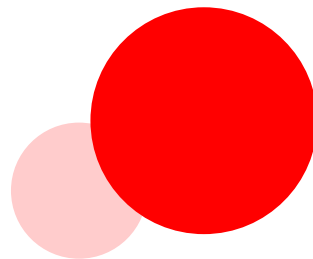


für VHS-Kursleiterinnen und VHS-Kursleiter
Herbst/Winter 2024/2025

VHS-Region Heilbronn-Franken



Neu

„Gut vernetzt“ - Online-Treff für VHS-Kursleitende der Region

Sie möchten weitere Kursleitende kennen lernen und sich mit ihnen zu Erfahrungen und praktischen Fragen rund um das Unterrichten an Volkshochschulen austauschen? Dann ist unser neuer Online-Treff das richtige Angebot für Sie. Er findet einmal pro Semester statt und richtet sich sowohl an neue als auch an erfahrene Kursleitende. Es gibt keine feste Agenda, die Themen bestimmen die Teilnehmenden.

Am Austausch nehmen auch VHS-Leitungen teil, damit offene Fragen – wenn möglich – auf kurzem Wege geklärt werden können.

- Gerne können Sie konkrete Themenwünsche bzw. Fragen bis 13. November vorab mitteilen (Kontaktdaten siehe unten)
- eine vorherige Themenmeldung ist keine Bedingung für die Teilnahme
- Der Online-Treff ist keine formelle Fortbildungsveranstaltung; Teilnehmende erhalten deshalb keine Teilnahmebestätigung

Veranstalter: VHS Heilbronn

Kursnummer: W106A608D

Termin: Montag, 18. November 2024, 18:00-19:30 Uhr

Kursort: Online (Zoom) – Home Office

Gebühr: kostenfrei

Auskunft und Anmeldung: vhs Heilbronn gGmbH

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

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
Fortbildungsbeauftragte: Dr. Christiane Stroh, VHS Eppingen
Gestaltung: Rose Wolz, Auflage: 2000, Druck: Print24

Grundqualifikation

Einführungsseminar für neue Dozent/-innen aller Fachbereiche (GQ)

Dieses Seminar richtet sich an Kursleitende, die erstmals oder erst seit kurzem an einer VHS unterrichten. Im Zentrum stehen

- Informationen zur Institution Volkshochschule (Struktur, Aufbau, Leitbild, gesetzliche Grundlagen)
- methodisch-didaktische Anregungen zur Planung und Durchführung von Kursen (meine Rolle als Kursleitung, Umgang mit Kursteilnehmenden und heterogenen Gruppen, wie gelingt ein erfolgreicher Start und ein motivierender Abschluss der Unterrichtseinheit)
- Einführung in die digitale Lernplattform vhs.cloud
- rechtliche Fragen rund um die Tätigkeit als freiberufliche Lehrkraft (steuer- und versicherungsrechtliche Aspekte)
- Daneben wird genügend Zeit zum Austausch mit der VHS und anderen Kursleitenden sein.

Veranstalter: VHS Heilbronn

Kursnummer: W106A600

Referent/-innen: Dozententeam der VHS Heilbronn

Termin: Samstag, 28. September 2024, 10:00-17:00 Uhr
(1 Std. Pause)

Kursort: VHS Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12

Gebührenfrei für VHS-Kursleitende, für externe Teilnehmende 50,00 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Heilbronn gGmbH

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

Rhetorikbaustein: Sprechen und Stimme 2 (GQ)

Fortsetzungskurs

Und plötzlich hört dir jeder zu! Die Stimme ist Ihr wichtigstes Instrument der Kommunikation mit Kollegen, Mitarbeitern, Kunden, bei Sitzungen und Präsentationen. 40 % der Wirkung sind auf die Stimme zurückzuführen, also noch vor Ihrem Äußeren und dem Inhalt des Gesagten. In diesem Kurs vertiefen und erweitern wir die Arbeit an Ihrer Stimme und optimieren Stimmfaltung und Sprechen. Wir setzen die eigenen Ressourcen Atem und Stimme ein, machen Erfahrung mit dem eigenen Atemtypus und dessen Umgang, üben Entfaltung von Lebendigkeit und Ausdruck, lernen bewusst Pausen machen, den Umgang mit Spannung und die richtige Wortwahl sowie freies Reden. Dieses Seminar richtet sich an vhs Dozentinnen und Dozenten der Region Franken. Im Rahmen freier Kursplätze können externe Interessenten gerne teilnehmen. Die Kursleiterin ist als Logopädin (Stimm- und Sprachtherapeutin) seit 1978 in freier Praxis tätig. Voraussetzung für den Kursbesuch: Teilnahme am Rhetorikbaustein Sprechen und Stimme 1.

Veranstalter: VHS Bad Mergentheim

Kursnummer: 111001

Referentin: Cornelia Brown-Boecker

Termin: Samstag, 19. Oktober 2024, 10:00-17:00 Uhr

Kursort: Volkshochschule

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

Auskunft und Anmeldung: VHS Bad Mergentheim

Tel. 07931 57-4300, vhs@bad-mergentheim.de

Kreatives Lernen im Kurs ermöglichen - Verbesserung der Lernatmosphäre in Kursen

Das Klima in einer Gruppe trägt wesentlich zu deren Lernerfolg bei. Deshalb ist es ratsam, sich außer um die fachlich-didaktische Vermittlung des Lernstoffs auch um die "Klimapflege" zu kümmern. Kreative Methoden bieten hierfür einen professionellen Ansatz. Daneben können sie aber auch zum Wissenserwerb und zur Wiederholung des Lernstoffs eingesetzt werden, zur Aktivierung und Förderung der Konzentration und zur Reflexion des bisherigen Prozesses unabhängig vom jeweiligen Fachgebiet und stets mit Freude! Wie solche Methoden in Präsenzveranstaltungen eingesetzt werden und welche sich für den jeweiligen Anlass und die jeweilige Gruppenzusammensetzung eignen, ist neben dem praktischen Kennenlernen verschiedener solcher Methoden Inhalt der Fortbildung. Gemeinsam wird überlegt, wie diese Methoden variiert und an das eigene Kurskonzept angepasst werden können.

Veranstalter: VHS Unterland

Kursnummer: 242VV50003

Referent: Andreas Robra

Termin: Freitag, 8. November 2024, 16:00-19:00 Uhr

Kursort: 74189 Weinsberg, Zehntgasse 10, VHS-Haus, 1. OG, E8

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 10,00 €, für externe Teilnehmende 25,00 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Unterland,

Caroline Sagerer, Tel. 07131 5940-112, sagerer@vhs-unterland.de

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

Anmeldeschluss: 04. November 2024

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

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 überwacht, unüberwacht 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. In Zusammenarbeit mit dem KI-Campus-Hub für Baden-Württemberg in Heilbronn. Der gleiche Vortrag wird an zwei Terminen angeboten.

Vortrag 1

Veranstalter: VHS Unterland
Kursnummer: 242VV50155
Referent: Klaus Hartmann
Termin: Montag, 4. November 2024, 18:30-21:30 Uhr
Kursort: Online

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 5,00 €, für externe Teilnehmende 10,00 €
Anmeldeschluss: 01.11.2024

Auskunft und Anmeldung: VHS Unterland

Viola Feulner, Tel. 07131 5940-150, feulner@vhs-unterland.de
<https://www.vhs-unterland.de/fortbildungen-fuer-dozentinnen>

Vortrag 2

Veranstalter: VHS Unterland
Kursnummer: 242VV50156
Referent: Klaus Hartmann
Termin: Dienstag, 25. Februar 2025, 18:30-21:30 Uhr
Kursort: Online

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 5,00 €, für externe Teilnehmende 10,00 €
Anmeldeschluss: 24.02.2025

Auskunft und Anmeldung: VHS Unterland

Viola Feulner, Tel. 07131 5940-150, feulner@vhs-unterland.de
<https://www.vhs-unterland.de/fortbildungen-fuer-dozentinnen>

Erste Hilfe für Kursleitende: Nicht nur Pflasterkleben und Verbände anlegen!

Meist sind es "kleine Unpässlichkeiten", die uns, oft ohne Vorankündigung, in eine Lage bringen, jemandem helfen zu müssen. Schnelle Entscheidung "Notfall oder nicht" und "was ist jetzt zu tun" wird von uns abverlangt. Als Kursleiter/-in sollten wir Garant sein, auch in der Versorgung und Betreuung von verletzten und erkrankten Kursteilnehmenden Kompetenz und Sicherheit auszustrahlen.

Mit folgenden Themen werden wir uns an diesem Tag beschäftigen:

- Der Mensch mit Bewusstseinsstörung (Gehirnerschütterung bis Schlaganfall)
- Der Mensch mit Atemstörung (Verschlucken bis Asthmaanfall)
- Der Mensch mit Herz-Kreislaufstörung (Schock bis Herzinfarkt)
- Der Mensch mit Verletzung

Wir lernen einfache Strategien, mit einfachen Hilfsmitteln die Situation für unsere Betroffenen zu entlasten. Lagerungen, Blutstillung, Wundversorgung primär, aber auch die Kommunikation (Notruf) mit der Rettungsleitstelle werden praktisch geübt.

Es können jederzeit auch Beispiele und Erlebnisse von den Kursteilnehmenden eingebracht werden.

Veranstalter: VHS Heilbronn
Kursnummer: W106A603
Referent: Roland Schmitt
Termin: Samstag, 23. November 2024, 10:00-17:00 Uhr
Kursort: vhs Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12

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

Auskunft und Anmeldung: vhs Heilbronn gGmbH

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

Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg (GQ)

– Zwischen Reiz und Reaktion liegt meine Freiheit –

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) kann uns zunächst als „Werkzeugkasten“ in Auseinandersetzungen dienen. Elemente der GfK sorgen für mehr Klarheit, Souveränität und gegenseitiges Verständnis, und damit insgesamt für eine gesteigerte Effektivität in der Kommunikation. Nachhaltig in unser Leben integriert betreiben wir damit Psychohygiene, entwickeln uns stetig weiter. Treue zur eigenen Person, innere Geschmeidigkeit und heitere Gelassenheit können daraus erwachsen. Im Seminar begehen wir uns auf eine Forschungsreise in die eigene Welt des Denkens, Fühlens und Handelns. Je bewusster uns die eigenen Muster sind, desto flexibler sind wir in der Gestaltung unserer Kommunikation, nach innen und nach außen. Wir positionieren uns mit unseren gegenwärtigen Gefühlen und Bedürfnissen. Diese „Giraffensprache“ zu

üben bringt uns herzlichen Verbindungen auf Augenhöhe näher, in Abgrenzung zur „Wolfsprache“, die eine hierarchische Kommunikation manifestiert. „Die Sprache des Friedens sprechen in einer konfliktreichen Welt“, so der Untertitel eines der Bücher von M.B. Rosenberg. Input-Phasen, Praktische Übungen, Erfahrungsaustausch und spielerische (Körper-) Übungen wechseln sich im Verlauf des Seminars ab. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Veranstalter: VHS Bad Mergentheim
Kursnummer: 111003
Referent: Gertraud M. Hell
Termin: Samstag, 23. November 2024, 10:00-17:00 Uhr
Kursort: Volkshochschule

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

Auskunft und Anmeldung: VHS Bad Mergentheim

Tel. 07931 57-4300, vhs@bad-mergentheim.de

Verständlich und verständig kommunizieren (GQ)

Wie wir zueinanderstehen und was wir uns sprachlich zugestehen - Ein Ausflug in die Welt der Kommunikation

Die Welt der Kommunikation ist weitläufig, vielfältig und interessant, wenn man ihr mit offenen Augen und Ohren begegnet. Nicht selten wird man urplötzlich von einem Angriff in Form einer ungerechtfertigten Anschuldigung oder eines verbalen Seitenhiebs überrascht. So kann es nicht nur im privaten Wortwechsel „wild“ werden sondern es kann auch auf vermeintlich sicherem Terrain wie in den eigenen Kursen knirschen.

Wir gehen auf die Pirsch und erkunden

- die Grundlagen der Kommunikation
- unser Lampenfieber und wie wir damit umgehen können
- unsere Sprache, unser Hören und unser Miss-/Verstehen

Wir betrachten

- die Stolpersteine im täglichen Gespräch mit unseren Kolleg*innen, Teilnehmenden aber auch im persönlichen Umfeld.

Wir erfahren

- was uns weiterhelfen kann, wenn wir auf ein Dickicht von Unverständnis und Rückzug treffen, indem wir uns mit den Bereichen Feedback geben und nehmen, aktives Zuhören und innerer Haltung beschäftigen.

Wir üben

- an praktischen Beispielen.

Wir gehen

- mit mehr Wissen und Können als wir gekommen sind und sehen dem nächsten Spaziergang in die Welt der Kommunikation etwas gelassener entgegen.

Veranstalter: VHS Unterland

Kursnummer: 242VV10640

Referent: Stefanie Eva Maria Carrera

Termin: Samstag, 30. November 2024, 10:00-17:00 Uhr

Kursort: Weinsberg, VHS Haus, Zehntgasse 10, E08

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

Auskunft und Anmeldung: VHS Unterland

Viola Fröhlich, Tel. 07131 5940-160, froehlich@vhs-unterland.de,
<https://www.vhs-unterland.de/fortbildungen-fuer-dozentinnen>, Anmeldeschluss: 15.11.2024

Der schnelle Einstieg in Sketchnotes - Visualisierungsworkshop

Sketchnotes sind visuelle Notizen. Klassische Notizen bestehen aus Text, bei Sketchnotes kommen noch kleine Zeichnungen, Symbole, Pfeile und Schrift dazu. Das ist praktisch, da unser Gehirn Bilder sehr viel schneller erfassen und verarbeiten kann. Wenn wir diese Bilder dann auch noch mit Schrift kombinieren, bieten wir unserem Gehirn die beste Grundlage, sich wichtige Dinge schneller zu merken und sich länger daran zu erinnern.

Sketchnotes sind super vielseitig. Von Live-Veranstaltungen bis hin zu Kochrezepten, Tagebüchern und Reiseerinnerungen: Es gibt fast nichts, was nicht mit einer Sketchnote zusammengefasst werden kann.

Ich verspreche Ihnen: Sie müssen nicht zeichnen können und werden am Ende des Workshops Ergebnisse haben, die Sie begeistern werden.

Darum wird es in diesem Workshop gehen:

- Einführung in die Methode Sketchnotes
- Das visuelle Alphabet als Grundlage für Bilder und Icons
- Visuelle Struktur schaffen mit Rahmen, Pfeilen, Konnektoren und Schrift
- Menschen, Figuren und Gesichter zeichnen für mehr Persönlichkeit und Emotionen

- Magische Zutaten einer Sketchnote

Halten Sie ein bisschen Papier und ein paar Stifte bereit und wir starten direkt mit dem Zeichnen.

Bitte mitbringen: Papier und ein paar Stifte (Fineliner, Kugelschreiber, Bleistift, Buntstift, Textmarker).

Veranstalter: VHS Künzelsau

Kursnummer: 50030

Referent: Nicole Funke

Termin: Freitag, 10. Januar 2025, 9:30-16:30 Uhr

Kursort: Hermann-Lenz-Haus, Künzelsau

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 40,00 €, für externe Teilnehmende 75,00 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Künzelsau

Tel. 07940 9219-0, info@vhskuen.de

Sicherheit und Gelassenheit im Unterricht (GQ)

Während des Unterrichts kann es vorkommen, dass man das Gefühl hat, die Erwartungen der Teilnehmenden nicht zu erfüllen, oder, dass sie ein wenig distanziert wirken. Es ist dann oft schwer zu erkennen, ob sie mit dem Unterricht zufrieden sind. Möglicherweise zeigt sich auch ein geringes Interesse an komplizierten Themen wie Grammatik.

Diese Fortbildung konzentriert sich auf die Persönlichkeitsstärkung als Kursleitung, um mit solchen Situationen besser umgehen zu können. Ziel ist es, sich selbst besser kennenzulernen, den eigenen Fähigkeiten zu vertrauen und das eigene Selbstbewusstsein zu stärken. Es ist wichtig, ein gesundes Selbstvertrauen zu spüren und die eigene Authentizität zu bewahren, um eine fröhliche und angenehme Atmosphäre im Unterricht zu schaffen. Die Teilnehmenden erhalten im Seminar konkrete Tools, wie dieser positive Kreislauf des Selbstvertrauens in Gang gesetzt werden kann.

Cinzia Faraci bringt ihre langjährige Erfahrung als erfolgreiche Sprachkursleiterin mit, die durch Selbstpräsenz geprägt ist. Zudem teilt sie Erkenntnisse aus ihrem zweiten Profilbild, ihrer Lehre von Achtsamkeit, YinYoga und ihrer Arbeit als Resilienz-Coach.

Veranstalter: VHS Crailsheim

Kursnummer: W40165RF

Referent: Cinzia Faraci

Termin: Samstag, 18. Januar 2025, 10:00-16:30 Uhr

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

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 15,00 €, für externe Teilnehmende 35,00 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Crailsheim

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

Die Bedeutung der Körpersprache (GQ)

Wir vermitteln unsere fachliche Kompetenz über Inhalte und Methoden. Unsere soft skills, wie emotionale und soziale Kompetenz, kommen vor allem durch unsere Körpersprache wie Mimik, Tonfall, Haltung u. a., zum Ausdruck. Unbewusst senden wir nonverbale Signale, die ebenso unbewusst beim Gegenüber ankommen und individuell interpretiert werden. Körpersprachlich verschieden belegte nationale Ausdrucksformen können zusätzlich für Missverständnisse sorgen.

Die Glaubwürdigkeit, und damit der Erfolg eines Kurses, hat viel damit zu tun, dass die verbale mit der nonverbalen Kommunikationsebene weitgehend übereinstimmt.

Neben theoretischen Impulsen gibt es belebende praktische Übungen.

Der Humor, ein wesentliches Element unserer Körpersprache, wird nicht zu kurz kommen.

Veranstalter: VHS Heilbronn

Kursnummer: W106A605

Referentin: Lisa Brand

Termin: Samstag, 25. Januar 2025, 10:00-17:00 Uhr

Kursort: vhs Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12

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

Auskunft und Anmeldung: vhs Heilbronn gGmbH

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

Gesundheit

Yoga Alignment – Achsengerechtes, präzises Ausrichten des Körpers für eine korrekte Ausführung von Asanas

Yoga kräftigt die Muskulatur, verbessert das Gleichgewicht, fördert eine vertiefte Atmung - und ist vor allem seit Jahren „en vogue“. Was aber leider immer wieder vergessen wird, ist die Tatsache, dass es unendlich wichtig ist die verschiedenen Yoga-Positionen (Asanas) korrekt und achsengerecht auszuführen. Ohne eine präzise Ausrichtung kann auch Yoga unseren Gelenken schaden. Seine komplexe Wirkung wird sich ohne ein fundiertes anatomisches Wissen nicht einstellen können.

In diesem Workshop geht es um Schultern, Hüfte, die korrekte Fußstellung, das „wieso, weshalb, warum...“ eine Position so ausgeführt werden sollte, dass sich auch alle Gelenke über Yoga freuen. Die Dozentin Iris Löwe ist Sporttherapeutin sowie Fitness- und Yogatrainerin.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, warme Socken, Handtuch

Veranstalter: VHS Neckarsulm

Kursnummer: 90005

Referentin: Iris Löwe

Termin: Freitag, 18. Oktober 2024, 16:00-19:00 Uhr

Kursort: Volkshochschule, Seestr. 15, Raum Mobile

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 20,00 €, für externe Teilnehmende 40,00 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Neckarsulm

Tel. 07132 35-3500, vhs@neckarsulm.de

Integrative Tanzpädagogik zum Kennenlernen

Über das Konzept der ITP finden wir spielerisch einen leichten Zugang zu unserem Körper. Über Wahrnehmungsübungen erspüren wir die vielseitigen Möglichkeiten unseres Körpers. In diesem Workshop wird ein Einblick in Tanzform, Tanzgestaltung und Tanzimprovisation gegeben und selbst erfahren. Fragen über die Methodik-Didaktik des Unterrichtsaufbaus in der ITP werden beantwortet.

Vielseitige Musik verschiedenster Stilrichtungen – energievoll und entspannend – begleitet unsere entdeckten Bewegungen. Atem-, Koordinations- und Entspannungsübungen runden unsere gemeinsame Bewegungszeit ab.

Dieser Workshop ist für Tanzinteressierte und Dozent/-innen gleichermaßen geeignet.

Veranstalter: VHS Heilbronn

Kursnummer: W106A601

Referentin: Daniela Stotz

Termin: Samstag, 19. Oktober 2024, 10:00-13:00 Uhr

Kursort: VHS Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 10,00 €, für externe Teilnehmende 20,00 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Heilbronn gGmbH

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

Qigong

Die 8 Brokatübungen in Kombination mit den 6 heilenden Lauten in der Tradition des Wudangstils

Die 8 Brokate gehören zu den bekanntesten Qigong Übungen in China. In Kombination mit der Atmung kräftigen diese Übungen unsere inneren Organe, Leitbahnen, Knochen und das Nervensystem. Der Körper wird durchlässig und beweglich. Die 6 heilenden Laute sind uralte Basisübungen des Daoismus für die Gesunderhaltung des Körpers. Jedem Organ im Körper wird ein Laut zugeordnet, der die Schwingung dieses Organs unterstützt. Dadurch reinigen wir unseren Körper von innen und bereichern ihn mit der Lebensenergie Qi an. Durch diese Kombination wie Meister Tian Liyang aus den Wudangbergen sie unterrichtet und praktiziert, lernen wir neue, inspirierende Aspekte kennen und erweitern unser Verständnis von den Übungen grundlegend.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit weichen Socken oder dicke Socken

Veranstalter: VHS Unterland

Kursnummer: 242VV30150

Referent: Markus Mai

Termin: Samstag, 9. November 2024, 09:00-13:30 Uhr

Kursort: Abstatt, Goldschmiedstr. 14, Vereinszentrum

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 15,00 €, für externe Teilnehmende 35,00 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Unterland

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

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

Anmeldeschluss: 04.11.2024

Die Wasserwelt für Kleinst- und Kleinkinder (18 Monate bis 6 Jahre) Spiel- und Bewegungsanleitung, Organisation, 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.

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: Badekleidung, Schreibsachen für Notizen.

Veranstalter: VHS Künzelsau

Kursnummer: 24230000

Referentinnen: Delia Ilzhöfer, Christiane Müller

Termin: Samstag, 16. November 2024, 9:00-16:00 Uhr

Kursort: Hallenbad Ingelfingen

Anmeldegebühr für VHS Kursleitende 40,00 €, für externe Teilnehmende 75,00 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Künzelsau

Tel. 07940/92190, info@vhskuen.de

Achtung

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

Theraband, Gymnastikstab, Brasils, Redondo-Ball und mehr

Katja Willnauer gehört zum Referenten- und Ausbildungsteam des Schwäbischen Turnerbundes (STB) und verfügt über das DTB-Ausbilder-Diplom. An diesem Fortbildungstag stellt sie verschiedene Stundenbilder "to go" unter Einsatz von Theraband, Gymnastikstab, Brasils, Redondo-Ball u.a. vor. Dabei werden viele neue Ideen für Abwechslung im Bereich Cardio, Functional, Wirbelsäulengymnastik vermittelt. Ein Tag "all inclusive" mit Skript!

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Sportschuhe, Handtuch oder eigene Sportmatte, Schreibzeug (möglichst mit fester Unterlage oder Klemmbrett).

Veranstalter: VHS Crailsheim,

Kursnummer: W 302000RF

Referentin: Katja Willnauer

Termin: Samstag, 23. November 2024, 10:00-17:00 Uhr

Kursort: Spitalstraße 2a, 74564 Crailsheim, Raum 31

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 20,00 €, für externe Teilnehmende 50,00 € (inkl. Skript)

Auskunft und Anmeldung: VHS Crailsheim

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

Organyoga -Teil 1

Der Bauchraum als Zentrum von Vitalität und Lebensfreude

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

Unter dem Vorzeichen der fachlichen Kompetenz wenden wir uns in der Fortbildungsreihe „Organyoga“ an diesem Tag dem Bauchraum zu. Als Zentrum unseres Körpers und Reservoir unserer Lebenskraft steht dieser für Vitalität, Tatkraft, Intuition, Immunität und Lebensfreude.

Gemeinsam vertiefen wir unser Wissen im Hinblick auf das innere Feuer (Agni) und beschäftigen uns mit Übungen, die gezielt auf die Stimulation und Harmonisierung der Verdauungsorgane ausgerichtet sind. Dabei greifen wir 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.

Alle sind herzlich dazu eingeladen, gemeinsam die transformative Kraft des Bauchraums zu entdecken, um als Yogalehrer/-innen mit neuen Unterrichtsimpulsen körperliches Wohlbefinden und die emotionale Ausgeglichenheit zu fördern.

Veranstalter: VHS Heilbronn

Kursnummer: W106A604

Referentin: Tanja Sailer

Termin: Samstag, 7. Dezember 2024, 9:00-17:30 Uhr

Kursort: vhs Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 25,00 €, für externe Teilnehmende 60,00 €

Auskunft und Anmeldung: vhs Heilbronn gGmbH

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

Fit mit Step, Workout & Mobility

Ein bunter Tag mit vielen Ideen für deine Kurse: Wir starten mit easy Step in den Tag. Du erhältst Ideen für deine Rücken- und Workoutstunden und mit Mobility & Stretch runden wir den Lehrgangstag ab.

Herz-Kreislauftraining, Kraft und Beweglichkeit ist das, was wir brauchen.

Veranstalter: VHS Heilbronn

Kursnummer: W106A606

Referentin: Heike Meidinger

Termin: Samstag, 1. Februar 2025, 10:00-17:00 Uhr

Kursort: vhs Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12

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

Auskunft und Anmeldung: vhs Heilbronn gGmbH

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

Füße – Das vernachlässigte Fundament des Körpers

In dieser Fortbildung beschäftigen wir uns gründlich mit unserem Fundament Fuß. Im Fokus stehen Zehen, Fußgewölbe, Fußgelenke, Achillessehne, Waden und Unterschenkelmuskulatur. Unsere Füße sind beeindruckend komplex konstruiert. Oft verkümmern die tiefen Muskeln, die das Gewölbe tragen. Um diese zu trainieren, helfen einfache Zehenübungen. Bewegliche Zehen verbessern die Balance enorm. Bewegliche und stabile Fußgelenke sind essenziell wichtig für die richtige Ausführung fast aller Unterkörper-Übungen. Hat man nicht die volle Flexibilität im Fuß, wird man am Ende Knie und Hüfte falsch belasten. Waden und Achillessehnen werden besser vor Verletzungen geschützt, wenn sie durch spezielle Faszielenstabilitätsübungen ihre natürliche Belastbarkeit zurückgewinnen.

Die wichtigsten Ziele der vorgestellten Übungen sind: Fehlstellungen vorbeugen, Kräftigung der Muskeln, die an der aktiven Spannung der beiden Fußwölbungen beteiligt sind, Waden und Achillessehnen vor Verletzungen schützen. Alle vorgestellten Übungen sorgen für eine optimale Kraftübertragung und lassen den Gang elastisch federn. Sie können in diverse Trainingsstunden einge-

baut werden, von Yoga über Rücken- bis Lauftraining.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, dünne/ normale Socken, warme Socken, großes Handtuch für die Matte oder eine eigene Matte, kleines Handtuch, Stift, Sportschuhe nach Wunsch.

Veranstalter: VHS Neckarsulm

Kursnummer: 90006

Referentin: Tatjana Körber

Termin: Samstag, 08. Februar 2025, 09:00-12:00 Uhr

Kursort: Volkshochschule, Mobile

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 10,00 €, für externe Teilnehmende 20,00 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Neckarsulm

Tel. 07132 35-3500, vhs@neckarsulm.de

Sprachen

Wortschatzarbeit im Sprachunterricht

"Einführen - Festigen - Üben": Dieser klassische Dreischritt der Vokabelarbeit im Fremdsprachenunterricht für Erwachsene ist die Basis dieser praxisorientierten Fortbildung. Wir werden uns Konzepte der Wortschatzarbeit ansehen und gemeinsam betrachten, wie Vokabeln sinnvoll vernetzt werden können. Anhand konkreter Beispiele werden wir erleben, 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 hauptsächlich auf den Sprachniveaus A1 bis B1 unterrichten.

Veranstalter: VHS Heilbronn

Kursnummer: W106A602

Referentin: Melanie Röhl

Termin: Samstag, 9. November 2024, 9:00-13:30 Uhr

Kursort: vhs Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 15,00 €, für externe Teilnehmende 35,00 €

Auskunft und Anmeldung: vhs Heilbronn gGmbH

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

Schwierige Situationen im Integrationskurs meistern (GQ)

Streit, Konflikte, rassistische oder sexistische Beleidigungen, menschenfeindliche Äußerungen und antidemokratische Meinungen kommen in Integrationskursen oft vor. Wie kann man als Lehrkraft damit umgehen? Wie soll man reagieren oder handeln? Soll man sich überhaupt positionieren? Diese Fragen muss man sich jedes Mal stellen, wenn man in solche schwierigen Situationen gerät.

Die vhs Crailsheim bietet zusammen mit der Landeszentrale für politische Bildung ein Seminar an, in dem gemeinsam typische Situationen besprochen und mögliche Antworten herausgearbeitet werden, wie pädagogisch angemessen und kompetent damit umgegangen werden kann.

Ablauf:

- Einstieg mit Fotos von Konflikten
- Einordnung und Reflexion von Thesen zur Wertebildung und zum Selbstverständnis als Lehrkraft
- Arbeit mit Fallbeispielen und Entwicklung von Interventionsstrategien
- Didaktische Materialien als unterrichtspraktische Ansatzpunkte

Veranstalter: VHS Crailsheim

Kursnummer: W 40490RF

Referenten: Monika Selmeçi, Fachbereichsleiterin Integration und Migration bei der LpB Baden-Württemberg
Axel Eberhardt, freier Mitarbeiter der LpB Baden-Württemberg

Termin: Freitag, 15. November 2024, 14:00-19:00 Uhr

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

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 15,00 €, für externe Teilnehmende 35,00 €

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 VHS-Region Heilbronn-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 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 89680-29
E-Mail: vhs-mittleres-taubertal@t-online.de
www.volkshochschule-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.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
Tel. 09342 857-35 21, Fax 09342 857-35 22
E-Mail: info@vhs-wertheim.de
www.vhs-wertheim.de