und Aufbau einer Rede
- Die fünf Lebendigmacher
- Tipps zur Reduzierung des Lampenfiebers

VHS Künzelsau

Kursnummer: 22150070

Referentin: Dr. Gudrun Fey

Termin: Freitag, 6. Mai 2022, 10:00-17:00 Uhr

Kursort: Herrmann-Lenz-Haus, Künzelsau

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende: 20 €, für externe Teilnehmende 50 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Künzelsau

Tel. 07940 92190, Email: info@vhskuen.de

Webkonferenzen mit BigBlueButton (BBB)

BigBlueButton ist eine Open-Source-Software, welche Audio- und Videokonferenzen ermöglicht. BBBServer bietet Ihnen als Dozent*in sowie Ihren Teilnehmenden eine datenschutzkonforme Lösung aus Europa an. So kann der Unterricht sorgenfrei stattfinden. Wir zeigen Ihnen die wesentlichsten Inhalte von BBB, damit Sie nach dem Kurs sofort Ihre erste Konferenz planen und starten können.

In diesem Onlineseminar erlernen Sie mit uns nachfolgende Inhalte:

Einführung in BigBlueButton:

Das Starten einer Konferenz, das Dashboard, die Basiseinstellungen, Ihr eigenes Profil mit Ihrem persönlichen Branding

Wichtigste Funktionen:

Auf Wunsch kann den Teilnehmenden die Möglichkeit eingeräumt werden, eine eigene Präsentation hochzuladen, um BigBlueButton in der Praxis kennenzulernen. Die anderen Teilnehmenden sowie die Moderatorin stehen dabei mit Rat und Tat zur Seite.

Voraussetzung: PC/Laptop, Webcam, Mikrofon, stabile Internetverbindung.

Die Zugangsdaten zum Seminar senden wir Ihnen vor Kursstart per Mail zu.

VHS Heilbronn

Kursnummer: R106A604

Referentin: Sabine Werthwein

Termin: Samstag, 7. Mai 2022, 9:00-12:15 Uhr

Kursort: Home Office

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 10 €, für externe Teilnehmende 25 €

Auskunft und Anmeldung: vhs Heilbronn gGmbH

Beatrice Eberl, Tel. 07131-9965-49, eberl@vhs-heilbronn.de

Umgang mit gruppendynamischen Prozessen in Seminaren der Erwachsenenbildung

Dieses Seminar beschäftigt sich mit der Gestaltung gruppendynamischer Prozesse in Seminaren der Erwachsenenbildung. Wir analysieren Fallbeispiele mit Störungen und Konflikten und reflektieren die Rolle und Haltung der Kursleitung.

Folgende Fragestellungen stehen dabei im Vordergrund:

- Wie kann die Kursleitung mit gruppendynamischen Störungen, Widerständen und Blockaden konstruktiv umgehen?
- Wie wird die Gruppe zum arbeitsfähigen Team?
- Wie können Unterrichtsphasen in Seminaren der Erwachsenenbildung so gestaltet werden, dass die Gruppe ergebnisorientiert lernen kann?
- Wie kann sich die methodische Unterrichtsgestaltung auf ein positives Lernklima auswirken?

Die theoretischen Grundlagen des Seminars bilden im Wesentlichen die themenzentrierte Interaktion nach R. Cohn, ein systemisch-konstruktivistisches Lehr-Lernparadigma und kommunikationstheoretische Ansätze.

VHS Eppingen

Kursnummer: 22S-508.46

Referentin: Dr. Christiane Stroh

Termin: Samstag, 14. Mai 2022, 09:00-16:30 Uhr

Kursort: VHS-Raum B, Kaiserstraße 1/1, Eppingen

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende: 20 €, für externe Teilnehmende 50 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Eppingen

Tel. 07262 20695-17, vhs@eppingen.de

Workshop Stimme GQ

Obwohl die Stimme zu unseren wichtigsten Ausdrucks- und Kommunikationsmitteln gehört, wissen wir doch oft so wenig darüber. Meist rückt die Stimme in unser Bewusstsein, wenn wir merken: sie „stimmt“ nicht. Stimme ist mehr als ein Organ, daher ist der Umgang mit ihr zwar trainierbar - aber viele andere Faktoren wirken zusätzlich auf sie ein. An diesem Fortbildungstag lernen Sie kennen, wie Stimme funktioniert und wie Sie selbst für sie (und sich) sorgen können.

VHS Heilbronn

Kursnummer: R106A607

Referentin: Kerstin Müller

Termin: Samstag, 9. Juli 2022, 10:00-17:00 Uhr

Kursort: vhs Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 20 €, für externe Teilnehmende 50 €

Auskunft und Anmeldung: vhs Heilbronn gGmbH

Beatrice Eberl, Tel. 07131-9965-49, eberl@vhs-heilbronn.de

Die mit GQ versehenen Angebote werden im Rahmen der Grundqualifikation des VHS-Verbandes anerkannt. Nähere Infos erhalten Sie bei der veranstaltenden VHS.

Interaktive Methoden für Seminare im analogen und digitalen Raum

Gelingendes Lernen hängt von unterschiedlichen Faktoren ab. Laut wissenschaftlichen Untersuchungen sind die wirksamsten die interpersonale Aktivität und die soziale Interaktion. In diesem Seminar erhalten Sie passend zu den verschiedenen Lernphasen praktische Tipps und vielfältige Methoden, die Ihre Lehre zu einem Erlebnis machen. Am Ende des Tages können Sie sowohl in Präsenz, als auch in webbasierten Seminaren Teilnehmende mit interaktiven Methoden begeistern.

VHS Schwäbisch Hall

Kursnummer: 2157000

Referentin: Alicia Sailer

Termin: Samstag, 09. Juli 2022, 10:00-16:30 Uhr

Kursort: vhs Schwäbisch Hall, Salinenstraße 6-10

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 20 €, für externe Teilnehmende 50 €

Auskunft und Anmeldung: Vhs Schw. Hall

Tel. 0791/97066-0, info@vhs-sha.de

Gesundheit

Die Wasserwelt für Kleinst- und Kleinkinder (18 Monate bis 6 Jahre)

Spiel- und Bewegungsanleitungen, Organisatorisches und Hintergrundwissen

Ein an den Bedürfnissen der Kinder orientierter Ansatz zur Umsetzung eines Kursangebots im Medium Wasser ist der Schwerpunkt dieser Fortbildung. Theoretische Hintergründe und Voraussetzungen zur Planung und Durchführung von Kursangeboten, sowie Grundlagenwissen im Bereich der Kindesentwicklung für die Arbeit mit Kleinst- und Kleinkindern und die Möglichkeiten der motorischen Förderung werden thematisiert.

Der gemeinsame Besuch eines Wasserweltkurses von Kindern und Eltern wirkt sich unterstützend für die Eltern-Kind-Beziehung aus und hat somit auch Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes.

Seminarinhalte:

- Wirkungen und Besonderheiten des Mediums Wasser
- Psychomotorische Entwicklung des Kindes
- Durchführungskriterien und Hygiene
- Planung und Organisation zur Kursgestaltung

Aufgaben und Funktionen einer Kursleitung

Bitte mitbringen: Badebekleidung, ausreichend Handtücher, evtl. Bademantel, Getränke/Vesper, Schreibzeug

VHS Künzelsau

Kursnummer: 22130000

Referenten: Christiane Müller, Delia Ilzhöfer

Termin: Samstag, 12. Februar 2022, 09.00-16.15 Uhr

Kursort: Hallenbad Ingelfingen

Anmeldegebühr für VHS-Teilnehmende 20 €, für externe Teilnehmende 50 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Künzelsau

Tel. 07940/92190, info@vhskuen.de

online: Bauch, Beine, Po - Der Klassiker mit neuen Impulsen

Ein flacher Bauch, straffe Beine und ein knackiger Po, dies sind die Ziele eines klassischen Bauch-Beine-Po-Kurses. Jedoch sollte dieses Training auch funktionell, effektiv und gesundheitsorientiert sein. Es werden viele Übungen gezeigt und miteinander kombiniert, so dass ein mehrgelenkiges und mehrdimensionales Training entsteht. Für Einsteiger, so wie für Fortgeschrittene geeignet.

Dieser Kurs findet online statt. Für die online-Teilnahme benötigen Sie eine stabile Internetverbindung, PC / Laptop oder Tablet mit Webcam und Mikrofon. Die Zugangsdaten erhalten Sie einige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail.

Genutzt wird das Webkonferenz-System zoom. Sie können folgenden Test-Link nutzen, um die erforderlichen Komponenten zu installieren und Ihr technisches System zu testen: <https://zoom.us/test>

Sie benötigen eine ca. 4 qm große stolper- und rutschfreie Bodenfläche ohne Ecken und Kanten in Kopfhöhe, eine Matte, feste Schuhe, und eine Trinkflasche in Reichweite.

VHS Neckarsulm

Kursnummer: 22S90000

Termin: Samstag, 19. Februar 2022, 09.30-12.30 Uhr

Referentin: Marion Neubauer

Kursort: online

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 10 €, für externe Teilnehmende 25 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Neckarsulm

Tel. 07132/35-370, vhs@neckarsulm.de

Pränatal Yoga

Die Fortbildung richtet sich an Yogalehrende, die Sicherheit im Umgang mit Schwangeren im Kurs gewinnen sowie Yoga Kurse für Schwangere anbieten möchten. Yoga bietet wundervolle Techniken zur Entwicklung von Körperbewusstsein, zur Stärkung des Selbstvertrauens und zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Körperübungen im Wechsel von Anspannung und Entspannung stärken den Körper und das Durchhaltevermögen. Atemübungen lassen den Atem ruhiger, tiefer fließen und lösen Spannungen. Tiefenentspannung mit meditativen Übungen hilft, einen neutralen Geist zu bewahren und so die Geburt gelassen und selbstbewusst zu erleben.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen.

VHS Unterland

Kursnummer: 22130145VV

Referentin: Annette Walther

Termin: Samstag, 12. März 2022, 09:00-13:30 Uhr

Kursort: Weinsberg, Kita am Grasigen Hag, Turnhalle

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 15 €, für externe Teilnehmende 35 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Unterland

Andrea Hahn, Tel. 07131 5940-130, hahn@vhs-unterland.de

Pilates und Faszien

Lange Ketten, federnde Impulse und dehnende Bewegungen aus einer starken Mitte (Powerhouse) haben schon vor 100 Jahren zu den Merkmalen des außergewöhnlichen Trainings von Joseph H. Pilates gehört. Damit Sie Ihr Spektrum erweitern und Ihre Pilates Stunden noch interessanter gestalten können, werden wir das klassische Pilates Training, mit dem Einsatz der Faszienrolle/Pilatesrolle ergänzen, neue inspirierende Übungen, Variationen und auch neue Herangehensweisen an die Übungen kennenlernen.

Wir trainieren mit der Faszienrolle gezielt die tiefe Stabilisationsmuskulatur, setzen sie in klassischen Pilates Übungen ein, um Balance, Kontrolle und Koordination zu schulen und lernen neue Übungen, abgeleitet aus dem Pilates Gerätetraining kennen.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Faszienrolle (wenn vorhanden)

VHS Unterland

Kursnummer: 22130110VV

Referentin: Christine Volkert-Altrieth

Termin: Samstag, 19. März 2022, 8:30-13:00 Uhr

Kursort: Abstatt Happenbach, Bürgerhaus Alte Schule, Hauptstraße 9, 74232 Abstatt

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 15 €, für externe Teilnehmende 35 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Unterland

Andrea Hahn, Tel. 07131 5940-130, hahn@vhs-unterland.de

Anmeldeschluss: Freitag, 11.03.2022

„Body & Mind“ – Balance zwischen Körper und Geist

Fitness, Ruhe und Gelassenheit ergeben ein Ganzes, das dem Menschen hilft, gut durch den Alltag zu kommen und geht weit über ein reines körperliches Training hinaus. Gerade in der heutigen, herausfordernden Zeit wird es für den vielfach belasteten Menschen immer wichtiger, die Balance zu finden und neben körperlicher auch seine mentale Fitness zu stärken. Dabei kann ihm das Verstehen um die Wechselwirkung von Körper und Geist helfen, seine Balance zu finden. Denn: „Body & Mind“ bezieht alle Sinne mit ein, erweitert die Wahrnehmung und hilft uns, die Zusammenhänge und das Zusammenspiel zwischen Körper, Geist und Seele zu verstehen. In dieser Fortbildung erhalten Sie einen Einblick in die Welt von „Body & Mind“, das den Bereich des reinen Sports weit hinter sich lässt, und wie sie Teile daraus in ihren Unterricht integrieren können.

VHS Heilbronn

Kursnummer: R106A602

Referentin: Erika Munding

Termin: Samstag, 26. März 2022, 10:00-17:00 Uhr

Kursort: vhs Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 20 €, für externe Teilnehmende 50 €

Auskunft und Anmeldung: vhs Heilbronn gGmbH

Beatrice Eberl, Tel. 07131-9965-49, eberl@vhs-heilbronn.de

Fitness „Best Age“ 50 +

Wir möchten uns alle gesund, belastbar und fit fühlen - auch jenseits der 50. Durch gezieltes Training von Ausdauer, Kraft, Balance und Beweglichkeit können wir unsere Leistungsfähigkeit erhalten und sogar noch steigern, damit man noch lange fit bleibt und das tun kann, was man liebt.

Die verschiedenen Stundenbilder werden dabei so gestaltet, dass sich TN verschiedener Altersgruppen wohl fühlen und davon profitieren.

Durch die neuen Übungen, die Übungsvariationen und den Einsatz von Kleingeräten (u. a. Gleitpads, Balance Pads) erhältst du neue Ideen und Impulse.

VHS Heilbronn

Kursnummer: R106A603

Referentin: Elena Reinecker

Termin: Samstag, 2. April 2022, 10:00-17:00 Uhr

Kursort: vhs Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 20 €, für externe Teilnehmende 50 €

Auskunft und Anmeldung: vhs Heilbronn gGmbH

Beatrice Eberl, Tel. 07131-9965-49, eberl@vhs-heilbronn.de

Achtung

Anmeldungen sind verbindlich. Bitte melden Sie sich direkt bei der angegebenen VHS an.

Body Brain Workout mit Pack Poi

In den letzten Jahren hat man durch bildgebende Verfahren herausgefunden, dass die Bewegung mit den Armen die größtmögliche Hirnaktivität verursacht. Sie führt zur Ausschüttung von Stoffen, welche die Leistungsfähigkeit des Gehirns steigern und die Bildung neuer Synapsen fördern.

Pack Poi sind Bälle an Schnüren, die in verschiedenen Bewegungsmustern um den Körper herum geschwungen werden. Die Pack Poi-Übungen haben einen hohen Motivationscharakter, fördern den Spieltrieb, können unter anderem die Faszien- und Gelenkgesundheit fördern und die muskuläre Koordination verbessern.

Die vermittelten praktischen Übungen können zuhause durchgeführt oder in Kursen zur Anregung des Gehirns eingesetzt werden.

VHS Schwäbisch Hall

Kursnummer: 2196030

Referent: Uwe Mögel

Termin: Samstag, 7. Mai 2022, 9:00-13:30 Uhr

Kursort: vhs Schwäbisch Hall, Salinenstraße 6-10

Anmeldegebühr für VHS Kursleitende, 15 €, für externe Teilnehmende 35 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Schwäbisch Hall

Tel. 0791/97066-0, info@vhs-sha.de

Mobility Training

In diesem Workshop wird gezeigt, wie – unter Beachtung der individuellen Grenzen – durch dynamische Bewegungen Muskeln und Gelenke über ihr größtmögliches Bewegungsausmaß mobilisiert werden können. Anders als im klassischen Stretching wird im Mobility Training viel mit aktiven Elementen gearbeitet, wodurch Verletzungen und Überlastung vermieden werden. Der Fokus liegt auf den Bereichen Schulter- und Hüftgelenk sowie auf der Wirbelsäule. Über diese Mobilisierungen wird die Körperhaltung verbessert, Verspannungen gelindert und der Körper fit gehalten.

Geeignet für Kurse wie z.B. Wirbelsäulengymnastik, Bodyshaping, Pilates, Achtsamkeitstraining.

VHS Schwäbisch Hall

Kursnummer: 2196033

Referent: Eva Breitschaffer, Staatlich anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin Physiotherapeutin

Termin: Samstag, 14. Mai 2022, 09:00-13:30 Uhr

Kursort: vhs Schwäbisch Hall, Salinenstraße 6-10

Anmeldegebühr für VHS Kursleitende, 15 €, für externe Teilnehmende 35 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Schwäbisch Hall

Tel. 0791/97066-0, info@vhs-sha.de

Yoga für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit

Das setzt Kenntnisse über die Anatomie und Physiologie des Menschen voraus. Der Ausgangspunkt in diesem Seminar ist: In der Beweglichkeit eingeschränkte Menschen können die Distanz zwischen dem eigenen Anspruch und dem, was tatsächlich möglich ist, nicht sofort überbrücken. Sie besitzen aber oft die nötige Lebensweisheit und Kreativität, diese Distanz allmählich zu überbrücken. Sanfte Übungswege, fließende Bewegungen, Atem- und Entspannungsübungen unter den individuellen Möglichkeiten der Teilnehmer stehen im Vordergrund. Wir sind kreativ und setzen Hilfsmittel wie Stühle, Bänder und Klötze ein. Es werden leicht zu übende Alternativen zu klassischen Asanas entwickelt. Ein Ziel ist es, Vertrauen zu sich und den eigenen Möglichkeiten zu entwickeln. Einschränkungen in der Beweglichkeit sind unabhängig vom Alter. Durch Bewegungsarmut sind auch junge Menschen davon betroffen.

VHS Heilbronn

Kursnummer: R106A605

Referent: Eva Maria Borghardt

Termin: Samstag, 21. Mai 2022, 10:00-17:00 Uhr

Kursort: vhs Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 20 €, für externe Teilnehmende 50 €

Auskunft und Anmeldung: vhs Heilbronn gGmbH

Beatrice Eberl, Tel. 07131-9965-49, eberl@vhs-heilbronn.de

Qigong: Kleine Elemente-Übungen

Die Übungen aus dem 5-Elemente-Qigong sind kleine, einfach zu erlernende Übungen. Sie sind jeweils einem der 5 Elemente (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser) zugeordnet und verkörpern dessen Wesen. Durch das regelmäßige Üben kann man Harmonie, Stärkung der Organe und Beruhigung des Geistes erreichen.

An diesem Samstag lernen Sie einige der energieaufbauenden Übungen sowie die passenden Informationen dazu kennen. Massage, Atemübungen, stille Übungseinheiten sowie kurze theoretische Ausführungen ergänzen den Kurs.

VHS Heilbronn

Kursnummer: R106A606

Referent: Regina Pauly

Termin: Samstag, 4. Juni 2022, 10:00-17:00 Uhr

Kursort: vhs Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 20 €, für externe Teilnehmende 50 €

Auskunft und Anmeldung: vhs Heilbronn gGmbH

Beatrice Eberl, Tel. 07131-9965-49, eberl@vhs-heilbronn.de

Sprachen

Mediale Schatzkiste für den Präsenzunterricht

Digitale Medien sind nicht aus unserem Alltag wegzudenken – und auch den Kursalltag können sie auf wunderbare Weise bereichern. Wie? – Das wollen wir in diesem Workshop gemeinsam ausprobieren und reflektieren. Sie lernen einige Medien und digitale Tools kennen, die Ihnen helfen, einen abwechslungsreichen, aktivierenden und kommunikativen Präsenzunterricht zu gestalten. Im Austausch diskutieren wir darüber, wie diese sinnvoll im eigenen Kurs integriert werden können. Ziel ist es, dass Sie Ihre eigene mediale Schatzkiste mitnehmen. Bringen Sie gerne eigene Ideen und Vorschläge zur Veranstaltung mit. Die Kurssprache ist zwar Deutsch, die Veranstaltung richtet sich aber an Sprachkursleitende aller Sprachen.

Wichtig: Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit!

VHS Unterland

Kursnummer: 22140000VV

Referent:in: Natalie Halevy

Termin: Samstag, 12. März 2022, 10:00-17:00 Uhr, 1 h Pause

Kursort: Eine Außenstelle der VHS Unterland – der genaue Kursort wird noch bekanntgegeben.

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 20 €, für externe Teilnehmende 50,00 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Unterland

Caroline Sagerer, Tel. 07131 5940-140, sagerer@vhs-unterland.de

Deutschkurse im vhs-Lernportal

Einsatzszenarien in Präsenz und Online

In der Schulung erhalten Sie einen Überblick über die Lernbereiche, Kurse und Funktionen im vhs-Lernportal. Sie lernen das Portal im Rahmen einer Rallye kennen und machen sich dabei auch mit der Tutorenplattform vertraut, über die Sie Ihre Lerngruppen online betreuen können. Darüber hinaus erfahren Sie mehr über mögliche Einsatzszenarien und erhalten Tipps für die Gestaltung von Online-Phasen sowie für die ersten Schritte mit dem Portal im Unterricht. Der Fokus der Schulung liegt auf dem digital angereicherten Integrationskurs (A1 bis B1) und den berufssprachlichen Kursen (A2/B1 Beruf und B2 Beruf).

VHS Crailsheim

Kursnummer: R40499RF

Referent:in: Sotiria Tsakiri

Termin: Samstag, 19. März 2022, 10:30-16:30 Uhr

Kursort: vhs Crailsheim, Spitalstraße 2a, 74564 Crailsheim, Raum 01, EG, links

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 15 €, für externe Teilnehmende 35 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Crailsheim

Tel. 07951 403-3800, vhs@crailsheim.de

Beruf

Dragon Dreaming

In dieser Fortbildung lernen Sie die Methode des Dragon Dreamings kennen, die der australische Projektmanager John Croft in Anlehnung an Wissen der Aborigines entwickelt hat. Sie erhalten einen Überblick über die vier Phasen des Dreamings „Träumen - Planen - Handeln - Feiern“ und bekommen die Möglichkeit, die Traumphase des Dragon Dreaming anhand einer konkreten Fragestellung selbst zu durchlaufen. Ferner bekommen Sie umfangreiche Materialien zur Verfügung gestellt, mit denen Sie die Traumphase des Dragon Dreamings in eigenen Workshops einsetzen können.

VHS Heilbronn

Kursnummer: R106A601

Referent:in: Stefanie Ristig-Bresser

Termin: Freitag, 25. März 2022, 15:00-18:00 Uhr

Kursort: vhs Heilbronn, Cäcilienstr. 54

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 10 €, für externe Teilnehmende 25 €

Auskunft und Anmeldung: vhs Heilbronn gGmbH

Beatrice Eberl, Tel. 07131-9965-49, eberl@vhs-heilbronn.de

Achtung

Anmeldungen sind verbindlich. Bitte melden Sie sich direkt bei der angegebenen VHS an.

Anmeldung:

- Bitte melden Sie sich frühzeitig direkt bei der VHS an, die die Fortbildung durchführt; die Kontaktdaten sind bei den Veranstaltungen jeweils vermerkt.
- Die Anmeldung ist telefonisch oder per E-Mail möglich. Das SEPA-Lastschriftmandat schicken Sie der VHS zu.
- Sie erhalten per Mail eine Anmeldebestätigung.
- Bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung können Sie gebührenfrei von der Teilnahme zurücktreten.

SEPA-Lastschriftmandat für Anmeldegebühren der Regionalversammlung Franken

Ich ermächtige die VHS _____ zum einmaligen Einzug der Anmeldegebühr _____
für das Seminar _____ am _____
Bank _____ IBAN _____
Name/Vorname _____ Kursleiter*in der VHS _____
Anschrift _____
Mobiltelefon (für kurzfristige organisatorische Informationen) _____
E-Mail _____ Datum / Unterschrift _____

Anschriften der Volkshochschulen in der Regionalversammlung Franken

VHS Bad Mergentheim

Marktplatz 1, 97980 Bad Mergentheim
Tel. 07931 57-4300, Fax 07931 57-4907
E-Mail: vhs@bad-mergentheim.de
www.vhsmgh.de

VHS Crailsheim (Stadt)

Spitalstr. 2a, 74564 Crailsheim
Tel. 07951 403-3800
E-Mail: vhs@crailsheim.de
www.vhs-crailsheim.de

VHS Crailsheim-Land e.V.

Schlossstraße 10, 74592 Kirchberg/Jagst
Tel. 07954 9801-32, Fax 07954 9801-19
E-Mail: info@vhs-crailsheim-land.de
www.vhs-crailsheim-land.de

VHS Eppingen

Kaiserstraße 1/1, 75031 Eppingen
Tel. 07262 20695-17, Fax 07262 20695-19
E-Mail: vhs@eppingen.de
www.vhs-eppingen.de

VHS Heilbronn gGmbH

Kirchbrunnenstraße 12, 74072 Heilbronn
Tel. 07131 9965-0, Fax 07131 9965-65
E-Mail: info@vhs-heilbronn.de
www.vhs-heilbronn.de

Zweckverband VHS Künzelsau

Kirchplatz 9, 74653 Künzelsau
Tel. 07940 9219-0, Fax 07940 9219-29
E-Mail: info@vhskuen.de
www.vhs-kuen.de

VHS Mittleres Taubertal e.V.

Struwepfad 2, 97941 Tauberbischofsheim
Tel. 09341 89680-0, Fax 09341 89680-20
E-Mail: vhs-mittleres-taubertal@t-online.de
www.volkshochschule-aktuell.de

VHS Neckarsulm

Seestraße 15, 74172 Neckarsulm
Tel. 07132 35-370, Fax 07132 35-374
E-Mail: vhs@neckarsulm.de
www.vhs-neckarsulm.de

VHS Öhringen

Uhlandstr. 23, 74613 Öhringen
Tel. 07941 68-4250, Fax 07941 68-4260
E-Mail: volkshochschule@oehringen.de
www.volkshochschule-oehringen.de

VHS Schwäbisch Hall e.V.

Salinenstr. 6-10, 74523 Schwäbisch Hall
Tel. 0791 97066-0, Fax 0791 97066-29
E-Mail: info@vhs-sha.de
www.vhs-sha.de

VHS Unterland im Landkreis Heilbronn

Geschäftsstelle:
Allee 40, 74072 Heilbronn
Tel. 07131 5940-0, Fax 07131 5940-199
E-Mail: info@vhs-unterland.de
www.vhs-unterland.de

VHS Wertheim e.V.

Hämmelsgasse 4, 97877 Wertheim
Telefon: 09342 85735-21, Telefax: 09342 85735-22
E-Mail: info@vhs-wertheim.de
www.vhs-wertheim.de