



Regionale  
Fortbildungen

**Regionalversammlung Franken**

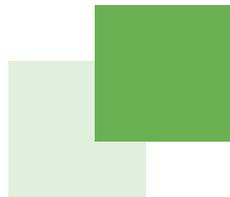
***Volkshochschulen  
der Region Franken***

VHS Bad Mergentheim – VHS Crailsheim (Stadt) - VHS Crailsheim-Land

VHS Eppingen – VHS Heilbronn – VHS Künzelsau - VHS Mittleres Taubertal

VHS Neckarsulm – VHS Öhringen – VHS Schwäbisch Hall

VHS Unterland – VHS Wertheim



***Regionale Fortbildungen***

für VHS-Kursleiterinnen und VHS-Kursleiter

Frühjahr 2024

# 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: Dr. Christiane Stroh, VHS Eppingen  
Gestaltung: Rose Wolz  
Auflage: 2000, Druck: Unitedprint

# Grundqualifikation

## Einführung für neue Kursleitende an der Volkshochschule – für alle Fachbereiche (GQ)

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

### VHS Unterland

Kursnummer: 241VV50001  
Referenten: Roswitha Keicher, Caroline Sagerer  
Termin: Samstag, 03. Februar 2024, 10:00-17:00 Uhr  
Kursort: 74189 Weinsberg, Zehntgasse 10, VHS-Haus, 1. OG, E8  
Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende kostenfrei, für externe Teilnehmende 50 €  
**Auskunft und Anmeldung: VHS Unterland**  
<https://www.vhs-unterland.de/fortbildungen-fuer-dozentinnen>  
Roswitha Keicher, Tel. 07131 5940-111, keicher@vhs-unterland.de  
Anmeldeschluss: 30.01.2024

## Multiplikatorenprogramm - Integration des Themas Künstliche Intelligenz in vhs-Kurse

Einbindung der Lernplattform des KI-Campus

Das Programm zielt darauf ab, Dozierende der Baden-Württembergischen Volkshochschulen für KI-Bildung zu sensibilisieren und sie dabei zu unterstützen, das Thema Künstliche Intelligenz in ihre eigenen Kurse zu integrieren. Teilnehmende erhalten am ersten Kurstag einen Einblick in den KI-Campus und in ausgewählte Online-Kurse der Lernplattform für Künstliche Intelligenz. Im Rahmen einer KI-Kurswerkstatt werden im zweiten Kursteil in Gruppenarbeiten Konzeptideen für verschiedene Unterrichtsformate entworfen. Um qualifiziert und mit wenig Vorbereitungsanstrengung über die KI-Lernmöglichkeiten zu informieren, erhalten Teilnehmende passendes Infomaterial.

Die Teilnehmenden können künftig als Dozent\*innen gebucht werden, um die Lernplattform des KI-Campus mit ihren Angeboten anderen Dozent\*innen vorstellen zu können. Ziel ist, KI- und Datenkompetenzen über verschiedene Formate und unter Nutzung der Lernplattform zu stärken. VHS Unterland in Kooperation mit dem KI-Campus

### VHS Unterland

Kursnummer: 241VV50002  
Referentin: Alina Häßler, Content-Managerin KI-Campus  
**Teil 1:**  
Termin: Mittwoch, 21. Februar 2024, 17:00-19:15 Uhr  
Kursort: 74189 Weinsberg, Zehntgasse 10, VHS-Haus, 1. OG, E8  
**Teil 2:**  
Termin: Mittwoch, 28. Februar 2024, 17:00-19:15 Uhr  
Kursort: 74076 Heilbronn, Im Zukunftspark 7, Workshop-Raum im Innovationspark AI

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

### Auskunft und Anmeldung: VHS Unterland

<https://www.vhs-unterland.de/fortbildungen-fuer-dozentinnen>  
Roswitha Keicher, Tel. 07131 5940-111, keicher@vhs-unterland.de  
Anmeldeschluss: 15.02.2024

## Berufung als Dozent (GQ)

Die Berufung als Dozent beleuchten. Wie geht es mir nach der Arbeit? Sie sind bei diesem Workshop richtig, wenn Sie schon mal das Funkeln in den Augen bei der Ausübung Ihrer Arbeit hatten, oder haben wollen, wenn Sie bei der Ausübung Ihres Berufes schon in Ihrem Element sind oder sein wollen, wenn Sie aus tiefster Überzeugung heraus geliebt haben, oder lieben wollen, was Sie tun.

### VHS Künzelsau

Kursnummer: 24150017  
Referentin: Giovanna De Simone  
Termin: Freitag, 23. Februar 2024, 09:00-13:00 Uhr  
Kursort: Hermann-Lenz-Haus; Studio Nord, Künzelsau  
Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 15 €, für externe Teilnehmende 35 €  
**Auskunft und Anmeldung: VHS Künzelsau**  
Tel. 07940 9219-0, info@vhskuen.de

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

## Welche digitalen Tools können Ihren / Deinen Unterricht in Zoom zu einem Erlebnis machen?

Digitale Tools gibt es so viele wie Sand am Meer.

In dieser Fortbildung versuchen wir uns auf einige zu beschränken, dabei schauen wir uns das Whiteboard und das Umfrage-Tool von Zoom an. Darüber hinaus gehen wir auch auf weitere Tools wie Padlet und Learning-Apps ein.

### VHS Unterland

Kursnummer: 241VV50101

Referentin: Sotiria Tsakiri

Termin: Samstag, 6. März 2024, 15:00-18:15 Uhr

Kursort: online

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

### Auskunft und Anmeldung: VHS Unterland

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

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

Anmeldeschluss: 01.03.2024

## Kreatives Lernen im Kurs ermöglichen - Verbesserung der Lernatmosphäre in Kursen (GQ)

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. Folgende verschiedene Kurse werden angeboten.

### VHS Unterland

Referent: Andreas Robra

**Kurs 1** Neben einem universell einsetzbaren Teil wird der Schwerpunkt auf Methoden gelegt, die in Kursen in den Bereichen Gesundheit, Bewegung, Ernährung und Entspannung eine gute Anwendung finden können.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, Liegematte

Kursnummer: 241VV50003

Termin: Freitag, 15. März 2024, 16:00-19:00 Uhr

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

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

Anmeldeschluss 08. März 2024

**Kurs 2** Neben einem universell einsetzbaren Teil wird der Schwerpunkt auf Methoden gelegt, die in Kursen in den Bereichen Kultur, Kreativität und Sprachen eine gute Anwendung finden können.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, einen persönlichen Gegenstand

Kursnummer: 241VV50004

Termin: Freitag, 19. April 2024, 16:00-19:00 Uhr

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

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

Anmeldeschluss 11. April 2024

### Auskunft und Anmeldung: VHS Unterland

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

Roswitha Keicher, Tel. 07131 5940-111, keicher@vhs-unterland.de

## Umgang mit gruppendynamischen Prozessen in Seminaren der Erwachsenenbildung

Dieses Seminar beschäftigt sich mit der Gestaltung gruppendynamischer Prozesse in Seminaren der Erwachsenenbildung. Wir analysieren Fallbeispiele mit Störungen und Konflikten und reflektieren die Rolle und Haltung der Lehrkraft. Folgende Fragestellungen stehen dabei im Vordergrund:

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

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

### VHS Eppingen

Kursnummer: 24S-508.50

Referentin: Dr. Christiane Stroh

Termin: Samstag, 13. April 24, 09:00-16:30 Uhr

Kursort: VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen

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

### Auskunft und Anmeldung: VHS Eppingen

Tel: 07262 20695-17 oder -18, vhs@eppingen.de

## Im Unterricht mit PowerPoint zaubern (online)

Sie möchten PowerPoint im Unterricht einsetzen und die Erstellung dauert lange bzw. Sie möchten neue Funktionen einsetzen?

In diesem Kurs lernen Sie

- wie Sie sich ein "System" zur Erstellung von Folien zurechtlegen, mit dem Sie schneller Folien erstellen
- Nutzung von Automatisierungsanwendungen zur automatischen / schnelleren Erstellung von PowerPoint-Präsentationen.

Darüber hinaus lernen Sie weitere Gestaltungselemente wie Ton, Bild, Video und Animationen kennen. Hilfreiche Tipps und Tricks runden die Veranstaltung ab.

Voraussetzungen:

- Grundkenntnisse PC-Nutzung und PowerPoint (Erstellung von Folien)
- PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset

### VHS Heilbronn

Kursnummer: V106A603

Referentin: Anika Widmann

Termin: Samstag, 13. April 2024, 10:00- 12:30 Uhr

Kursort: Home Office

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

### Auskunft und Anmeldung: VHS Heilbronn gGmbH

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

## Rhetorikbaustein: Sprechen und Stimme 1 (GQ)

Kommunikation bestimmt unser Leben. Hier ist Ihre Stimme Ihr wichtigstes Instrument mit Kollegen, Mitarbeitern, Kunden, in Sitzungen, bei Präsentationen und nicht zuletzt im privaten Bereich. Mit 40% wirkt Ihre Stimme noch vor Ihrem Äußeren und dem Inhalt des Gesagten. Dazu kommt, wie Sie etwas ausdrücken. In diesem Kurs erarbeiten wir die Säulen der Stimmgebung, Spannung, Atmung, Aussprache und optimieren Ihre Stimmfaltung und Ihr Sprechen. Dieses Seminar richtet sich an vhs-Dozentinnen und -Dozenten der Region Franken. Im Rahmen freier Kursplätze können externe Interessenten gerne teilnehmen.

### VHS Bad Mergentheim

Kursnummer: 241-111001

Referentin: Cornelia Brown-Boecker

Termin: Samstag, 16. März 2024, 10:00-17:00 Uhr

Kursort: Volkshochschule, 1 Termin

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

### Auskunft und Anmeldung: VHS Bad Mergentheim

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

## Gesundheit

### 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).

### VHS Crailsheim

Kursnummer: V 302000RF

Referentin: Katja Willnauer

Termin: Samstag, 24. Februar 2024, 10:00-17:00 Uhr

Kursort: vhs Crailsheim, Spitalstraße 2a, 74564 Crailsheim, Raum 31, 3. OG

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

### Auskunft und Anmeldung: VHS Crailsheim

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

## Beckenbodentraining – Die starke Mitte

Im Pilates-Training ist der Beckenboden ein großes Thema, ebenso aber auch im Yoga und im Gymnastik- und Fitnessbereich. Eine Beckenbodenschwäche betrifft nicht nur Frauen, es betrifft alle, vor allem im höheren Alter. Doch der Beckenboden kann erst richtig arbeiten, wenn ihn andere Strukturen unterstützen. Brustwirbelsäule und Zwerchfell, ebenso die angrenzenden Gelenke haben sehr großen Einfluss auf die Aktivität der Beckenbodenmuskulatur. Die anatomischen Zusammenhänge werden erklärt und viele Übungen für den ganzen Körper gezeigt, vor allem für die Wirbelsäule, damit der Beckenboden und die Bauchmuskulatur wieder zu einer starken Mitte werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe mit hellen Sohlen, Handtuch und Schreibzeug

### VHS Neckarsulm

Kursnummer: 24S90000

Referentin: Marion Neubauer

Termin: Samstag, 24. Februar 2024, 09:00-13:30 Uhr

Kursort: Volkshochschule Neckarsulm, Seestraße 15, Raum Mobile

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 25 €, für externe Teilnehmende 55 €

### Auskunft und Anmeldung: VHS Neckarsulm

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

## Erste Hilfe am Kind

Fortbildung für Kursleitende der jungen vhs

Das Seminar richtet sich an alle Kursleitenden, die mit Kindern zu tun haben und diese in kleinen und großen Notsituationen erleben könnten: Wie reagiere ich optimal und lerne die Situation richtig einzuschätzen? Wann ist der Rettungsdienst zu rufen? Mögliche Themen sind Vergiftung, Verbrennung und Verbrühung, Stich-, Schnitt- und Schürfwunden, Sturz auf den Kopf, Bewusstlosigkeit, Schock, Verschlucken von Fremdkörpern, Atemnot, Insektenstich, Nasenbluten, Zeckenbiss und CPR (Cardio Pulmonaler Reanimation). Sie dürfen auch gerne weitere Themen einbringen, die Sie interessieren.

### VHS Öhringen

Kursnummer: 24159992  
Referentin: Andrea Ruf  
Termin: Samstag, 2. März 2024, 10-13 Uhr  
Kursort: VHS Öhringen, Hoftheater,  
Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 10 €, für externe Teilnehmende 35 €  
**Auskunft und Anmeldung: VHS Öhringen**  
Tel. 07941 68-4250, volkshochschule@oehringen.de

## Hatha Yoga kompetent vermittelt

Die geheimnisvolle Qualität der Praxis: „Mühelosigkeit und Weite“

Gemeinsam vertiefen wir unser Wissen durch einen Blick auf die traditionelle Einbettung der Hatha Yoga Körperübungen ins Gesamtsystem des Yoga und beschäftigen uns mit der in klassischen Texten erwähnten geheimnisvollen Qualität der Praxis: der Mühelosigkeit und Weite.

Ihnen verdanken Yogaübende das oft verblüffende Ergebnis einer gelungenen Yogapraxis. Nämlich das subjektive Gefühl von Kraft bei gleichzeitiger Leichtigkeit, Zentriertheit bei gleichzeitiger Weite, sowie Entspannung bei gleichzeitiger Wachheit.

Eine kleine Theorieeinheit und feinsinnige Anleitungen laden Sie dazu ein, eine ganzheitliche Hatha Yoga Übungspraxis um diese meditativen Qualitäten zu erweitern, um Ihren Kursteilnehmer\*innen einen Vorgeschmack auf ein Lebensgefühl der Mühelosigkeit und Weite zu vermitteln. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Bänkchen (wenn vorhanden)

### VHS Unterland

Kursnummer: 241VV30130  
Referentin: Tanja Sailer  
Termin: Samstag, 02. März 2024, 09:00-13:30 Uhr  
Kursort: Abstatt, Goldschmiedstraße 14, Vereinszentrum  
Anmeldegebühr für Kursleitende 15 €, für externe Teilnehmende 35 €  
**Auskunft und Anmeldung: VHS Unterland**  
<https://www.vhs-unterland.de/fortbildungen-fuer-dozentinnen>  
Andrea Hahn, Tel. 07131 5940-130, hahn@vhs-unterland.de  
Anmeldeschluss 22.02.2024

## Yoga in Verbindung mit Texten und Lyrik

Yoga bedeutet Einheit und nicht nur im Hatha Yoga ist damit die Einheit von Körper, Geist und Seele gemeint. Doch wie bringen wir diese DREI Worte, den materiellen Körper und die immateriellen Geist und Seele „-Worte“ zusammen oder zum Ausdruck? Ein Zitat von B.K.S. Iyengar: „Der Körper ist dein Tempel und die Pose das Gebet“. Können wir Yoga beten? Ich meine ja! Angeregt von vielen wunderbaren Texten, mit Vorliebe Verse von Rainer Maria Rilke, begann ich vor vielen Jahren eine Körperbewegung, oder ein Asana aus dem Hatha Yoga, mit einem Text, Gedicht, zu verbinden. So entstanden mit der Zeit kleine, sanfte, aber auch kraftvolle, längere Bewegungsabläufe, die dann in der Verbindung mit dem Text ausgeführt werden. Auch alle körperlichen Übungen, die Hal-tungen, bekommen einen anderen, intensiveren Ausdruck, wenn die Geste, die Bewegung von einem einzelnen Vokal, einer Silbe oder einem Mantra begleitet wird. Über Inspiration, über unsere Sinne und Gefühle bilden sich unsere Gedanken, die wir über Worte in die Welt tragen. Auch hier unterstreichen unsere unbewussten Gesten oder unsere Körperhaltung das Gesagte! Ohne das wir dies bewusst wahrnehmen.

Beim Üben: Yoga mit Texten, beginnen wir mit der Bewegung, mit der Haltung die wir einnehmen, bis hin zu einem gesamten Bewegungsablauf. Dann erst hören wir den Text. Dann folgt die Verbindung von Beidem und wir schauen/lauschen, ob der ideelle Ausdruck, die Worte mit die Bewegung und dem Körper in die Einheit kommen.

Nach einer Einführung und Üben von leichten Bewegungsabläufen, einzelnen Silben und kurzen Texten, können gerne eigene, lieb gewonnene Zitate oder Verse in der Gruppe erarbeitet und umgesetzt werden. Das Ganze ist sehr innig und macht viel Freude!

### VHS Künzelsau

Kursnummer: 24130010  
Referentin: Barbara Bräuer  
Termin: Samstag, 16. März 2024, 10:00-16:30 Uhr,  
Kursort: Hermann-Lenz-Haus; 03, Künzelsau  
Anmeldegebühr für VHS Kursleitende: 20 €, für externe Teilnehmende 50 €  
**Auskunft und Anmeldung: VHS Künzelsau**  
Tel. 07940 9219-0, info@vhskuen.de

## Achtung

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

## Der Hula-Hoop-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, den viele bereits aus ihrer Kindheit kennen, der deutlich schwerere moderne 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: 24S90001  
Referentin: Tatjana Körber  
Termin: Samstag, 16. März 2024, 09:00-12:00 Uhr  
Kursort: Volkshochschule Neckarsulm, Seestraße 15, Raum Mobile  
Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 15 €, für externe Teilnehmende 35 €  
**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 - begleiten unsere entdeckten Bewegungen. Atem-, Koordinations- und Entspannungsübungen runden unsere gemeinsame Bewegungszeit ab.

Dieser Workshop ist für Tanzinteressierte und Dozent\*innen gleichermaßen geeignet. Bitte mitbringen: ABS-Socken oder Turnschläppchen

### VHS Heilbronn

Kursnummer: V106A601  
Referentin: Daniela Stotz  
Termin: Samstag, 23. März 2024, 10:00-13:00 Uhr  
Kursort: VHS Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12  
Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 10 €, für externe Teilnehmende 25 €  
**Auskunft und Anmeldung: VHS Heilbronn gGmbH**  
Beatrice Eberl, Tel. 07131 9965-49, eberl@vhs-heilbronn.de

## Schwindel, Unwohlsein . . . wann ein Notfall?

Erste Hilfe ist nicht nur Pflasterkleben und Verbände anlegen!

In unserem Leben kann es immer wieder zu Situationen kommen, in denen wir anderen Menschen helfen müssen. Medizinische Probleme gehören mittlerweile für Viele zum Alltag. Was, wenn Menschen mit solchen Vorbelastungen in unseren Kursen Hilfe benötigen?

- Wir schauen, auf der Basis der Leitlinien des Europäischen Wiederbelebungsbeirats (ERC), wie wir Notfälle von sonstigen „Unpässlichkeiten“ differenzieren und strukturiert versorgen.
- Die Sicherung der Vitalfunktionen (Atmung und Herz-Kreislauf) sowie die Erstversorgung bei Störungen der 5 Regelkreise (Bewusstsein, Stoffwechsel, Wärmehaushalt, Wasser-Elektrolyt- und Säure-Basen-Haushalt) werden Themen des Lehrgangs sein.

Einfache Maßnahmen, ohne großen Einsatz von Hilfsmitteln, sind die Voraussetzung für eine schnelle Entlastung und Beruhigung der Situation.

Es können jederzeit auch Beispiele von den Kursteilnehmenden eingebracht werden.

### VHS Heilbronn

Kursnummer: V106A602  
Referent: Roland Schmitt  
Termin: Samstag, 13. April 2024, 10:00- 17:00 Uhr  
Kursort: VHS Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12  
Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 20 €, für externe Teilnehmende 50 €  
**Auskunft und Anmeldung: VHS Heilbronn gGmbH**  
Beatrice Eberl, Tel. 07131 9965-49, eberl@vhs-heilbronn.de

## „Mit Anlauf über die 50“

Sport: eine Leidenschaft, die kein Alter kennt

Dieses motivierende und wirbelsäulengerechte Ganzkörpertraining macht Spaß und fördert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit - damit wir alle gesund und mobil bleiben. Durch den funktionellen Mix aus Kraft und Ausdauer, Beweglichkeit und Balance stärkst du deine Wirbelsäule und Gelenke, stabilisierst deinen Körper und verbesserst deine Haltung, um Rückenproblemen vorzubeugen.

Die drei verschiedenen Stundenbilder werden dabei so gestaltet, dass sich Teilnehmende aus jeder Altersgruppe wohl fühlen und davon profitieren. Durch die verschiedenen Übungsvarianten und den Einsatz von Kleingeräten (u. a. Faszienrolle, Gleitpads, Step) erhältst du neue Impulse und Ideen.

## VHS Heilbronn

Kursnummer: V106A604  
Referentin: Elena Reinecker  
Termin: Samstag, 20. April 2024, 10:00- 17:00 Uhr  
Kursort: VHS Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12  
Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 20 €, für externe Teilnehmende 50 €  
**Auskunft und Anmeldung: VHS Heilbronn gGmbH**  
Beatrice Eberl, Tel. 07131 9965-49, eberl@vhs-heilbronn.de

## Medizinisches Qigong

Qigong ist eine chinesische Bewegungskunst zur Lebenspflege, die mittels "sanfter" Übungen und einer bewussten Atmung zu einem lockeren, beweglichen Körper und einem deutlichen Entspannungsgefühl führt. Wir praktizieren den medizinisch-wirksamen Stil des DaoYin YangSheng Gong; entwickelt von Prof. Zhang Guangde in den 1970'er Jahren aufgrund eigener gesundheitlicher Probleme.

Neben dem Erlernen von mehreren Bewegungsbildern steht eine gute, aufrechte Körperhaltung im Mittelpunkt, ebenso wie das Fließenlassen des Qi in den Energieleitbahnen.

Zielsetzung: Einblick / Hineinschnuppern in einen Qigong-Stil (medizinisch-wirksam), Praktizieren einer chinesischen Bewegungskunst (Daoyin > als 3.000 Jahre), Erlernen von Entspannung, bewusstem Atmen und aufrechter Körperhaltung.

Inhalte: 2 einfache Übungsfolgen - zum weiteren selbständigen Ausprobieren oder Anleiten, 1 weiteres Entspannungsverfahren (Body-Scan, Meditation, Autosuggestion), Steuern der Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, Akupressur von 3 wichtigen Akupunkturpunkten am Körper, Theoretischer Einblick in die TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) und die Chinesischen Bewegungskünste.

### VHS Künzelsau

Kursnummer: 24130020  
Referent: Josef Ruck  
Termin: Samstag, 20. April 2024, 10:00-16:30 Uhr  
Kursort: Hermann-Lenz-Haus; 03, Künzelsau  
Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 20 €, für externe Teilnehmende 50 €  
**Auskunft und Anmeldung: VHS Künzelsau**  
Tel. 07940 9219-0, info@vhskuen.de

## Übungen aus dem Meridian-Qigong - Teil II

In dieser Fortbildung lernen Sie weitere Übungen aus dem Meridian-Qigong sowie die passenden Informationen dazu kennen. Sie können die Fortbildung auch besuchen, wenn Sie den ersten Teil nicht kennen.

Die Übungen dienen dem Spürbarmachen der Energiebahnen (Meridiane) im Körper, sorgen für ihre Durchlässigkeit und regen den Qi-Fluss an. In diesem Kurs lernen Sie eine Zusammenstellung verschiedener Übungen, mit denen die Meridianverläufe im Körper erfahrbar gemacht werden. Abgerundet wird das Seminar mit Informationen über die Meridiane sowie Selbstmassagen und Klopf-techniken.

### VHS Heilbronn

Kursnummer: V106A605  
Referentin: Regina Pauly  
Termin: Samstag, 15. Juni 2024, 10:00- 17:00 Uhr  
Kursort: VHS Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12  
Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 20 €, für externe Teilnehmende 50 €  
**Auskunft und Anmeldung: VHS Heilbronn gGmbH**  
Beatrice Eberl, Tel. 07131 9965-49, eberl@vhs-heilbronn.de

## Schmerztherapie mit Ayurveda und Yoga

Schmerzen gehören zu den häufigsten Gründen für Arztbesuche. Vielfach können sie nicht befriedigend behandelt werden. In dieser Fortbildung stellen wir die ayurvedische Medizin vor. Diese hat ein eigenes Verständnis von Schmerzen und deren Entwicklung.

Warum und mit welchen Methoden der Schmerz in Ayurveda und Yoga behandelt wird, wird hier aufgezeigt. Wir erarbeiten aus der Logik heraus einfache konkrete Empfehlungen und Übungen.

### VHS Heilbronn

Kursnummer: V106A606  
Referentin: Dr. Hedwig Gupta  
Termin: Dienstag, 9. Juli 2024, 17:00-21:45 Uhr  
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

## Sprachen

### Die vhs.cloud als digitale Unterstützung für Sprachkurse (für Kursleitungen)

Die vhs.cloud kann Ihren Sprachkurs bereichern: als Kommunikationsmittel mit Ihren Kursteilnehmenden, zur Bereitstellung der Kursaufgaben und -dateien oder Verlinkung von Materialien für die weitere Vertiefung des Gelernten. Sie können an Flexibilität gewinnen, bei Bedarf Videokonferenzen abhalten oder zwischen verschiedenen Lernsettings wählen und Präsenz- und Online-Lernen kombinieren.

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

### VHS Eppingen

Kursnummer: 24S-508.48  
Referentin: Yolanda Cabrera Ruiz  
Termin: Samstag, 2. u. 16. März 2024, 09:30-12:30 Uhr, 2 mal, 8 Ue  
Kursort: VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen  
Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 20 €, für externe Teilnehmende 50 €  
**Auskunft und Anmeldung: VHS Eppingen**  
Tel: 07262 20695-17 oder -18, vhs@eppingen.de

## Online-Tools und Sprechanlässe im Fremdsprachenunterricht

Diese Fortbildung präsentiert vielfältige Möglichkeiten zur Verbesserung des Fremdsprachenunterrichts durch digitale Plattformen. Der Fokus liegt insbesondere auf der Anwendung von Online-Tools wie BlinkLearning und allango, um Ihnen einen umfassenden Einblick in deren vielfältige Einsatzmöglichkeiten im Unterricht zu geben. Vor allem BlinkLearning wird international von mehreren Verlagen genutzt, während allango ausschließlich ein Produkt des Klett-Verlags ist.

Im praktischen Teil zeigen wir Ihnen, wie Sie eine Brücke zu mündlichen Übungen schlagen können, um Ihren Teilnehmerinnen und Teilnehmern mehr Gelegenheiten zum Sprechen in der Zielsprache zu bieten. Dies fördert nicht nur die Kommunikationsfähigkeiten, sondern stärkt auch das Selbstvertrauen im Umgang mit der jeweiligen Fremdsprache. Die Fortbildung richtet sich sowohl an erfahrene Lehrkräfte als auch an Neueinsteiger\*innen und bietet wertvolle Einblicke und praxisnahe Tipps für zeitgemäßen Fremdsprachenunterricht. Modernisieren Sie Ihre Lehrmethoden und erleben Sie, wie Sie Ihre Teilnehmer\*innen mit digitalen Werkzeugen motivieren und inspirieren können. VHS Crailsheim in Zusammenarbeit mit dem Klett-Verlag.

### VHS Crailsheim

Kursnummer: V 40000RF  
Referenten: Jonathan Lobb, Gillian Bathmaker  
Termin: Freitag, 15. März 2024, 15:00-17:30 Uhr  
Kursort: vhs Crailsheim, Spitalstraße 2a, 74564 Crailsheim, Raum 01 EG  
Dank freundlicher Unterstützung des Klett-Verlags wird diese Fortbildung kostenfrei angeboten.  
**Auskunft und Anmeldung: VHS Crailsheim**  
Tel. 07951 403-3800, vhs@crailsheim.de

## Fremdsprachen leichter lernen - Lernstrategien

Dieses Seminar richtet sich Kursleiterinnen und Kursleiter in der Erwachsenenbildung, die Fremdsprachen unterrichten.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Lernenden dabei unterstützen können, eine Fremdsprache leichter zu lernen. Wir beschäftigen uns mit der Funktionsweise des Gedächtnisses, Erkenntnissen der Lernpsychologie, der Überwindung von Lernhemmnissen und verschiedenen Lernstrategien für einen nachhaltigen Lernerfolg.

Am Ende des Seminars können die Teilnehmenden:

- Erkenntnisse der Hirnforschung und der Lernpsychologie zum nachhaltigen Fremdspracherwerb erläutern
- Ihre Lernenden anregen, Lern- und Stützstrategien in Ihrem Spracherwerbsprozess einzusetzen
- mit Lernhemmnissen umgehen

### VHS Eppingen

Kursnummer: 24S-508.47  
Referentin: Dr. Christiane Stroh  
Termin: Freitag, 12. April 24, 13:00-16:00 Uhr  
Kursort: VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen  
Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 10 €, für externe Teilnehmende 25 €  
**Auskunft und Anmeldung: VHS Eppingen**  
Tel: 07262 20695-17 oder -18, vhs@eppingen.de

## Achtung

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

# Anmeldung:

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

## SEPA-Lastschriftmandat für Anmeldegebühren der Regionalversammlung Franken

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

## Anschriften der Volkshochschulen in der Regionalversammlung Franken

### VHS Bad Mergentheim

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

### VHS Crailsheim (Stadt)

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

### VHS Crailsheim-Land e.V.

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

### VHS Eppingen

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

### VHS Heilbronn gGmbH

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

### Zweckverband VHS Künzelsau

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

### VHS Mittleres Taubertal e.V.

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

### VHS Neckarsulm

Seestraße 15, 74172 Neckarsulm  
Tel. 07132 35-3500, 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  
Telefon: 09342 85735-21, Telefax: 09342 85735-22  
E-Mail: info@vhs-wertheim.de  
www.vhs-wertheim.de