

**Regionalversammlung Franken**

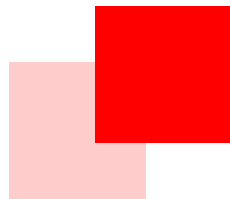
***Volkshochschulen  
der Region Franken***

VHS Bad Mergentheim – VHS Beilstein – 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

Herbst/Winter 2019/2020

# 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-Verbandes.

## 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  
Fortbildungsbeauftragte: Elisabeth M. Asche, VHS Unterland  
Gestaltung: Rose Wolz  
Auflage: 2500, Druck: Unitedprint

# Allgemeine Bildung, Grundqualifikation

## Einführungsseminar für neue DozentInnen GQ

Dieses Seminar bildet die Basis für eine fundierte Kursleiter-Grundqualifikation. Es richtet sich an Kursleitende, die erst seit kurzer Zeit an Volkshochschulen unterrichten und bisher wenig oder keine Unterrichtserfahrung gesammelt haben. Der Umgang mit Kursteilnehmenden, methodisch-didaktische Anregungen und Hinweise zur rechtlichen Situation von selbstständigen Kursleitenden werden im Zentrum stehen.

Ein gemeinsames Mittagessen ist vorgesehen.

**VHS Heilbronn**

**Anmeldenummer: L106A601**

**Termin: Samstag, 14. September 2019, 10:00-17:00 Uhr**

**Referenten: Doris Abt, Ralf Schusser**

**Kursort: vhs Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12**

Gebührenfrei für VHS-Kursleitende

Anmeldegebühr für externe Teilnehmende 50 €

Auskunft und Anmeldung: vhs Heilbronn gGmbH, Beatrice Eberl,

Tel. 07131-9965-27, eberl@vhs-heilbronn.de

## Kernkompetenz Kommunikation

### verstehen und verstanden werden GQ

Obwohl wir alle die gleiche Sprache sprechen und bekannte Wörter verwenden, bleiben Missverständnisse nicht aus. Warum ist das so? In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit verbaler und nonverbaler Kommunikation und unserem ganz persönlichen Stil zwischen den Zeilen zu kommunizieren. Wir beobachten uns beim Denken und Sprechen und hören uns selbst einfach mal zu. Dann entwickeln wir Denk- und Sprechmuster, die uns befähigen mit Teams und Gruppen souverän und sicher umzugehen. Effekt: Souveränität und Lebensqualität.

**VHS Öhringen**

**Anmeldenummer: 19259991**

**Termin: Samstag, 28. September 2019, 10:00-17:00 Uhr**

**Referentin: Ursula Keppler**

**Kursort: Hoftheater, Uhlandstr. 25, Raum "Georg Peter Schillinger"**

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 20 €

Anmeldegebühr für externe Teilnehmende 50 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Öhringen, Beate May/Selina Erhardt,

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

## Einführung in die vhs.cloud für Kursleitende

Die vhs.cloud ist die digitale Lern- und Arbeitsumgebung der Volkshochschulen in Deutschland. Sie bietet einen geschützten online-Bereich, der neue Formen des Lehrens, Lernens und Kommunizierens ermöglicht. In dieser Schulung lernen Sie die vhs.cloud mit Ihren wichtigsten Funktionen kennen. Durch angeleitete, praktische Übungen erfahren Sie, wie Präsenzkurse durch digitale Komponenten ergänzt werden können.

Anmeldeschluss 4. Oktober 2019

**VHS Öhringen**

**Anmeldenummer: 19259992**

**Termin: Freitag, 18. Oktober 2019, 14:00 - 17:15 Uhr**

**Referentin: Iris Merkle**

**Kursort: Hoftheater, Uhlandstr. 25, Raum "Georg Peter Schillinger"**

Anmeldegebühr für vhs-Kursleitende: 10 €

Anmeldegebühr für externe Teilnehmende: 25 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Öhringen, Beate May/Selina Erhardt,

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

## Steuerrecht und Sozialversicherung für VHS-Dozent/innen

Steuerrecht und die Regelungen zur Sozialversicherung sind für viele vhs-Kursleitende schwer durchschaubar. In diesem Seminar erhalten Sie einen Überblick zur geltenden Rechtslage. Folgende Fragen werden beantwortet:

- Welche Einkünfte aus Dozententätigkeit müssen versteuert werden?
- Was ist die so genannte Übungsleiterpauschale?
- Für wen lohnt sich eine Einnahmen-Überschuss-Rechnung?
- Was kann alles von der Steuer abgesetzt werden?
- Welche Regelungen gelten für Spendenbescheinigungen?
- Wer ist umsatzsteuerpflichtig?
- Wann sind Einnahmen aus Dozententätigkeit sozialversicherungspflichtig?

Nach einer kurzen Darstellung der Grundlagen des Steuer- und Sozialversicherungsrechts haben Sie Gelegenheit für Nachfragen und zur Diskussion konkreter Fälle.

## VHS Unterland im Landkreis Heilbronn

Anmeldenummer: 192.10301.vv

Termin: Freitag, 15. November 2019, 15:00–18:00 Uhr

Referent: Detlef Dietrich, Steuerberater

Kursort: VHS Unterland, Allee 40 (Flachbau, 4. OG), 74072 Heilbronn

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende: 10 €

Anmeldegebühr für externe Teilnehmende: 25 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Unterland, Silvia Dierolf, 07131 5940-113, info@vhs-unterland.de

### Erste Hilfe: Sicheres Eingreifen in Theorie und Praxis

Im Freizeitbereich verletzen sich jährlich 2,7 Mio. Menschen. Welche Reaktionen und Maßnahmen kann man von Kursleitern verlangen und wo ist die Grenze zur Behandlungspflicht? Anhand von Fallbeispielen erlernen wir theoretisch und praktisch den Umgang mit betroffenen Personen. Die Themen im Überblick:

- Allgemeine Notfallerkennung / Notruf
- Zustand nach Sturz: Von der Ohnmacht bis zum Koma, Verletzungen der Haut, Verletzungen am Bewegungsapparat
- Zustand nach Kollaps: Bluthochdruck / -Niederdruck, Schock, Herzanfall, Schlaganfall, Krampfanfall

## VHS Unterland im Landkreis Heilbronn

Anmeldenummer: 192.30300.vv

Termin: Samstag, 16. November 2019, 9:00-16:00 Uhr

Referent: Roland Schmitt

Kursort: Bad Wimpfen, Konventhaus, Langgasse 2, Medien-Raum

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 20 €

Anmeldegebühr für externe Teilnehmende 50 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Unterland, Andrea Hahn, 07131 5940-130, hahn@vhs-unterland.de

### Ihr Kurs als Bühne – kompetent und teilnehmerorientiert

In diesem Kurs werden die Kursleiter Übungen aus dem Erfahrungsschatz eines erfahrenen Schauspielers und Film-Coaches kennen lernen, die unmittelbar zu mehr Authentizität und Präsenz führen und es ermöglichen auch in schwierigen Situationen spontan und sicher zu reagieren.

Neben den Übungen wird es die Möglichkeit geben die neuen Erkenntnisse und Fähigkeiten in Improvisationen auszuprobieren. Grundlage für die Improvisationen bieten vergangene oder zukünftige Situationen aus dem beruflichen Kontext der Kursleiter, die sie gerne üben würden.

Weitere Themen: Eine eigene Unterrichtssprache zu finden, die das Gelingen hervorhebt, Anwendung von offenen Fragen, um die Selbstmotivation der Teilnehmer/innen zu aktivieren; eine klare und Adressaten zugewandte Körpersprache."

## VHS Mittleres Taubertal

Anmeldenummer: 192-911TB

Termin: Samstag, 30. November 2019, 10:00-17:00 Uhr

Referent: Matthias Schott

Kursort: vhs-Gebäude, Struweg 2, 97941 Tauberbischofsheim

Anmeldegebühr für VHS-Dozenten 20 €

Anmeldegebühr für externe Teilnehmende 50 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Mittleres Taubertal, Tel. 09341/896800, vhs-mittleres-taubertal@t-online.de

### Kursdesign in der vhs.cloud (Aufbauschulung)

Kursleiterinnen und Kursleiter, die bereits erste Erfahrung in der vhs.cloud gesammelt haben und sich bei der Navigation schon recht sicher fühlen, lernen in der Aufbauschulung, wie sie ihrem Kurs einen roten Faden geben. Die eintägige Veranstaltung stellt viele Beispielszenarien vor, sensibilisiert für Problemquellen und gibt Gelegenheit, mit eigenem Material einen Kurs zu entwickeln, der für die Kursmitglieder leicht zu erfassen ist. Schwerpunkte sind: Erweiterung der Szenarien-Palette und teilnehmerfreundliches Kursdesign.

## VHS Heilbronn

Anmeldenummer: L106A605

Termin: Samstag, 25. Januar 2020, 10:00-17:00 Uhr

Referentin: Iris Merkle

Kursort: vhs Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 20 €

Anmeldegebühr für externe Teilnehmende 50 €

Auskunft und Anmeldung: vhs Heilbronn gGmbH, Beatrice Eberl, Tel. 07131-9965-27, 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.

### Ein positives Lernklima gestalten GQ

Eine ansprechende, förderliche Lernatmosphäre zu gestalten, kann eine spannende Herausforderung sein und Freude machen. Wir beleuchten gemeinsam unterschiedliche Führungsstile, Gruppenphasen sowie offene und verdeckte Ziele bei unseren Teilnehmenden und auch bei uns Dozenten/innen.

Eine gute Eigenwahrnehmung gestattet uns, andere bewusster wahrzunehmen und deren Bedürfnisse gezielter zu erfassen.

Ziel des Tages: Bewusstheit für einen wertschätzenden Arbeitskontext schaffen. Der Tag wird geprägt sein von Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, kurzen theoretischen Inputs und Gruppen-/und Einzelarbeit.

## VHS Heilbronn

Anmeldenummer: L106A607

Termin: Samstag, 25. Januar 2020, 10:00-17:00 Uhr

Referentin: Lisa Brand

Kursort: vhs Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 20 €

Anmeldegebühr für externe Teilnehmende 50 €

Auskunft und Anmeldung: vhs Heilbronn gGmbH, Beatrice Eberl, Tel. 07131-9965-27, eberl@vhs-heilbronn.de

### Coaching und Stimmbildung für Dozenten

Gerade dann, wenn man vor einer Gruppe steht um ihr etwas zu vermitteln, ist es wichtig, einen Einfluss auf seine Außenwirkung zu haben, um den Fokus auf sich zu ziehen und die Aufmerksamkeit der Teilnehmer über einen längeren Zeitraum zu behalten.

Dieser Kurs vermittelt, wie man mit Hilfe verschiedener Übungen aus dem Persönlichkeitscoaching und der Stimmbildung genau dies zustande bringt, ohne sich selbst völlig auszupowern oder gar heiser zu werden. In einem individuellen Arbeitsprozess beschäftigen wir uns mit:

- Atem und Stimmführung
- Stimmsitz
- Sprachlichem Ausdruck
- Haltung
- Einstellung
- Präsenz
- Körperhmetik
- Sicherheit und Souveränität bei Vorträgen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibmaterial, Vesper

## VHS Unterland im Landkreis Heilbronn

Anmeldenummer: 192.10600.vv

Termin: Samstag, 25.01.2020, 10:00-14:00 Uhr, 6 UE

Referentin: Yasmin Kriegel, Schauspielerin

Kursort: Weinsberg, VHS Haus, Zehntgasse 10, E 08

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 15,00 €

Anmeldegebühr für externe Teilnehmende 35,00 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Unterland, Viola Fröhlich, Tel. 07131 5940-160, froehlich@vhs-unterland.de

### Was ändert sich für Kursleitende, wenn die VHS Kurse in der Ganztagschule durchführt?

VHS-Dozenten im Ganztageskontext

Sie übernehmen die Durchführung eines Kurses im Ganztagesangebot einer Grundschule oder können sich vorstellen, das in Zukunft zu tun? In diesem Seminar reflektieren Sie, was sich ändert im Vergleich zu einem offenen Angebot der Jungen VHS:

- Jahresplanung
- Methoden zur Vorbereitung und Planung einer Stunde
- Bedeutung der Reflexion und Nachbereitung der Stunde
- Gestaltung der ersten Stunde
- Das Miteinander in der Gruppe fördern, Schwierigkeiten und Streitigkeiten im Jahreslauf achtsam begleiten
- Die Verortung von VHS-Kursleitenden zwischen Schule und Eltern

Sie erhalten Wissen und konkrete Anregungen, um Ihre neue Aufgabe erfolgreich zu meistern.

## VHS Unterland im Landkreis Heilbronn

Anmeldenummer: 192.10500.vv

Termin: Samstag, 12. Oktober 2019, 9:00-12:30 Uhr

Referentin: Dorothea Claßen

Kursort: VHS-Geschäftsstelle, Allee 40, 74072 Heilbronn

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 10,00 €

Anmeldegebühr für externe Teilnehmende 25,00 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Unterland, Annedore Jungwirth, Tel. 07131 5940-120, jungwirth@vhs-unterland.de

Anmeldeschluss Freitag, 27.09.2019

## Kultur und Gestalten

### Künstlerisches ins rechte Licht gerückt Fotografische Aufnahmen von Kunstwerken

Egal ob Skulptur, Malerei oder beispielsweise Druckgraphiken und Fotos: Kunst zu fotografieren bringt oft nicht die gewünschten Ergebnisse – vor allem dann nicht, wenn sie sich hinter Glas befindet oder schlecht ausgeleuchtet ist. Mit einigen praktischen Kniffen und der richtigen Kameraeinstellung sind gelungene Aufnahmen jedoch selbst für den fotografischen Laien kein Problem.

Nach einer kurzen Einführung in die Grundlagen der Fotografie wird der Dozent den Teilnehmenden anhand allerlei praktischer Beispiele ermöglichen, mit ihren eigenen Kameras verschiedene Möglichkeiten auszuprobieren, das zu fotografierende Objekt entsprechend in Szene zu setzen. Die Auswahl der Blende für die optimale Tiefenschärfe, die Perspektive und die richtige Beleuchtung stehen dabei im Vordergrund. Bitte mitbringen: Digitalkamera

**VHS Heilbronn**

**Anmeldenummer: L106A603**

**Termin: Samstag, 9. November 2019, 10:00-17:00 Uhr**

**Referent: Sascha Uhrig**

**Kursort: vhs Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12**

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 20 €

Anmeldegebühr für externe Teilnehmende 50 €

Auskunft und Anmeldung: vhs Heilbronn gGmbH, Beatrice Eberl,

Tel. 07131-9965-27, eberl@vhs-heilbronn.de

## Gesundheit

### Pilates Faszien Bodywork

Stabilisierende Pilatesflows und sowohl dynamische als auch entspannende Faszienflows werden zu einem funktionellen Workout vereint. Das Bewegungsspektrum der klassischen Pilatesmethode wird durch dreidimensionale Bewegungssequenzen erweitert, so dass die Beweglichkeit von Wirbelsäule, Schultergürtel und Becken gefördert wird.

In den Modellstunden werden Kleingeräte wie die "Brasils" zum Einsatz kommen, um gezielter die faszialen Strukturen anzusprechen.

- Kenntnisse der Pilatesmethode sollten vorhanden sein –

**VHS Heilbronn**

**Anmeldenummer: L106A602**

**Termin: Samstag, 19. Oktober 2019, 10:00-17:00 Uhr**

**Referentin: Sabine Schneider**

**Kursort: vhs Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12**

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 20 €

Anmeldegebühr für externe Teilnehmende 50 €

Auskunft und Anmeldung: vhs Heilbronn gGmbH, Beatrice Eberl,

Tel. 07131-9965-27, eberl@vhs-heilbronn.de

### Inputs für Stundenausklänge mit Achtsamkeit und mehr

Übungen rund um das Thema Achtsamkeit und Körperwahrnehmung werden kombiniert mit ruhigen Bewegungssequenzen zum Entspannen und Dehnen einzelner Körperregionen. Inhalte aus Faszienstretching, Yoga, Atemschulung und verschiedenen Entspannungsmethoden geben neuen Input für z.B. Stundenausklänge, ob bei Mobilisationsstunden, Wirbelsäulengymnastik oder Fitness. So sorgen Sie dafür, dass Ihre Teilnehmer/-innen sich nach der Stunde rundum wohlfühlen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Anti-Rutsch-Socken, Handtuch und Schreibzeug.

**VHS Neckarsulm**

**Anmeldenummer: 19W90000**

**Termin: Samstag, 09. November 2019, 9.00-13.30 Uhr**

**Referentin: Eva Breitschäfer**

**Kursort: Volkshochschule Neckarsulm, Seestr. 15, Raum "Mobile" im 2. Stock**

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 15,00 €

Anmeldegebühr für externe Teilnehmende 35 €

Auskunft und Anmeldung: vhs Neckarsulm, Dr. Silvia Brugger,

Tel. 07132/35 373, silvia.brugger@neckarsulm.de

## Achtung

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

## Im besten Alter funktionell trainieren Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Beweglichkeit fördern

Schon ab dem 25. Lebensjahr beginnt bereits ein langsamer Alterungsprozess. Es gibt verschiedene Studien die zeigen, dass sich bei inaktiven Menschen zwischen dem 40. – 80. Lebensjahr die Muskelmasse um 50% reduziert. Weiterhin kommt es zu negativen Veränderungen z. B. der Gefäße und des Stoffwechsels.

Es werden verschiedene Stundenbilder gezeigt, um diesen Prozessen entgegen zu wirken - ein Ganzkörperkräftigungstraining mit Gleichgewichtselementen, ein sanftes Ausdauertraining zu ansprechender Musik und eine Einheit zur Beweglichkeit.

Alles sanft, strukturiert, mit vielen Korrekturhinweisen und Variationsmöglichkeiten.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Anti-Rutschsocken, Handtuch und Matte

**VHS Unterland im Landkreis Heilbronn**

**Anmeldenummer: 192.30200.vv**

**Termin: Samstag, 09. November 2019, 8:30-13:00 Uhr**

**Referentin: Marion Neubauer**

**Kursort: Abstatt, Goldschmiedstr. 14, Vereinszentrum**

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 15 €

Anmeldegebühr für externe Teilnehmende 35 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Unterland, Andrea Hahn,

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

### Mit Yoga die Basis stärken

Das Becken als Ausgangspunkt für Stabilität und Aufrichtung

Wir lernen das Becken immer wieder neu auszurichten, um Stabilität und Aufrichtung der Wirbelsäule zu unterstützen. Auf der geistig/seelischen Ebene stärkt eine stabile Basis Selbstvertrauen, inneren Halt und Geborgenheit in sich selbst. Ein bewegliches Becken unterstützt die Lebenskraft und Lebensfreude.

Inhalte der Fortbildung:

Physiologie und Anatomie des Beckens und Beckenbodens

Bedeutung von Becken und Beckenboden im Yoga

Asanas, Atemübungen und Achtsamkeitsübungen, die die Kraft und Lebendigkeit der Basis stärken.

**VHS Heilbronn**

**Anmeldenummer: L106A604**

**Termin: Samstag, 18. Januar 2020, 10:00-17:00 Uhr**

**Referentin: Eva Maria Borghardt**

**Kursort: vhs Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12**

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 20 €

Anmeldegebühr für externe Teilnehmende 50 €

Auskunft und Anmeldung: vhs Heilbronn gGmbH, Beatrice Eberl,

Tel. 07131-9965-27, eberl@vhs-heilbronn.de

### Aerobic & Workout für alle

Ein Lehrgangstag, gefüllt mit bunten Ideen und 4 Stundenbildern zum Mitnehmen:

**Easy Aerobic:** Der Weg ist das Ziel! Durch logischen, klar strukturierten Aufbau und verschiedene Variationen zur Choreografie.

**Tolles mit dem Gymnastikstab:** Ideen für eine moderne Rücken- und Bodyworkout Stunde mit dem fast vergessenen Gymnastikstab.

**Workout – Intervall:** Training von Kraft und Ausdauer im Intervall bringt Abwechslung in die Stunde. Steps, Kurzhanteln und Tubes kommen zum Einsatz.

**Faszi(e)nierendes Workout & Stretch:** Ein Beweglichkeitstraining mit fließenden und variantenreichen Bewegungen. Elastizität und Geschmeidigkeit des Körpers werden erhöht und führen zu einem besseren Körpergefühl. Das Stretching am Ende rundet die Stunde ab.

**VHS Heilbronn**

**Anmeldenummer: L106A606**

**Termin: Samstag, 25. Januar 2020, 10:00-17:00 Uhr**

**Referentin: Heike Meidinger**

**Kursort: vhs Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12**

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 20 €

Anmeldegebühr für externe Teilnehmende 50 €

Auskunft und Anmeldung: vhs Heilbronn gGmbH, Beatrice Eberl,

Tel. 07131-9965-27, eberl@vhs-heilbronn.de



## Therapeutische Aspekte des Yoga

Dieses weiterführende Seminar ist speziell für Yogalehrende, die sich für den therapeutischen Ansatz im Yoga interessieren. Obwohl Yoga ursprünglich mit einer Therapie nichts zu tun hat, hat man festgestellt, dass Yoga bei der Behandlung von Erkrankungen erfolgreich eingesetzt werden kann. Im Teil 1 klären wir, wie Yoga genau wirkt, wie man ihn einsetzen kann, welche Techniken dabei eine Rolle spielen, die günstigsten Indikationen für eine Behandlung mit Yoga sowie die Grenzen der Yoga -Therapie und eventuelle Gegenanzeigen. Im Teil 2 wird diskutiert, wie konkret man den Yoga bei Rückenschmerzen, dem Volksleiden Nr. 1 einsetzen kann. Welche Übungen sind hilfreich und warum? Was sollte vermieden werden? Wo liegen eventuell sogar Gefahren? Was weiß man über Yogatherapie bei Rückenschmerzen durch Forschungsergebnisse?

**VHS Heilbronn**

**Anmeldenummer: L106A608**

**Termin: Donnerstag, 30. Januar und 6. Februar 2020,**

**jeweils 19:00-21:15 Uhr**

**Referentin: Hedwig Gupta**

**Kursort: vhs Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12**

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 15 €

Anmeldegebühr für externe Teilnehmende 35 €

Auskunft und Anmeldung: vhs Heilbronn gGmbH, Beatrice Eberl,

Tel. 07131-9965-27, eberl@vhs-heilbronn.de

## Sprachen

### Bewegung im modernen Fremdsprachenunterricht (Sprachübergreifend)

Bewegung regt das Gehirn an und unterstützt Lernprozesse. Motorische Aktivitäten sollten deshalb fester Bestandteil des Fremdsprachenunterrichts sein. Entdecken Sie vielfältige Methoden und Möglichkeiten, wie Sie Bewegungslernen in Ihren Unterricht integrieren können. Es werden Beispiele aus unterschiedlichen Hueber-Lehrwerken für verschiedene Sprachen vorgestellt.

Gemeinsam mit dem Hueber-Verlag

**VHS Unterland im Landkreis Heilbronn**

**Anmeldenummer: 192.40000.vv**

**Termin: Samstag, 14. September 2019, 09:30-13:00 Uhr**

**Referentin: Gerhild Godel-Backhausen**

**Kursort: VHS-Haus, Hofgartenstraße 28, 74196 Neuenstadt**

Kostenfrei für VHS-Kursleitende

Anmeldegebühr für externe Teilnehmende: 25 €

Anmeldung: Karin Kripzak, 07131 5940 116, kripzak@vhs-unterland.de

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

### Vokabeln lernen? Wortschatzarbeit im Fremdsprachenunterricht der vhs

"Einführen - Festigen - Üben": Dieser klassische Dreischritt der Vokabelarbeit im Fremdsprachenunterricht für Erwachsene ist die Basis dieses praxisorientierten Workshops. Anhand konkreter Beispiele werden wir uns anschauen, wie Wortschatz eingeführt und gefestigt werden kann. Insbesondere werden wir unterschiedliche Übungsformen gemeinsam ausprobieren und kennenlernen.

Die Erfahrung zeigt, dass viele Teilnehmende nur selten Vokabeln außerhalb ihres Kurses lernen, so dass permanentes Üben und Wiederholen innerhalb der Sprachkurse einen wichtigen Stellenwert haben muss, denn ohne Wortschatz ist Kommunikation kaum möglich. Wir lernen verschiedene Methoden und spielerische Übungen kennen, mit denen Vokabelarbeit Spaß macht und gleichzeitig Erfolg bringen kann.

Die Fortbildung richtet sich an Kursleitende aller modernen Fremdsprachen, die auf den Sprachniveaus A1 bis B1/B2 unterrichten.

**VHS Crailsheim**

**Anmeldenummer: L 40490RF**

**Termin: Samstag, 16. November 2019, 10:00-14:15 Uhr**

**Referentin: Melanie Röhl**

**Kursort: vhs Crailsheim, Spitalstraße 2a, 74564 Crailsheim,**

**Raum 01, EG, links**

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 15 €

Anmeldegebühr für externe Teilnehmende 35 €

Auskunft und Anmeldung: vhs Crailsheim, 07951 403-3800,

E-Mail: vhs@crailsheim.de

## Visual Communication with Flipcharts

Fortbildung für Sprachkursleitende in englischer Sprache

Drawing on Flipcharts is something everyone thinks they can do without any training, but what would happen if you actually learned the trade secrets of visual communication with Flipcharts? Used correctly the humble Flipchart can be a powerful tool to improve your communication of ideas, vocabulary and grammar. In this hands on workshop we will develop your Flipchart sketching skills and build your confidence to present your ideas visually and convincingly. We will also explore how we can most effectively use Flipchart drawings in our lessons.

**VHS Schwäbisch Hall**

**Anmeldenummer: 9272060**

**Termin: Samstag, 23. November 2019, 10:00-15:00 Uhr**

**Referent: Jawad Mughal, Brite, IT-Experte und langjähriger Englisch-Dozent**

**Kursort: Haus der Bildung, VHS Schwäbisch Hall, Salinenstr. 6-10**

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 15 €

Anmeldegebühr für externe Teilnehmende 35 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Schw. Hall, Margarete Krauß-Dent,

Tel.: 0791 970660, m.krauss@vhs-sha.de

### Deeskalationsstrategien in Kursen

Fortbildung für Sprachkursleitende

Vorfälle mit hohem Aggressionspotential ereignen sich auch manchmal in Kursen und sind hoch belastend. In dieser Fortbildung geht es darum, wie man mit aggressionsbelasteten Situationen umgehen kann, was erreicht werden soll, welche Möglichkeiten der Deeskalation dafür am besten geeignet sind und welche Folgemaßnahmen unabdingbar sind, um so den bestmöglichen Schutz für die Teilnehmenden und für die eigene Person zu erreichen.

Sie erhalten einen Überblick über Verhaltensgrundsätze bei verbaler und körperlicher Gewalt und können sich mit der Bewältigung verschiedener Eskalationsstufen auseinandersetzen. Die Möglichkeiten werden vorgestellt, diskutiert, selbst erlebt und reflektiert.

Ziel ist, sein eigenes Interventionspotential kennen und nutzen zu lernen, um in akuten und latenten Situationen unterschiedlicher Intensität unter mehreren erfolgversprechenden Strategien wählen zu können.

**VHS Schwäbisch Hall**

**Anmeldenummer 9277050**

**Termin: Freitag, 25. Oktober 2019, 14:30-18:00 Uhr**

**Referent: Peter Kollmanthaler, Polizeihauptkommissar a.D., Gewaltprävention**

**Kursort: Haus der Bildung, VHS Schwäbisch Hall, Salinenstr. 6-10**

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 10 €

Anmeldegebühr für externe Teilnehmende 25 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Schwäbisch Hall, Margarete Krauß-Dent,

m.krauss@vhs-sha.de

### Digitales Arbeiten in Sprachkursen am Beispiel DaF: Sprachlern-Apps, Augmented learning

(für alle Sprachen geeignet)

Wie kann ich meinen Unterricht mit digitalen Medien bereichern, ohne ein PC-Nerd werden zu müssen?

In diesem Seminar werden Sie erfahren & erleben, wie Sie auf einfache Weise Ihren Unterricht mit dem Laptop, mit dem Tablet und mit dem Beamer lebendiger machen können.

Es werden einige App-Beispiele vorgestellt, die Ihre Teilnehmer in der Gestaltung ihrer Arbeit nutzen können und ihr Wissen verfestigen können.

Tablet bitte mitbringen, falls vorhanden.

**VHS Mittleres Taubertal**

**Anmeldenummer: 201-910TBB**

**Termin: Samstag, 11. Januar 2020, 10:00-17:00 Uhr**

**Referentin: Aleksandra Siemann, mgr.**

**Kursort: vhs-Gebäude, Struwegfad 2, 97941 Taubertal**

Anmeldegebühr für VHS-Dozenten 20 €

Anmeldegebühr für externe Teilnehmende 50 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Mittleres Taubertal, Tel. 09341 896800,

E-Mail: vhs-mittleres-taubertal@t-online.de

# 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 Beilstein

Heilbronner Str. 33, 71717 Beilstein  
Tel. 07062 3600, Fax 07062 26315  
E-Mail: susanne.kohler@beilstein.de

### VHS Crailsheim (Stadt)

Spitalstr. 2a, 74564 Crailsheim  
Tel. 07951 403-3800, Fax 07951 403-2800  
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: VHS-Cr-Land@kirchberg-jagst.de

### VHS Eppingen

Wilhelmstr. 9/1, 75031 Eppingen  
Tel. 07262 2069517, Fax 07262 2069519  
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 35370, 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 97066-20, 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.

Bahnhofstraße 1, 97877 Wertheim  
Tel. 09342 85735-21, Fax 09342 85735-22  
E-Mail: info@vhs-wertheim.de  
www.vhs-wertheim.de