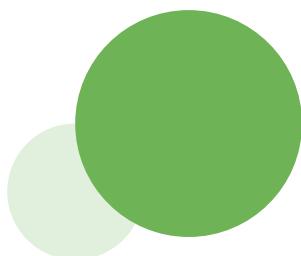




## *Region Heilbronn-Franken*



***Fortbildungen***  
für VHS-Kursleiterinnen und VHS-Kursleiter  
Frühjahr/Sommer 2026

# 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 Kontaktdata 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.

# Allgemeine Bildung/Grundqualifikation

## Einführung für neue Dozent\*innen an der Volkshochschule – für alle Fachbereiche (GQ)

Dieses Seminar richtet sich an alle Dozent\*innen, 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 Dozent\*innen zu ermöglichen. Für Getränke und Knabbereien ist gesorgt, bitte bringen Sie sich ein Mittagessen mit.

### VHS Unterland

**Kursnummer:** 261VV50001

**Referenten:** Roswitha Keicher, Sabine Bauer

**Kurstermin:** Samstag, 07. Februar 2026, 10:00 - 17:00 Uhr, 8 UE

**Kursort:** 74189 Weinsberg, Zehntgasse 10, VHS-Haus, 1. OG, E8  
Gebührenfrei für VHS-Kursleitende, für externe Teilnehmende 60 €

**Auskunft und Anmeldung:** VHS Unterland

<https://www.vhs-unterland.de/fortbildungen-fuer-dozentinnen>

**Kristin Färber, Tel. 07131 5940-118, faerber@vhs-unterland.de**

Bitte melden Sie sich bis 02.02.2026 an.

## Regionale Fortbildung: Kommunikation auf Augenhöhe

"Willst Du Recht haben oder glücklich sein?" Das ist eine der zentralen Fragen der von Dr. Marshall Rosenberg entwickelten wertschätzenden Kommunikation. Sie wird auch als Sprache des Herzens, lebensfördernde Sprache, einfühlsame oder gewaltfreie Kommunikation (GfK) bezeichnet. Ein Großteil unserer Alltagsgespräche besteht darin, andere zu einem bestimmten Handeln zu bewegen, sich zu rechtfertigen oder durchzusetzen. Kern eines wertschätzenden Gesprächs auf Augenhöhe sind weder die Durchsetzung- oder Überzeugungsfähigkeit, sondern die Bedürfnisse eines jeden Menschen. Denn, so lautet die Grundannahme, jedes Gefühl, Verhalten und Urteilen resultiert aus befriedigten oder unbefriedigten Bedürfnissen. Es kann sehr entlastend sein, diesen Bedürfnissen auf den Grund zu gehen und mit diesem Wissen ein freudiges, auf Wohlwollen und Wertschätzung gegründetes Leben zu gestalten.

Im Kurs lernen wir, einfühlsam zuzuhören und uns aufrichtig, ehrlich und klar auszudrücken.

### VHS Künzelsau

**Kursnummer:**

**Referentin:** Beate Leidig

**Kurstermin:** Donnerstag, 19. März 2026, 09:30 - 16:30 Uhr, 8 UE

**Kursort:** Hermann-Lenz-Haus; Studio Nord, Künzelsau

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 40 €, für externe Teilnehmende 60 €

**Auskunft und Anmeldung:** VHS Künzelsau

**Susanne Weiß, Tel. 07940 9219-18, susanne.weiss@vhskuen.de**

## Künstliche Intelligenz im Lehreralltag – Praktische KI-Anwendungen für Unterricht und Organisation - online

Künstliche Intelligenz ist längst mehr als ein Trend – sie kann Lehrkräfte im Unterricht und bei der Organisation wirkungsvoll unterstützen. In diesem Online-Kurs lernen Sie, wie Sie moderne KI-Tools wie ChatGPT, Bing Copilot, Canva Magic Studio oder Diffit sinnvoll und effizient in Ihren Schulalltag integrieren.

Sie erfahren, wie Sie mit KI-Unterstützung Unterrichtsmaterialien erstellen, Texte zusammenfassen, Arbeitsblätter anpassen oder Ideen für kreative Projekte entwickeln können. Außerdem lernen Sie, wie Sie die Grenzen und Risiken dieser Technologien einschätzen und Ihre Schüler\*innen beim verantwortungsvollen Umgang begleiten.

Anhand praxisnaher Beispiele aus verschiedenen Fächern und Schulstufen entdecken Sie, wie KI Ihnen Zeit spart, Routineaufgaben vereinfacht und neue Impulse für den Unterricht gibt.

Inhalt:

- Überblick: Was kann Künstliche Intelligenz im Bildungsbereich leisten?
- Einsatz von ChatGPT & Co. für Unterrichtsvorbereitung und Materialerstellung
- KI-gestützte Text- und Bildbearbeitung (z. B. Canva Magic Write, Ideengeneratoren)

## Impressum:

Herausgeber: Regionalversammlung Heilbronn-Franken

Fortbildungsbeauftragte: Direktorin Roswitha Keicher, VHS Unterland

Gestaltung: Rose Wolz

Auflage: 2000, Druck: Unitedprint

- Anpassung von Lernmaterialien an unterschiedliche Lernniveaus
- Ideenfindung und Feedback mit KI
- Rechtliche und ethische Aspekte (Datenschutz, Urheberrecht, kritischer Umgang)
- Praxisteil: Eigene Unterrichtsideen mit KI umsetzen

#### Voraussetzung:

Grundkenntnisse in der Internetnutzung. Keine KI-Vor erfahrung erforderlich. Benötigt: PC/Laptop mit Internetzugang und Mikrofon. (Accounts bei z. B. ChatGPT, Canva oder Bing werden im Kurs eingerichtet oder erklärt.)

#### VHS Heilbronn gGmbH

**Kursnummer:** Z106A602

**Referentin:** Annika Krahmer

**Kurstermin:** Samstag, 21. März 2026, 9:00 - 12:15 Uhr, 4 UE

**Kursort:** VHS Heilbronn, Home Office

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 15 €, für externe Teilnehmende 30 €

**Auskunft und Anmeldung:** VHS Heilbronn gGmbH

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

#### Deeskalationsstrategien in Kursen

Vorfälle mit hohem Aggressionspotential ereignen sich auch manchmal in Kursen und sind hoch belastend. In dieser Fortbildung geht es darum, wie man mit aggressionsbeladenen Situationen umgehen kann, was erreicht werden soll, welche Möglichkeiten der Deeskalation dafür am besten geeignet 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 Unterland

**Kursnummer:** 261VV10620

**Referent:** Peter Kollmannthaler

**Kurstermin:** Samstag, 21. März 2026, 10:00 - 14:00 Uhr, 6 UE

**Kursort:** Weinsberg, VHS Haus, Zehntgasse 10, E08

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 25 €, für externe Teilnehmende 50 €

**Auskunft und Anmeldung:** VHS Unterland

<https://www.vhs-unterland.de/fortbildungen-fuer-dozentinnen>

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

Bitte melden Sie sich bis 08. März 2026 an.

#### Einführung in die KI

#### Vortrag zu Künstlicher Intelligenz im Allgemeinen, Risiken/Chancen

Was ist eigentlich KI und wo steckt KI drin? Wie lernt eine KI eigentlich und was sind Chancen und Risiken von KI? In einer zunehmend digitalisierten Welt ist das Verständnis von KI entscheidend, um technologisch auf dem Laufenden zu bleiben und informierte Entscheidungen treffen zu können. In dieser Micro-Fortbildung erläutert der Dozent die essenziellen Grundlagen der Künstlichen Intelligenz. Wir tauchen ein in die Welt der KI-Begriffe und lernen die Lernverfahren wie überwachtes, unüberwachtes und verstärkendes Lernen kennen. Risiken sowie vielfältige Chancen von KI werden thematisiert. Darüber hinaus werden die aktuellen Entwicklungen der KI-Regulierung beleuchtet. Der Dozent beantwortet gerne zu jedem Themenblock Fragen zum Präsentationsinhalt. Das Angebot richtet sich an alle Interessierten, die sich noch wenig mit KI beschäftigt haben.

#### VHS Unterland

**Kursnummer:** 261VV50155

**Referent:** Werner Feuchtner

**Kurstermin:** Dienstag, 28. April 2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 4 UE

**Kursort:** Online

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 15 €, für externe Teilnehmende 30 €

**Auskunft und Anmeldung:** VHS Unterland

<https://www.vhs-unterland.de/fortbildungen-fuer-dozentinnen>

Viola Feulner, Tel. 07131 5940-150, feulner@vhs-unterland.de

Bitte melden Sie sich bis 21. April 2026 an.

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

## Gesundheitsbildung

#### Der Reifen als Trainingsgerät für Fitness- und Gymnastikkurse

In dieser Fortbildung werden Einsatzmöglichkeiten von drei Reifenarten als Trainingsgerät für verschiedene Altersgruppen in Fitness- und Gymnastikkursen vorgestellt: der leichte Gymnastikreifen, der viele bereits aus ihrer Kindheit kennen, der deutlich schwerere moderne Hula Hoop Fitness-Reifen, welcher gerade voll im Trend ist, und die kleinen Armreifen, die eine richtige Herausforderung für den Arm-Schulter-Nacken-Bereich darstellen. Je nach Größe und Gewicht können die Reifen vielseitig eingesetzt werden: für Beweglichkeit und Kräftigung, Ausdauer, Koordination und mehr. Vermittelt wird auch die richtige Technik für das klassische Schwingen um die Taille.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe mit hellen Sohlen, wenn vorhanden ein Hula Hoop Reifen

#### VHS Neckarsulm

**Kursnummer:** 90001

**Referentin:** Tatjana Körber

**Kurstermin:** Samstag, 14. Februar 26, 09:30 - 12:30 Uhr, 4 UE

**Kursort:** Volkshochschule, Mobile

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 15 €, für externe Teilnehmende 30 €

**Auskunft und Anmeldung:** Volkshochschule Neckarsulm

[www.vhs-neckarsulm.de](http://www.vhs-neckarsulm.de)

Tel. 07132/35-3500

#### Pilates mit Beckenbodenintegration: Starke Mitte - ruhiger Atem

Wie kann eine gezielte Stärkung der Beckenbodenmuskulatur in eine Pilates-Stunde integriert werden? Mit welchen Übungen wird die Anspannung der Körpermitte ganz bewusst durchgeführt?

Ziel ist ein Training für die Mitte von innen heraus. Begleitende Atemtechniken können sowohl unterstützend wirken oder als auch zur Entspannung eingesetzt werden. So wird die Rumpfmuskulatur für die Stabilität trainiert, die im Alltag für ein sicheres Lebensgefühl sorgt.

Bitte mitbringen: Matte, Sitzkissen und Decke; evtl. Schreibutensilien.

#### VHS Öhringen

**Kursnummer:** 26159993

**Referentin:** Heike Preuninger, Sport- und Physiotherapeutin, Manualtherapeutin, Pilates-Instructorin- und Ausbilderin als Trainerin

**Kurstermin:** Samstag, 07. März 2026, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UE

**Kursort:** Vhs-Gesundheitszentrum, Gymnastikraum 1, Austr. 17 (Hofeing.)

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 15 €, für externe Teilnehmende 30 €

**Auskunft und Anmeldung:** VHS Öhringen

[www.volkschule-oehringen.de](http://www.volkschule-oehringen.de)

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

#### Verbesserung der Fußgesundheit in Bewegungskursen

Ohne Füße läuft nichts - die Kursleiterin vermittelt theoretisches Wissen und praktische Übungen zur Förderung der Fußgesundheit. Was erhält unsere Füße und uns beweglich und gesund? Sie lernen wie Sie wirkungsvolle Übungen in Ihre Kurse integrieren können, um Haltung, Balance und Mobilität der Teilnehmenden zu verbessern. Nach einem Überblick über den Aufbau des Fußes und die Ursachen von Fehlstellungen vermittelt die Kursleiterin Stundenbilder mit Wahrnehmungs- und Mobilisierungsübungen im Stehen, Sitzen und Gehen, um die Fußmuskulatur gezielt zu stärken. Auch auf das Thema Faszienarbeit und Massage mit Hilfsmitteln sowie Chancen und Risiken des Barfußlaufens und fußgerechtes Schuhwerk wird eingegangen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken, Handtuch, kleines Kissen, Gymnastikmatte (wenn vorhanden), Schreibutensilien.

#### VHS Crailsheim

**Kursnummer:** Z 30005RF

**Referentin:** Regine Carl

**Kurstermin:** Samstag, 14. März 2026, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UE

**Kursort:** vhs, Konvent

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 15 €, für externe Teilnehmende 30 €

**Auskunft und Anmeldung:** VHS Crailsheim

[Tel. 07951 403-3800, vhs@crailsheim.de](mailto:vhs@crailsheim.de)

## Fitness/Pilates/Yoga auf dem Stuhl und mit dem Stuhl

Ein Stuhl reicht. In dieser Fortbildung werden wir Übungen aus dem Fitness-training, Pilates und aus dem Bereich Yoga auf den Stuhl bringen. Es bedarf keiner großen Fitnessgeräte um ein anspruchsvolles und effektives Workout zu gestalten.

Alle Übungen können abgewandelt werden, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen oder sie für Anfänger\*innen und Senior\*innen geeignet zu machen. Wie immer werden wir die Stundenbilder auch besprechen.

### VHS Unterland

Kursnummer: 261VV30200

Referentin: Christine Volkert-Altricht

Kurstermin: Sa, 14.März 2026, 09:00 - 13:30 Uhr, 6 UE

Kursort: Happenbach, Bürgerhaus Alte Schule, Hauptstraße 9, kleiner Saal, 2. OG

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 25 €, für externe Teilnehmende 50 €

#### Auskunft und Anmeldung: VHS Unterland

<https://www.vhs-unterland.de/fortbildungen-fuer-dozentinnen>

Sabine Bauer, Tel. 07131 5940-130, bauer@vhs-unterland

Bitte melden Sie sich bis 10.03.2026 an.

## Organyoga - Teil 4

### Leber und Gallenblase – Die Alchemisten des Körpers

Organyoga ist die faszinierende Verbindung von traditionellen Hatha Yoga-übungen und einem tiefen Verständnis für unsere Organe. Sie bietet Yoga-lehrenden die Möglichkeit, ihre fachliche Kompetenz bezüglich der inneren Funktionen des Körpers zu erweitern und gezielte Übungen kennen zu lernen, mit denen die natürliche Balance der inneren Organe unterstützt und verbessert wird.

Unter dem Vorzeichen der fachlichen Kompetenz wenden wir uns an diesem Tag der Leber und Gallenblase zu. Dies ist ein multifunktionelles und kraftvolles Organpaar, das physisch für Entgiftung, Stoffwechsel und die Verdauung von Fetten sorgt. Im ganzheitlichen Sinn stehen Leber und Gallenblase für Regenerationsfähigkeit und Transformation, Entscheidungskraft und Lebensenergie.

Sind Leber- und Gallenblasenenergie blockiert, macht sich dies durch Schwere, Müdigkeit und Reizbarkeit bemerkbar. Funktionieren beide Organe harmonisch, dann ist unsere Lebensenergie in Fluss und wir fühlen uns wach, klar, kreativ und kraftvoll, mutig und gelassen.

Diese Fortbildung lädt dazu ein, Übungen kennen zu lernen, welche gezielt auf die Regulation, Entlastung und Harmonisierung der Leber und Gallenblase ausgerichtet sind. Wir greifen auf die reiche Methodenlandschaft des Hatha Yoga zurück und beziehen klassische Körper-, Atem-, Reinigungs- und Meditationsmethoden ebenso mit ein wie Impulse aus der Yogaphilosophie und dem Ayurveda.

### VHS Heilbronn gGmbH

Kursnummer: Z106A601

Referentin: Tanja Sailer

Kurstermin: Samstag, 21. März 2026, 9:00 - 17:30 Uhr, 10 UE

Kursort: VHS Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 40 €, für externe Teilnehmende 80 €

#### Auskunft und Anmeldung: VHS Heilbronn gGmbH

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

## 1. Hilfe im Kurs – mit Schwerpunkt auf Kindern

Erste Hilfe bei Kindern ist ein großes Thema. Der Vortrag bietet Ihnen Hintergrundinformationen zu „Unfällen“, die mit Kindern und auch Erwachsenen während eines Kurses passieren können. Wie kann ich diese versorgen? Wann hole ich mir Hilfe und wann setze ich den Notruf ab? Alles Fragen, auf die wir am Kurstag eingehen werden. Zusätzliche Themen wie Herz-Lungen-Massage und die stabile Seitenlage sind ebenfalls Teil des Kurses.

### VHS Unterland

Kursnummer: 261VV30401

Referentin: Sabine Brosi

Kurstermin: Samstag, 18. April 2026, 09:00 - 12:00 Uhr, 4 UE

Kursort: Brackenheim, Bürgerturmstr. 6, 2. Stockwerk, Multi-funktionsraum

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 15 €, für externe Teilnehmende 30 €

#### Auskunft und Anmeldung: VHS Unterland

<https://www.vhs-unterland.de/fortbildungen-fuer-dozentinnen>

Sabine Bauer, Tel. 07131 5940-130, bauer@vhs-unterland

Bitte melden Sie sich bis 14. April 2026 an.

## Functional Power – Ganzkörpertraining next level

Dieses dynamische Functional-Training fordert dich heraus, stärkt dich von innen heraus und macht zugleich richtig Spaß.

Eine kraftvolle Kombination aus Stabilität, Mobilität, Ausdauer und Balance stärkt deine Muskeln, Wirbelsäule und Haltung – für mehr Energie, Leistungsfähigkeit und ein gesundes Körgefühl.

Die drei motivierenden Stundenbilder sind für Teilnehmende jeden Alters und jeder Fitnessstufe geeignet. Die verschiedenen Übungsvarianten und der vielseitige Einsatz von Kleingeräten sorgen zudem für frische Impulse und neue Trainingsideen.

### VHS Heilbronn gGmbH

Kursnummer: Z106A604

Referentin: Elena Reinecker

Kurstermin: Samstag, 25. April 2026, 10:00 - 17:00 Uhr , 8 UE

Kursort: VHS Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 30 €, für externe Teilnehmende 60 €

#### Auskunft und Anmeldung: VHS Heilbronn gGmbH

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

## Warm-up Ideen als Türöffner zum Körper

Ein Warm-up zur Aufwärmung des Körpers ...das klingt so einfach. Es wird häufig unterschätzt.

Bei genauerer Betrachtung gibt es neben dem klassischen Einstieg locker zu rennen, springen, dehnen auch noch ergänzende Möglichkeiten.

Sowohl für den einzelnen als auch in der Gruppe kann ein Warm-up sogar schon themenbezogen die Übungsstunde einleiten.

Gezielte Körperübungen und mentale Vorbereitung schärfen das Bewusstsein und den Focus auf das darauffolgende Training. Weniger Verletzungen und mehr Beweglichkeit sind die Folge. Auch das Abschalten, die innere Präsenz und die äußere Aufmerksamkeit wirken Wunder für eine gelingende Unterrichtsstunde oder sogar Wochenendworkshop.

### VHS Heilbronn gGmbH

Kursnummer: Z106A605

Referentin: Daniela Stotz

Kurstermin: Samstag, 9. Mai 2026, 10:00 - 13:30 Uhr, 4 UE

Kursort: vhs Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 15 €, für externe Teilnehmende 30 €

#### Auskunft und Anmeldung: VHS Heilbronn gGmbH

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

## PILATES - funktionell, ganzheitlich und gesund für ALLE

Pilates gilt als eine der flexibelsten und effektivsten Trainingsmethoden, um die körperliche Stärke und geistige Ausgeglichenheit anzusprechen.

Die Methode wurde entwickelt, um die Körperhaltung, Flexibilität und Kraft zu verbessern oder regenerativ wieder aufzubauen.

In allen Altersstufen und Fitnesslevels begegnen uns, als Kursleitenden, Menschen mit temporären Bewegungseinschränkungen; deshalb werden wir an diesem Tag Alternativen zu den klassischen Übungen erarbeiten und die Pilates-Kleingeräte für jedes Level geeignet einsetzen.

### VHS Heilbronn gGmbH

Kursnummer: Z106A606

Referentin: Sabine Schneider

Kurstermin: Samstag, 13. Juni 2026, 10:00 - 17:00 Uhr, 8 UE

Kursort: vhs Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 30 €, für externe Teilnehmende 60 €

#### 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.

## Faszienübungen im Yoga-Unterricht

Die Bedeutung der Faszien für unsere Gesundheit wird immer deutlicher. Wie wir diese neuen Erkenntnisse in unsere Yogastunde und in unsere eigene Praxis einfließen lassen können, besprechen und üben wir. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem aktiven Üben und dem Wahrnehmen, welcher Teil der Faszienkette angesprochen wird und wie sich dies auf die Atmung und die Körperhaltung auswirkt. Dabei beüben wir die 5 Hauptleitbahnen der Faszien mit traditionellen, angepassten oder erweiterten Asanas und vielen neuen Übungen. Im Hatha Yoga brauchen wir hierfür keine Hilfsmittel. Wir sprechen über die Bedeutung der Faszien, ihre vielfältigen Aufgaben, die Faszientypen Wikinger und Elfe und die aktuellen Forschungsergebnisse.

### VHS Heilbronn gGmbH

Kursnummer: Z106A607

Referentin: Katja Seng

Kurstermin: Samstag, 4. Juli 2026, 9:30 - 14:45 Uhr, 6 UE

Kursort: vhs Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 25 €, für externe Teilnehmende 50 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Heilbronn gGmbH

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

## „Hilfe – ein neuer Anfängerkurs!“

Dieser Kurs richtet sich an Kursleitende aller modernen Fremdsprachen, die demnächst einen neuen Anfängerkurs unterrichten werden und entweder noch keine Erfahrung haben oder dankbar für neue Ideen sind.

Wir werden uns zunächst einige Planungsfragen und Fragen zur Organisation des Kurses und des ersten Kurstages stellen und eine gemeinsame Checkliste erarbeiten.

Es folgen methodische Ideen für einen ersten Kurs, bei dem die Teilnehmenden noch keine und dann geringe Kenntnisse in der zu lernenden Sprache haben.

Abschließend probieren wir gemeinsam Methoden aus, die für die Niveau-stufe A1 geeignet sind und unsere Kurse besonders kommunikativ machen können und unsere Lernenden hoffentlich dazu motivieren können, so lange wie möglich „am Ball zu bleiben“. Überlegungen zum Umgang mit Fehlern und schwierigen Situationen runden diese Fortbildung ab.

### VHS Heilbronn gGmbH

Kursnummer: Z106A603

Referentin: Melanie Röhl

Kurstermin: Samstag, 18. April 2026, 9:00 - 13:30 Uhr, 6 UE

Kursort: vhs Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 25 €, für externe Teilnehmende 50 €

Auskunft und Anmeldung: vhs Heilbronn gGmbH

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

## Sprachen

### Differenzierter und adaptiver Fremdsprachenunterricht in heterogenen Lerngruppen. Grundlagen, Strategien und Methoden für erfolgreiche Sprachkurse in der Erwachsenenbildung

In Sprachkursen der Erwachsenenbildung treffen Menschen mit sehr unterschiedlichen Vorerfahrungen, Lernstilen und Motivationen aufeinander. Ein erfolgreiches Kurskonzept erfordert daher flexible Formen der Differenzierung und ein adaptives Vorgehen, das allen Teilnehmenden gerecht wird. Diese Fortbildung zeigt, wie Sie durch ein passgenaues Anforderungsniveau und eine bewusste methodische Vielfalt sowohl den Lernerfolg als auch die Motivation Ihrer Gruppe nachhaltig sichern können.

Ziele des Seminars:

- Verständnis für die Bedeutung von Differenzierung und Adaptivität im Fremdsprachenunterricht entwickeln
- Fachdidaktische Grundlagen zur Arbeit mit heterogenen Lerngruppen kennenlernen
- Konkrete Methoden und Strategien zur flexiblen Gestaltung von Unterrichtssituationen erproben
- Reflexion über eigene Unterrichtspraxis im Hinblick auf Motivation, Lernerfolg und Lernklima

Inhalte:

- Einführung in die Konzepte von Differenzierung und adaptivem Unterrichten
- Überblick über zentrale fachdidaktische Prinzipien für den Fremdsprachenunterricht in der Erwachsenenbildung
- Praktische Methoden zur Differenzierung nach Vorwissen, kognitiven Voraussetzungen und Motivation
- Konkrete Übungen und Austausch zur Umsetzung im eigenen Unterricht
- Gemeinsame Reflexion: Wie bleiben Lernende langfristig motiviert und erfolgreich im Kurs?

Anna Unkel ist Lehrerin und arbeitet am Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung in Schwäbisch Gmünd.

### VHS Crailsheim

Kursnummer: Z 40000RF

Referentin: Anna Unkel

Kurstermin: Samstag, 28. Februar 2026, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UE

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

Raum 20, 2. Stock, links

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 15 €, für externe Teilnehmende 30 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Crailsheim

Tel. 07951 403-3800, vhs@crailsheim.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 Heilbronn-Franken

### VHS Bad Mergentheim

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

### VHS Crailsheim (Stadt)

Spatialstr. 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.volkschschule-aktuell.de

### VHS Neckarsulm

Seestraße 15, 74172 Neckarsulm  
Tel. 07132 35-3500, Fax 07132 35-3599  
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.volkschschule-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, Fax: 09342 85735-22  
E-Mail: info@vhs-wertheim.de  
www.vhs-wertheim.de