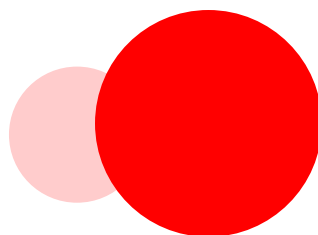


Regionalversammlung Franken

***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

Herbst/Winter 2022/2023

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: 2500, Druck: Unitedprint

Einführungsseminar

Einführungsseminar für neue VHS-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 (Gesetzliche Grundlage, Zielgruppen, Organisationsstruktur)
- methodisch-didaktische Anregungen zur Planung und Durchführung von Kursen (Umgang mit Kursteilnehmenden, meine Rolle als Kursleitung, wie gehe ich mit heterogenen Gruppen um?)
- Einführung in die digitale Lernplattform vhs.cloud
- rechtliche Fragen rund um die Tätigkeit als freiberufliche*r Dozent*in (steuer- und versicherungsrechtliche Aspekte)
- Weiterführende Fortbildungsangebote für VHS-Dozent*innen

Daneben wird genügend Zeit zum Austausch mit der VHS und anderen Kursleitenden sein.

VHS Heilbronn

Kursnummer: S106A601

Referent*innen: Dozententeam der VHS Heilbronn

Termin: Samstag, 17. September 2022, 10:00-17:00 Uhr mit Pause

Kursort: VHS Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12

Gebührenfrei für VHS-Kursleitende, für externe Teilnehmende 50 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Heilbronn gGmbH, Beatrice Eberl

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

Allgemeine Bildung

Online: Digitale Medien für den Präsenz-Unterricht

Dieser Workshop führt in die Grundlagen der Verwendung digitaler Medien ein: Was sind digitale Medien? Wie bewerte ich sie? Wo finde ich digitale Medien für meinen Unterricht und wie kann ich sie sinnvoll einsetzen? Wor- auf muss ich bei der Verwendung digitaler Medien achten?

Für diesen Workshop sind keine ausgeprägten Technik-Kenntnisse erforderlich – allerdings etwas Neugier und Mut, sich auf neues Terrain zu begeben! Der Workshop findet Online auf der vhs.cloud statt. Er beinhaltet vier Module, die jeweils einen Selbstlernanteil und ein anschließendes Onlinetreffen beinhalten.

Themen:

- Was sind digitale Medien? Welche digitalen Medien gibt es?
- Kognitive Informationsverarbeitung und ihre Implikationen für die Verwendung digitaler Medien
- Quellen für digitale Medien
- Welche Medien darf ich verwenden?
- Digitale Medien sinnvoll einsetzen
- Beispiele für den Einsatz digitaler Medien im Unterricht
- Digitale Medien im eigenen Unterricht

WICHTIG: Technische Voraussetzungen: PC/Laptop, Mikrofon, Webcam, stabile Internetverbindung (mind. 6, besser 16 Mbit/s); Browserempfehlung: Google Chrome

VHS Heilbronn

Kursnummer: S106A603D

Referent: Gesine Mahnke

Termin: 4mal ab Freitag, 7. Oktober 2022, 15:00-16:30 Uhr

Kursort: Home Office

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 40 €, für externe Teilnehmende 70 €

Auskunft und Anmeldung: vhs Heilbronn gGmbH, Beatrice Eberl

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

Dragon Dreaming

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

VHS Heilbronn

Kursnummer: S106A602

Referent: Stefanie Ristig-Bresser

Termin: Freitag, 7. Oktober 2022, 15:00-18:00 Uhr

Kursort: vhs Heilbronn, Cäcilienstr. 54

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

Auskunft und Anmeldung: vhs Heilbronn gGmbH, Beatrice Eberl

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

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 Stimm-entfaltung 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: 111001

Referentin: Cornelia Brown-Boecker,

Termin: Samstag, 15. Oktober 2022, 10:00-17:00 Uhr

Kursort: Volkshochschule

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

Auskunft und Anmeldung: VHS Bad Mergentheim

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

Eine Online-Durchführung ist nicht möglich.

Online: Webkonferenzen mit **BigBlueButton** (BBB)

Konferenzen mit der Software **BigBlueButton** in Echtzeit ausführen. **BigBlueButton** bietet viele Features, ist DSGVO-konform und benötigt keine besonderen Installationen. Lernen Sie mit uns **BigBlueButton** und deren Funktionen kennen. Nach diesem interessanten Vormittag sind Sie bereits in der Lage, selbst eine Schulung zielgerichtet und umfangreich durchzuführen.

AGENDA

1. Einführung **BigBlueButton**

- Lernen Sie die Werkzeuge von BBB kennen
- Welche Funktionen bietet BBB?
- Welches Endgerät? PC, MAC, Smartphone oder Tablet?

2. Wichtigste Funktionen

- Präsentationsunterlagen hochladen
- Video und Audio einbinden
- Teilnehmerrechte & Interaktionen
- Mehrbenutzermodus & Whiteboard
- Live-Umfragen erstellen
- Breakout Räume
- Sonstiges & Praxis Tipps

3. **BigBlueButton** und „drumrum“

- Arbeitsplatz einrichten
- Hintergrund
- Video & Audio
- Beleuchtung

4. **BigBlueButton** in der Praxis

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

Voraussetzung: PC/Laptop, Kamera, Mikrofon, gute Internetverbindung

VHS Heilbronn

Kursnummer: S106A604D

Referentin: Sabine Werthwein

Termin: Samstag, 22. Oktober 2022, 9:30-12:15 Uhr

Kursort: Home Office

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

Auskunft und Anmeldung: vhs Heilbronn gGmbH, Beatrice Eberl

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

Einführung in die vhs.cloud - Blended-Learning-Seminar (für Kursleitungen)

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

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: 22W-508.48

Referentin: Yolanda Cabrera Ruiz

Termin: Samstag, 12. u. 26. November 2022, 10:00-13:00 Uhr, 2mal

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, vhs@eppingen.de

Lehren und lernen in digitaler Umgebung

Die Neuerungen der digitalen Welt fordern Dozenten an allen Volkshochschulen ganz neu heraus. Neben dem Umgang mit neuer Technik betrifft das auch die Online-Didaktik und die Gestaltung eines ansprechenden Online-Unterrichts. In dieser Fortbildung lernen Sie zunächst die technischen Gegebenheiten vom Digitalen Board, unterschiedlichen Webcams bis zu Mikrofonsystemen vor Ort am Beispiel der VHS Künzelsau kennen. Somit beherrschen Sie das Setting von Online- und Hybridkursen und können sich ausgiebig mit diesen Geräten vertraut machen. Die Dozentin bringt ihre eigenen Erfahrungen bei Onlinekursen und -meetings ein und gibt weiter, was Kursleitende beachten sollten. Die vermittelten Grundlagen machen fit für Ihr eigenes Kursangebot und tragen dazu bei, vorhandene Berührungsängste für neue Technik zu überwinden. Am ersten Termin bekommen Sie eine theoretische Einführung, am zweiten Termin erhalten Sie selbst die Möglichkeit, Ihr Wissen in die Praxis umzusetzen. Die Dozentin ist Inhaberin von ArteFACT Grafik | Fotografie | Training.

VHS Künzelsau

Kursnummer: 22250012

Referentin: Simone Weis-Heigold

Termin: Freitag 11. und 18. November 2022, 15.30-18.30 Uhr, 2 mal

Kursort: Hermann-Lenz-Haus; Raum 13, Künzelsau

Kostenfrei für VHS-Kursleitende, für externe Teilnehmende 50 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Künzelsau

Tel. 07940/92190, info@vhskuen.de

Power Talking – Positiv sprechen und motivierend wirken

Wir wirken in unserer Kommunikation durch unsere Haltung/Körpersprache und unseren Einsatz von sprachlichen Formulierungen.

Diese können wir so steuern, dass andere nicht nur einen positiven Eindruck von uns bekommen, sondern dass wir sie auch überzeugen können und motivieren. Dies gelingt uns auch durch „positive Sprache“ ebenso wie durch lösungsorientiertes Denken und Verhalten. Wesentlich in unseren Gesprächen ist häufig neben dem „WAS“ wir sagen, das „WIE“ wir es sagen.

Anhand der Power Talking Prinzipien erlernen Sie positiv, bürgerorientiert und lösungsfokussiert zu kommunizieren. So vermitteln Sie Klarheit, Freundlichkeit mit Sicherheit und Kompetenz.

INHALTE

- Was ist Power-Talking?
- Wirkung von Körpersprache
- Zukunfts- und lösungsorientiert argumentieren
- Einstellung und sprachliche Formulierungen
- Anstatt negativ positiv, statt unklar klar formulieren
- Soft und relaxt im Umgang und hart in der Sache
- Wertschätzend Nein-sagen

VHS Öhringen

Kursnummer: 22259992

Referentin: Margit Amon

Termin: Samstag, 12. November 2022, 10-17 Uhr

Kursort: Vhs Öhringen, Umlandstr. 25, Hoftheater

Anmeldegebühr für VHS Kursleitende 40 €, für externe Teilnehmende 70 €

Auskunft und Anmeldung: Vhs Öhringen

Tel. 07941 684250, volkshochschule@oehringen.de

Gelassenheit siegt! Souverän umgehen mit Fragen, Vorwürfen ...

Gespräche laufen nicht immer so, wie wir uns das vorstellen. Manchmal laufen sie aus dem Ruder und Ihr Gegenüber wird wütend. Angenommen, Sie werden nun unfair attackiert, dann ist man oft sprachlos oder man sucht nach einer schlagfertigen Antwort, die einem oft erst hinterher einfallt oder man wird emotional und ärgert sich hinterher über sich selbst, dass man unsachlich geworden ist. Doch wie lässt sich eine solche Situation wieder in ruhigeres Fahrwasser bringen? Wichtig ist, durch ganz kurze Entgegnungen erst mal Zeit zu gewinnen und sich selbst zu behaupten. Hierzu bekommen Sie in dem Seminar leicht umsetzbare Tipps, so dass Sie bei unfairen Attacken weder emotional zurückschlagen noch stumm wie ein Fisch bleiben müssen.

VHS Künzelsau

Kursnummer: 22250076

Referentin: Gudrun Fey

Termin: Freitag, 18. November 2022, 09:00-16:00 Uhr

Kursort: Hermann-Lenz-Haus; Keller, Künzelsau

Anmeldegebühr für VHS Teilnehmende: 40 €, für externe Teilnehmende 70 €, zzgl. 5 € für Script.

Auskunft und Anmeldung: VHS Künzelsau

Tel. 07940/92190, 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.

*"Man kann das Pferd zum Wasser führen,
aber man kann es nicht zum Trinken zwingen.
Das Trinken ist seine Sache.
Aber selbst wenn das Pferd durstig ist,
kann es nicht trinken,
solange Sie es nicht zum Wasser führen.
Das Hinführen ist Ihre Sache."
(Gregory Bateson)*

Als Referent*innen in der Erwachsenenbildung können Sie sicher etwas damit anfangen. Wichtig bei dem Zitat ist der abschließende kurze Satz: "Das Hinführen ist Ihre Sache". Kursleiter*innen sind vor vielfältige Aufgaben gestellt, die u.a. in hohem Maße neben berufsfachlichen auch soziale, methodische und personale Kompetenzen erfordern. Dieser Fortbildungslehrgang soll den Teilnehmenden ermöglichen, sich in Theorie und Praxis mit diesen anspruchsvollen Aufgaben auseinanderzusetzen, und neue Handlungsmöglichkeiten für die praktische Arbeit eröffnen. Das generelle Ziel des Angebots besteht in der Optimierung pädagogisch-didaktischer Kompetenzen. Es geht zum einen um die systematische Entwicklung eines Wissensfundus, der es ermöglicht, das Lehren und Lernen zielgruppengerecht und aufgabengerecht zu planen und zu arrangieren, zum anderen um die Fähigkeit, aus diesem Wissensfundus die Elemente zu nutzen, die in den konkreten (lern-) Situationen angemessen sind. Dies schließt eine Selbstreflexion des pädagogischen Handelns ein. VHS Eppingen
Kursnummer: 22W-508.47
Referent: Hans-Jürgen Wiegerling
Termin: Samstag, 19. November 2022, 09:00-17:00 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, vhs@eppingen.de

Kompetenzentwicklung durch selbstgesteuertes, reflexives und situierendes Lernen (für Kursleitungen)

Ob im beruflichen, schulischen oder gesellschaftlichen Kontext - der Kompetenzbegriff erfährt in der heutigen Zeit eine außerordentliche Popularität. Viel zu wissen, heißt nicht gleichzeitig auch, kompetent zu sein. In diesem Seminar werden wir den Kompetenzbegriff und seine Bedeutung in einer sich rapide wandelnden Gesellschaft näher durchleuchten. Sie erfahren, wie Lernende Kompetenzen erwerben, und entwickeln eigene Unterrichtskonzepte, die den Kompetenzerwerb fördern und unterstützen können. Der Anbahnung selbstgesteuerter Lernprozesse kommt dabei eine besondere Bedeutung zu. VHS Eppingen
Kursnummer: 22W-508.46
Referentin: Dr. Christiane Stroh
Termin: Samstag, 3. Dezember 2022, 09:00-17:00 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, vhs@eppingen.de

Mensch ärgere dich nicht! (GQ)

Kursleitende arbeiten oft erfolgreich und mit Freude. Ärger gehört jedoch ebenso zum beruflichen Alltag. Die Kunst ist, klug mit ihm umzugehen. Ärger gibt uns Signale, dass etwas nicht stimmt. Er kann Energie freisetzen, die ein Umdenken anregt. Andererseits schadet er der Gesundheit, wenn er kein Ventil findet und zu lang im Kopf bzw. in den Körperzellen bleibt. Dann kann er unsere Gesundheit und den Umgang mit den Teilnehmenden beeinträchtigen.

Inhalte:

- Was/wer ärgert mich?
- Unterschiede zwischen Problem/Ärger/Konflikt
- Konfliktphasen/Konfliktformen

Ziele: individuelle lösungsorientierte Strategien entwickeln

Arbeitsweise: dialogorientierte Wissensvermittlung, Einzel-/Gruppenarbeit auf der Grundlage von personenzentrierter Gesprächsführung, Gestalt-/Psychodramaelementen

VHS Heilbronn

Kursnummer: S106A608
Referentin: Lisa Brand
Termin: Samstag, 28. Januar 2023, 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

Atemtag nach Buteyko mit Yoga-Elementen

Durch ungünstige Atemmuster müssen vor allem Mundatmer auf die Dauer mit gesundheitlichen Einschränkungen wie höhere Infektanfälligkeit und geringere Konzentrationsfähigkeit rechnen. Die Nase als Filter führt der Einatemluft auch Stickstoffmonoxid zum Abtöten von Keimen zu, wärmt die Luft an und befeuchtet sie. Durch Stress und Informationsflut sowie durch die verbreitete Annahme, viel Atmen bringe viel Sauerstoff in den Körper, kann ein unnötig beschleunigtes Atemtempo entstehen. Dadurch geht viel Kohlendioxid verloren, sodass ein Ungleichgewicht von Kohlendioxid und Sauerstoff im Blut entstehen kann. Kohlendioxid ist jedoch wichtig für den Transport des Sauerstoffs vom Blut in die Zellen.

Ziel der Buteyko-Methode ist die Wiederherstellung eines ruhigen, gleichmäßigen Atemflusses durch die Nase. Dr. Konstantin P. Buteyko entwickelte ein einfaches Übungssystem, mit dessen Hilfe sich Beschwerden wie Asthma, Schnarchen, Schlafapnoe, Einschlafstörungen und Konzentrationsstörungen deutlich verbessern lassen - und das ganz ohne Medikamente. Dr. Buteyko griff bei seiner Atem-Methode auch Elemente aus der Atemlehre des Yoga auf und verband sie mit seinen eigenen Beobachtungen und Erkenntnissen.

Der Kursleiter Daniel Laub praktiziert seit 16 Jahren Yoga in der Vini-Tradition und ist seit sechs Jahren Yogalehrer (BDY). 2020 stieß er auf die Buteyko-Methode und war schnell begeistert, da sie alten Yoga-Prinzipien entspricht. Seit seiner Ausbildung zum Buteyko-Trainer bei Volker Schmitz arbeitet er auch als Coach und unterrichtet diese Methode.

Bitte mitbringen: Stoppuhr (in jedem Smartphone installiert), Yoga-Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Schreibsachen für Notizen.

VHS Crailsheim

Kursnummer: S 30325RF
Referent: Daniel Laub, Yogalehrer BDY/EYU
Termin: Samstag, 22. Oktober 2022, 10:00-17:00 Uhr
Kursort: vhs Crailsheim, Spitalstraße 2a, Crailsheim, Raum Konvent
Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende: 20 €, für externe Teilnehmende 50 € (inkl. Skript mit Übungen)

Auskunft und Anmeldung: VHS Crailsheim

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

PILATES - MATTENPROGRAMM

...die Klassiker in allen Variationen - Pure & mit Circle

Mit den klassischen Pilates-Mattenübungen lassen sich die Pilatesprinzipien optimal erfahren. Aufbauend auf der Stabilität der Körpermitte - dem Powerhouse, trainieren wir Kraft, Koordination und Konzentration.

- Wie lassen sich die klassischen Übungen jeweils für Anfänger und Fortgeschrittene anpassen?
- Wie bauen wir ein sinnvolles Sequenzieren auf?
- Wie können wir die Ausrichtungsprinzipien für Lehrende und Schüler*innen erlebbar machen?

Der Einsatz des "Pilates-Circles" unterstützt uns in einer optimalen Gelenkausrichtung und gibt uns neue Impulse.

VHS Heilbronn

Kursnummer: S106A605
Referentin: Sabine Schneider
Termin: Samstag, 22. Oktober 2022, 10:00-17:00 Uhr
Kursort: vhs Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12
Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 20 €, für externe Teilnehmende 50 €
Auskunft und Anmeldung: vhs Heilbronn gGmbH, Beatrice Eberl
Tel. 07131-9965-49, eberl@vhs-heilbronn.de

Achtung

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

Online: Gelenkmobilisation – Gelenkstabilisation

Ausreichende Bewegung ist für gesunde Gelenke notwendig, damit ihr Bewegungsradius erhalten bleibt. Dazu gehört auch, die umgebenden Strukturen wie Faszien und Muskeln regelmäßig zu bearbeiten. Eingeschränkte Gelenke können mit gezielten Übungen wieder mobilisiert werden, indem man die Faszien löst und festigt und ein Muskelkorsett aufbaut.

Es werden Kräftigungs- und Mobilisationsübungen in Form von fließenden Bewegungsabfolgen zu den 3 großen Gelenkverbindungen Schulter, Wirbelsäule und Hüfte/Becken erarbeitet. Wir trainieren barfuß oder mit Antirutschsocken.

Bitte mitbringen: kleines und großes Handtuch, Faszienrolle (wenn vorhanden), Schreibzeug. Bitte melden Sie sich bis Montag, 07.11.2022 an.

VHS Unterland

Kursnummer: 222VV30200

Referentin: Marion Neubauer, Physiotherapeutin

Termin: Samstag, 12. November 2022, 09:30-12:30 Uhr

Kursort: online

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

Auskunft und Anmeldung: VHS Unterland, Andrea Hahn

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

Die Wasserwelt für Kleinst- und Kleinkinder

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.

VHS Künzelsau

Kursnummer: 22230000

Referentinnen: Delia Ilzhöfer, Christiane Müller

Termin: Sonntag, 13. November 2022, 9:00-16:15 Uhr

Kursort: Hallenbad Ingelfingen

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

Auskunft und Anmeldung: VHS Künzelsau

Tel. 07940/92190, info@vhs-kuen.de

„Yoga - Philosophie lebendig vermittelt“

Der Umgang mit uns und der Welt

Auf der Basis einer ganzheitlichen Hatha Yoga Praxis thematisieren wir an diesem Tag die Philosophie des Yoga, in welcher der eigentliche Reichtum des Yoga verankert ist.

Dabei beschäftigt uns vor allem die Seinsethik des Yoga, welche uns dazu einlädt, einen einfühlsamen, liebevollen und versöhnten Umgang mit uns und der Welt zu kultivieren. Die Yamas & Niyamas sowie die vier unermesslichen Gefühle (Toleranz, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit) gelten als traditionelle Grundlage dafür.

Gemeinsam erforschen wir, in welchem Zusammenhang ethische Wertvorstellungen in klassischen Yogatexten erwähnt werden, wie diese in die Yogapraxis integrierbar sind und welche Impulse sie für den modernen, westlichen Yogaübenden bereithalten, um den Herausforderungen unserer Zeit mit mehr Toleranz, Wärme, Weisheit und Kreativität zu begegnen. Dieses Seminar möchte Sie als Yogalehrer*in dazu inspirieren, Ihre eigene Yogapraxis in einem größeren Bezugsrahmen zu verstehen, zu erleben und Yoga als praktische Philosophie im Unterricht kompetent und lebendig zu vermitteln.

VHS Heilbronn

Kursnummer: S106A606

Referentin: Tanja Sailer

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

Kursort: vhs Heilbronn, Kirchbrunnstr. 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

Step meets functional

Das Stepbrett ist vielseitig einsetzbar und kann auch prima für das Functionaltraining eingesetzt werden. In diesem Tageslehrgang erwarten dich tolle Ideen von Choreo bis hin zum Zirkeltraining.

Eine bunte Vielfalt an Stundenbildern zum Mitnehmen sowohl für deine Step-Choreografie Stunden als auch für Workout und funktionelles Training mit und ohne Step.

VHS Heilbronn

Kursnummer: S106A607

Referentin: Heike Meidinger

Termin: Samstag, 21. Januar 2023, 10:00-17:00 Uhr

Kursort: vhs Heilbronn, Kirchbrunnstr. 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

Online: Warm-up und Cool Down: Top Ten Tipps für's Gruppentraining

In dieser online-Fortbildung geht es um die Bedeutung des Warm-ups und des Cool Downs im Fitnessbereich sowie deren Auswirkungen auf das Training und die Regeneration. Es werden auch einzelne Bewegungsabfolgen gezeigt, um gut aufgewärmt in eine Cardio-, Workout- oder HIIT Stunde zu starten und diese auch optimal zu beenden.

Dieser Kurs findet online statt. Für die online-Teilnahme benötigen Sie eine stabile Internetverbindung, PC / Laptop oder Tablet mit Webcam und Mikrofon. Die Zugangsdaten erhalten Sie einige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail. Genutzt wird das Webkonferenz-System zoom. Sie können folgenden Test-Link nutzen, um die erforderlichen Komponenten zu installieren und Ihr technisches System zu testen: <https://zoom.us/test>
Bitte mitbringen: Sie benötigen eine ca. 4 qm große stolper- und rutschfreie Bodenfläche ohne Ecken und Kanten in Kopfhöhe, eine Matte, feste Schuhe, und eine Trinkflasche in Reichweite.

VHS Neckarsulm

Kursnummer: 22W90000

Referentin: Marion Neubauer

Termin: Samstag, 11. Februar 2023, 9.30-12.30 Uhr

Kursort: online

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

Auskunft und Anmeldung: VHS Neckarsulm

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

Sprachen

Spiele und Bewegung im Sprachunterricht

Bewegung im Unterricht erleichtert die Konzentration, regt den Stoffwechsel an, erhöht die Motivation und steigert damit den Lernerfolg. Spiele lockern die Atmosphäre, bringen Neues, vielleicht Unerwartetes, fördern Austausch und Begegnung...

Das sind einige der vielen guten Gründe, um gemeinsam Erfahrungen auszutauschen, Neues kennenzulernen und Material an die Hand zu bekommen, um den Unterricht immer wieder abwechslungsreich und anregend zu gestalten. Die Fortbildung richtet sich gleichermaßen an DaF- und Fremdsprachenlehrer*innen.

VHS Crailsheim

Kursnummer: S 40067RF

Referentin: Dorothee Stutz

Termin: Samstag, 19. November 2022, 10:00 bis 16:30 Uhr

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

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

Auskunft und Anmeldung: VHS Crailsheim

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

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@crailsheim-land.de
www.vhs-crailsheim-land.de

VHS Eppingen

Kaiserstraße 1/1, 75031 Eppingen
Tel. 07262 2069518, 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@vhs-kuen.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 35370, Fax 07132 35-374
E-Mail: vhs@neckarsulm.de
www.vhs-neckarsulm.de

VHS Öhringen

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

VHS Schwäbisch Hall e.V.

Salinenstr. 6-10, 74523 Schwäbisch Hall
Tel. 0791 97066-0, 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