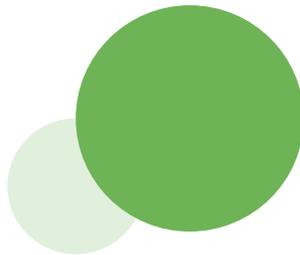




Regionale
Fortbildungen

Region Heilbronn-Franken



Fortbildungen
für VHS-Kursleiterinnen und VHS-Kursleiter
Frühjahr/Sommer 2025

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 Heilbronn-Franken
Fortbildungsbeauftragte: Dr. Christiane Stroh, VHS Eppingen
Gestaltung: Rose Wolz
Auflage: 2000, Druck: Unitedprint

Grundqualifikation

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

Dieses Seminar richtet sich an alle Dozent*innen, die erstmals oder erst seit Kurzem an einer VHS tätig sind. Im Zentrum stehen Hintergrundinformationen zur Institution Volkshochschule, der Umgang mit Kursteilnehmenden, methodisch-didaktische Anregungen zur Planung und zur Durchführung von Kursen und anderen Veranstaltungen, organisatorische Aspekte, eine kurze 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 Dozent*innen zu ermöglichen.

Veranstalter: VHS Unterland

Kursnummer: 251VV50001

Referenten: Roswitha Keicher, Caroline Sagerer

Termin, Zeit: Samstag, 08. Februar 2025, 10:00-17:00 Uhr, 8 UE

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

Gebührenfrei für VHS-Kursleitende, für externe Teilnehmende 50 €

Anmeldung und Auskunft: Volkshochschule Unterland

<https://www.vhs-unterland.de/fortbildungen-fuer-dozentinnen>, Kristin Färber, Tel. 07131 5940-118, faerber@vhs-unterland.de, Anmeldeschluss: 03.02.25

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 vielfältig und überraschend. Ob im privaten Austausch oder in Kursen – Missverständnisse und verbale Angriffe können unerwartet auftreten. Gemeinsam erkunden wir:

- Grundlagen der Kommunikation

- Umgang mit Lampenfieber

- Sprache, Zuhören und (Miss-)Verstehen

Wir betrachten Stolpersteine in Gesprächen und lernen, wie Feedback, aktives Zuhören und innere Haltung helfen können. Unverständnis zu überwinden. Mit praktischen Übungen gewinnen wir Wissen und Sicherheit – für entspanntere Spaziergänge durch die Welt der Kommunikation.

Veranstalter: VHS Unterland

Kursnummer: 242VV10640

Referentin: Stefanie Eva Maria Carrera

Termin: Samstag, 15. Februar 2025, 10:00-17:00 Uhr, 8 UE

Kursort: Weinsberg, VHS Haus, Zehntgasse 10, E08

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

Auskunft und Anmeldung: Volkshochschule Unterland

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

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.

Veranstalter: VHS Unterland

Kursnummer: 251VV50101

Referentin: Sotiria Tsakiri

Termin, Zeit: Donnerstag, 13. März 2024, 15:00-18:00 Uhr, 4 UE

Kursort: online

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

Auskunft und Anmeldung Volkshochschule Unterland

<https://www.vhs-unterland.de/fortbildungen-fuer-dozentinnen>, Viola Feulner, Tel. 07131 5940-150, feulner@vhs-unterland.de, Anmeldeschluss: 10.03.24

Wie sehen mich meine Teilnehmerinnen und Teilnehmer? (GQ)

"Wir können nicht nicht kommunizieren" (Paul Watzlawick)

Wir wirken auf unsere Teilnehmenden, ob wir reden oder schweigen. Unbewusst senden wir Signale, die unser Umfeld ebenso unbewusst aufnimmt und interpretiert. Wir wollen eine gute Lernatmosphäre schaffen und selbstbewusst den Teilnehmenden gegenüber auftreten. Zur Unterstützung ist es klug, sich Zeit zu nehmen, das Selbstbild (was wir von uns denken/halten) und das Fremdbild (was andere von uns denken) näher kennenzulernen und zu reflektieren. Stimmen beide Bilder überein, wirken wir authentisch und glaubwürdig.

In dieser Fortbildung lernen Sie Kriterien der Ausstrahlung kennen, erfahren eine Menge über Ihre individuelle Wirkung in einer Gruppeneinschätzung. Ganz nebenbei bekommen Sie Tipps und Impulse für Ihre berufliche und persönliche Weiterentwicklung. Wir arbeiten achtsam, humorvoll und alltagsnah.

Veranstalter: VHS Crailsheim

Kursnummer: X 50698RF

Referentin: Lisa Brand, Dipl.-Sozialpädagogin und Coach (DGfC)

Termin, Zeit: Samstag, 22. März 2025, 10:00 bis 17:00 Uhr, 8 UE

Kursort: vhs Crailsheim, Spitalstraße 2a, Konvent

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

Auskunft und Anmeldung: Volkshochschule Crailsheim

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

Multiplikatorenprogramm - Künstliche Intelligenz in vhs-Kurse integrieren Teil 1 und Teil 2

Künstliche Intelligenz (KI) und der kompetente Umgang damit wird in jedem Lebensbereich immer wichtiger – auch in der Bildungslandschaft. Unser Multiplikatorenprogramm richtet sich an Dozent*innen aller Programmbereiche der Volkshochschulen in Baden-Württemberg, die andere vhs-Dozent*innen aus unterschiedlichen Programmbereichen zum Thema KI und der Nutzung der Lernangebote des KI-Campus weiterbilden möchten. Zusätzlich können Multiplikator*innen eigene Kurse entwickeln, um KI-Kompetenzen in der Bevölkerung zu stärken.

Die Teilnehmenden des Multiplikatorenprogramms erhalten bei erfolgreicher Teilnahme von Teil 1 und Teil 2 ein Zertifikat und können anschließend als Dozent*innen gebucht werden, um die Lernplattform des KI-Campus anderen Dozent*innen vorstellen zu können und um KI-Kurse in der vhs anzubieten. Seien Sie dabei und gestalten Sie die Zukunft der Erwachsenenbildung mit Künstlicher Intelligenz mit!

Teilnahmevoraussetzung: Sie sind vhs-Dozent*in einer Volkshochschule in Baden-Württemberg. Wir freuen uns explizit über Dozent*innen aller Programmbereiche. Keine Vorkenntnisse in EDV/IT/Programmierung und KI nötig, gute WLAN-Verbindung in Teil 1.

Künstliche Intelligenz in vhs-Kurse integrieren – Teil 1

In diesem Grundlehrgang (online), erlernen Sie KI-Grundlagen, wie z.B. ein Verständnis der Begrifflichkeiten sowie Anwendungsfälle und Risiken von KI. Sie üben auch den Umgang mit der digitalen Lernplattform für Künstliche Intelligenz des KI-Campus. Dadurch können Sie Ihr vhs-Kollegium zu KI-Grundlagen und zum KI-Campus weiterbilden, wodurch vhs-Kursinhalte abwechslungsreicher und schneller gestaltet sowie KI-Themen in das vhs-Programm eingebunden werden können. Durch den zusätzlich bereitgestellten Multiplikatorenprogramm-Online-Kurs auf dem KI-Campus können Grundlagen rund um KI zwischen den Online- und späteren Präsenz-Terminen vertieft werden.

Künstliche Intelligenz in vhs-Kurse integrieren – Teil 2, wird in Präsenz an den Volkshochschulen vhs Karlsruhe und vhs Unterland angeboten.

In Teil 2 lernen Sie durch praktische Übungen Prompting-Strategien. Sie erfahren, wie generative KI-Tools und die konkrete Anwendung von KI sowie Prompting-Strategien vhs-Dozent*innen bei der Kursentwicklung und -durchführung effektiv unterstützen können. In der KI-Kurswerkstatt können mithilfe der Lernangebote des KI-Campus Konzeptideen für die eigene Unterrichtsgestaltung für KI-Kurse entwickelt werden.

Veranstalter: VHS Unterland in Kooperation mit dem KI-Campus-Hub BW
Kursnummer: 251VV50002 Teil 1 und 251BH50002 Teil 2
Referenten: 1. und 2. Termin Milena Stegner, DHBW Heilbronn
3. Termin N.N.
4 - 7. Termin Werner Feuchtnr

Kurstermine, Uhrzeit: Teil 1 des Multiplikatorenprogramms umfasst 3 Termine:

Mittwoch, 12.03.2025, 18:00-21:00 Uhr: Mikro-Fortbildung Einführung in die KI
Mittwoch, 26.03.2025, 18:00-20:00 Uhr: Informationsveranstaltung Lernen über KI mit dem KI-Campus

Mittwoch, 09.04.2025, 18:00-19:30 Uhr: Das KI-Labor der Hochschule Heilbronn

Kurstermine, Uhrzeit: Teil 2 des Multiplikatorenprogramms umfasst 4 Termine

Montag, 28.04.2025, 18:00-21:00 Uhr: Prompting und KI-Tools für vhs-Kurse Teil 1

Mittwoch, 30.04.2025, 18:00-21:00 Uhr: Prompting und KI-Tools für vhs-Kurse Teil 2

Montag, 05.05.2025, 18:00-21:00 Uhr: KI-Kurswerkstatt Teil 1

Montag, 12.05.2025, 18:00-21:00 Uhr: KI-Kurswerkstatt Teil 2

Kursort: Teil 1 online,
Teil 2 im Seminarraum VHS, Rondell, Heilbronner Straße 36,
74336 Brackenheim

Anmeldegebühr Teil 1: kostenfrei für VHS-Kursleitende, externe Teilnehmende 35 €

Anmeldegebühr Teil 2: für VHS-Kursleitende 40 €, externe Teilnehmende 100 €

Auskunft und Anmeldung: Volkshochschule Unterland

<https://www.vhs-unterland.de/fortbildungen-fuer-dozentinnen>, Roswitha Keicher,
Tel. 07131 5940-111, keicher@vhs-unterland.de, Anmeldeschluss: 28.02.25

Impulsvortrag mit Praxisbeispielen - ChatGPT als vielseitiges Instrument zur Unterrichtsgestaltung im vhs-Kurs

Einführung:

- Grundlagen von Künstlicher Intelligenz und Sprachmodellen

- Vorstellungsrunde: Interessen und Erwartungen

Chancen und Herausforderungen:

- Was kann ChatGPT leisten und was nicht?

- Ethische Aspekte und Datenschutzüberlegungen

Praktische Anwendung:

- Erstellung von individuellen Lehrmaterialien

- Unterstützung bei Kursplanung und Organisation

Abschluss:

- Feedbackrunde und Austausch von Erfahrungen

Veranstalter: VHS Heilbronn

Kursnummer: X106A602

Referentin: Daniel Wierbicki

Termin: Samstag, 22. März 2025, 10:00-11:30 Uhr

Kursort: Home Office

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

Auskunft und Anmeldung: Volkshochschule Heilbronn gGmbH

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

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

Einführung in die Elmo-Dokumentenkamera

Der Overhead-Projektor ist im digitalen Zeitalter nicht gut geeignet. Es gibt heutzutage bessere Alternativen. Eine sehr vielfältige davon ist die Dokumentenkamera. Sie brauchen nicht mehr als einen Stift und Papier und können unter dem Gerät, das an eine Schreibtischlampe erinnert, Ihren Kursteilnehmenden Ihr Blatt Papier mittels Beamer an die Wand projizieren. Egal ob Sie Notizen auf die Leinwand bringen möchten oder ein Schaubild, die Seite eines Buches oder Ihr Smartphone-/Tablet-Display: Es gibt zahlreiche Verwendungsmöglichkeiten.

An diesem Abend erlernen Sie den praktischen Gebrauch der Elmo Dokumentenkamera.

Veranstalter: VHS Unterland

Kursnummer: 251VV50110

Referent: Ralph Peter Dröge

Termin, Zeit: Dienstag, 1. April 2025, 18:30-20:00 Uhr

Kursort: Brackenheim, Rondell, Heilbronner Str. 36, Medien.Raum

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 5 €, für externe Teilnehmende 12,50 €

Anmeldung und Auskunft: Volkshochschule Unterland

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

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

Gelassenheit und Selbstbewusstsein 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 aufmerksame Präsenz 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: X 10695RF

Referentin: Cinzia Faraci

Termin, Zeit: Samstag, 5. April 2025, 10:00-15:00 Uhr, 6 UE

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

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

Auskunft und Anmeldung: Volkshochschule Crailsheim

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

Selbstbewusst sprechen und gut bei Stimme (GQ)

Ein Stimm- und Sprechtraining für Beruf und Alltag

Ist Ihre Stimme manchmal nicht so kräftig und belastbar, wie Sie sich das wünschen, v.a. bei Stress oder Lampenfieber? Möchten Sie einfach entspannter und sicherer vor anderen sprechen? Oder Ihre Körpersprache effektiver einsetzen, damit Sie und Ihr Anliegen besser "rüberkommen"? Dann sind Sie hier richtig! In lockerer Atmosphäre erlernen Sie die wichtigsten Basics zum Verständnis von Atem, Stimme und Körpersprache. Sie lernen, stimmlich gelassener und trotzdem lebendig zu sprechen. Und Sie erfahren, wie Sie präsenter auftreten und besser mit Lampenfieber umgehen können. Dazu arbeiten wir mit Übungen zur Körperhaltung, Entspannung, Atmung und Stimme.

Sie erhalten im Kurs ein individuelles Feedback sowie viele Tipps und Hilfestellungen, die sie dabei unterstützen, Ihre Stimme und Ihr Sprechen zielführend und situativ passend zu nutzen.

Bitte tragen Sie für den Kurs bequeme Kleidung.

Veranstalter: VHS Crailsheim

Kursnummer: X 50610RF

Referentin: Karin Huber, Dipl.-Sprecherzieherin und Sprecherin.

Termin: Samstag, 31. Mai 2025, 10:00-17:00 Uhr, 8 UE

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

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

Auskunft und Anmeldung: Volkshochschule Crailsheim

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

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 nicht oder erst wenig mit KI beschäf-

tigt haben.
Veranstalter: VHS Unterland
Kursnummer: 251VV50155
Referent: Klaus Hartmann
Termin, Zeit: Dienstag, 15. Juli 2024, 18:30-21:30 Uhr, 4 UE
Kursort: Online
Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 10 €, für externe Teilnehmende 25 €
Auskunft und Anmeldung: Volkshochschule Unterland
<https://www.vhs-unterland.de/fortbildungen-fuer-dozentinnen>, Viola Feulner,
Tel. 07131 5940-150, feulner@vhs-unterland.de, Anmeldeschluss: 10.07.2025

Gesundheit

Pilates im Flow

Wie kann ich einen Flow in meine Pilatesstunden bringen? Mit welchen Übungen werden die Bewegungen und Bewegungsübergänge besonders weich und harmonisch?

Ein Genuss von weichen fließenden Bewegungen mit dem Ziel der Kräftigung und Stabilisierung der Tiefenmuskulatur sowie der Verbesserung der Beweglichkeit. Durch die Anregung des Herz-Kreislauf-Systems wird zusätzlich die Ausdauer verbessert. Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen und Decke

Veranstalter: VHS Öhringen
Kursnummer: 25159992
Referentin: Heike Preuninger, Sport- und Physiotherapeutin, Manualtherapeutin, Pilates-Instructorin- und Ausbilderin als Trainerin
Termin, Zeit: Samstag, 15. März 2025, 10:00-13:00 Uhr, 4 UE
Kursort: Vhs-Gesundheitszentrum, Gymnastikraum 1, Austr. 17 (Hofeing.)

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 10 €, für externe Teilnehmende 25 €
Auskunft und Anmeldung: Volkshochschule Öhringen
Tel. 07941 684250, volkshochschule@oehringen.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.

Veranstalter: VHS Heilbronn
Kursnummer: X106A601
Referentin: Regina Pauly
Termin: Samstag, 15. März 2025, 10:00-17:00 Uhr
Kursort: VHS Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12
Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 20 €, für externe Teilnehmende 50 €
Auskunft und Anmeldung: Volkshochschule Heilbronn gGmbH
Beatrice Eberl, Tel. 07131 9965-49, eberl@vhs-heilbronn.de

Happy Hips

Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen

Das Hüftgelenk ist eines der wichtigsten Gelenke im menschlichen Körper. Es trägt das Gewicht unseres Körpers, verbindet den Unterkörper mit dem Oberkörper und ist sehr flexibel. Die Hüfte spielt eine zentrale Rolle in unserem Bewegungsapparat, kann aber auch bei Problemen z.B. im unteren Rücken und den Kniegelenken beteiligt sein. Wir betrachten die Anatomie des Hüftgelenks und seine Auswirkungen auf den restlichen Körper, schauen uns seine Bewegungsmöglichkeiten an und kräftigen die beteiligte Muskulatur.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch
Veranstalter: VHS Unterland
Kursnummer: 251VV30110
Referentin: Christine Volkert-Altrieth
Termin, Zeit: Samstag, 15. März 2025, 08:30-13:00 Uhr, 6 UE
Kursort: Abstatt-Happenbach, Bürgerhaus Alte Schule, Hauptstraße 9
Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 15 €, für externe Teilnehmende 35 €
Anmeldung und Auskunft: Volkshochschule Unterland
<https://www.vhs-unterland.de/fortbildungen-fuer-dozentinnen>, Andrea Hahn,
Tel. 07131 5940-130, hahn@vhs-unterland.de, Anmeldeschluss: 10.03.2025

Tonische und phasische Muskulatur im Training berücksichtigen

Für ein ausgeglichenes und gesundes Training ist das Wissen um die unterschiedlichen Funktionen der Muskulatur entscheidend. Die Muskulatur wird in zwei Gruppen unterteilt: Die tonische Muskulatur, die als Haltemuskulatur dient, neigt zur Verkürzung und Verspannung. Die phasische Muskulatur, verantwortlich für Bewegung, tendiert hingegen zur Abschwächung. Ein ganzheitliches Trainingskonzept sollte daher die Kräftigung der phasischen und das Dehnen der tonischen Muskulatur beinhalten, um muskuläre Dysbalancen zu vermeiden. In dieser praxisnahen Fortbildung lernen Sie gezielte Übungen zur Stärkung und Dehnung der entsprechenden Muskelgruppen kennen. Gemeinsam erarbeiten wir abwechslungsreiche Übungseinheiten, die Sie für unterschiedliche Zielgruppen in Ihre eigenen Kurse integrieren können. Neben der Praxis bleibt Raum für

Austausch und Fragen, sodass Sie neue Ideen und Impulse für Ihre Kurse mitnehmen. Bitte mitbringen: großes Handtuch für die Matte, Sportschuhe mit hellen Sohlen, Schreibzeug

Veranstalter: VHS Neckarsulm
Kursnummer: 90001
Referentin: Tatjana Körber
Termin: Samstag, 5. April 2025, 09.00-12.00 Uhr, 4 UE
Kursort: Volkshochschule, Mobile
Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 10 €, für externe Teilnehmende 25 €
Auskunft und Anmeldung: Volkshochschule Neckarsulm
Tel. 07132/35-3500 oder www.vhs-neckarsulm.de

Bodyshaping 40+

Body Shaping ist ein effektives Training für den ganzen Körper – ein Training mit motivierender Musik und viel Spaß.

Der Mix aus Kräftigungs- und Ausdauerübungen ist ein optimales Programm für Einsteiger und Fitness-Erfahrene. Das Training ist sanft und zugleich fordernd und sehr wirkungsvoll.

Was muss ich beachten für eine durchdachte, effektive und motivierende Kursstunde mit Teilnehmer/innen die keine 20 aber auch noch keine 60 Jahre alt sind? Körperliche und mentale Veränderungen, Abbauprozesse des Körpers, Wechseljahre - all dies sind Faktoren die in einer qualitativ hochwertigen Kursstunde Raum finden müssen. Ist die Beanspruchung zu hoch, verlieren die Teilnehmer/innen schnell die Lust und auch die Motivation.

Theoretisches Hintergrundwissen sowie praxisnahe Tipps zur Gestaltung von Kursangeboten „Ü40“ werden vermittelt. Ein Mix aus Kraft-, Ausdauer-, und Koordination mit verschiedenen Kleingeräten steht auf dem Programm. Es werden verschiedene Stundenbilder vorgestellt, die Teilnehmenden erhalten ein Skript.

Veranstalter: VHS Schwäbisch Hall
Kursnummer: 96080
Referentin: Anja Burbulla, Sport- und Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
Termin: Samstag, 5. April 2025, 10:00-16:00 Uhr, 8 UE
Kursort: VHS Schwäbisch Hall, Salinenstraße 6-10

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 20 €, für externe Teilnehmende 50 €
Auskunft und Anmeldung: Volkshochschule Schwäbisch Hall
Tel.0791/97066-0, info@vhs-sha.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.

Veranstalter: VHS Heilbronn
Kursnummer: X106A603
Referentin: Elena Reinecker
Termin: Samstag, 5. April 2025, 10:00-17:00 Uhr, 8 UE
Kursort: VHS Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12
Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 20 €, für externe Teilnehmende 50 €
Auskunft und Anmeldung: Volkshochschule Heilbronn gGmbH
Beatrice Eberl, Tel. 07131 9965-49, eberl@vhs-heilbronn.de

Medizinisches Qigong

Qigong ist eine chinesische Bewegungskunst zur Lebenspflege, die mittels "sanfter" Bewegungsübungen und einer bewussten Atmung zu einem lockeren, beweglichen Körper und einem deutlichen Entspannungsgefühl führt. Wir üben den medizinisch-wirksamen Stil des DaoYin YangSheng Gong; entwickelt von Prof. Zhang Guangde in den 1970er 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. Wir praktizieren Qigong als die chinesische Art des Dehnens und der Faszienbearbeitung.

Zielsetzung: Einblick / Hineinschnuppern in einen Qigong-Stil, das Bewegen von Blut/Qi/Körperflüssigkeiten, das Lernen von Ent-Spannen, bewusstem Atmen und aufrechter Körperhaltung.

Inhalte: Eine einfache Übungsfolge - zum weiteren selbständigen Ausprobieren oder Anleiten, ein weiteres Entspannungsverfahren (Body-Scan, Meditation, Autosuggestion), eine Übung zur Achtsamkeit und Aufmerksamkeit, kurze Akupressur am Körper, theoretischer Einblick in die TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) und die chinesischen Bewegungskünste.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe (dünne Sohle ist vorteilhaft).
Veranstalter: VHS Künzelsau
Kursnummer: 25130020
Referent: Josef Ruck
Termin: Samstag, 5. April 2025, 10:00-16:30 Uhr, 8 UE
Kursort: Hermann-Lenz-Haus Künzelsau
Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 20 €, für externe Teilnehmende 50 €
Auskunft und Anmeldung: Volkshochschule Künzelsau
Tel. 07940/92190, info@vhskuen.de

Der Beckenboden und funktionelles Core-Training

Doro Daus, Sportwissenschaftlerin, ehemalige Leistungssportlerin und seit 2020 zertifizierte BeBo®-Beckenboden-Trainerin für Mann und Frau sowie MoSi®-Trainerin (Mobilität und Sicherheit im Alter) wird den Aufbau des Beckenbodens und seine zur Tiefenmuskulatur gehörenden Muskelschichten erläutern und auf die gesundheitliche Bedeutung des Beckenbodens bei Mann und Frau eingehen. Im Praxisteil wird die Trainerin aufzeigen, wie das Erspüren und Ansteuern des Beckenbodens vermittelt werden kann. Danach wird der Fokus auf die Körpermitte gelenkt und deren Bedeutung im Alltag und im Sport herausgearbeitet. Das vermittelte Wissen mündet in ein funktionelles Core-Training zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination, ein gezieltes Training der Muskulatur in der zentralen Körperpartie zwischen Zwerchfell und Beckenboden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, ggf. Keilkissen, Socken, Decke, Schreibzeug.

Veranstalter: VHS Crailsheim

Kursnummer: X 302000RF

Referentin: Doro Daus

Termin: Samstag, 26. April 2025, 10:00-17:00 Uhr, 8 UE

Kursort: vhs, Konvent

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

Auskunft und Anmeldung: Volkshochschule Crailsheim

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

Fitness für Senior:innen– Bewegung mit Elementen aus der Life Kinetik

„Man ist nur so alt, wie man sich fühlt“ – diese Aussage ist in diesem Workshop Programm. Ein Kurs mit viel Spaß, Freude und Miteinander, in dem grundlegende Kenntnisse über das Training mit Senioren sehr viel Spaß und Freude machen kann. Die Entwicklung unserer Gesellschaft zeigt, dass diese Teilnehmergruppe in den nächsten Jahren an Bedeutung gewinnen wird, und Senioren auch bis ins hohe Alter agil und vor allem mobil bleiben möchten.

Vermittelt werden Kenntnisse über Alterserkrankungen, belastungsorientiertes Training und die Thematik der Life Kinetik, mit entsprechenden Übungen und Stundenbildern. Bitte bequeme Kleidung mitbringen

Veranstalter: VHS Schwäbisch Hall

Kursnummer: 5196081

Referentin: Anja Burbulla, Sport- und Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin

Termin: Samstag, 10. Mai 2025, 10-16 Uhr, 8 UE

Kursort: VHS Schwäbisch Hall, Salinenstraße 6-10

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

Auskunft und Anmeldung: Volkshochschule Schwäbisch Hall

Tel.0791/97066-0, info@vhs-sha.de

Aufbau einer Yoga/Pilates/Meditations–Stunde

Was macht eine Kursstunde aus?

Dieses Schema bei dem Aufbau einer Yoga/Pilates/Meditations–Stunde kennen wir Dozenten sehr gut: kurzer Einstieg, Aufwärmphase, der dynamische Hauptteil, der ruhigere Abschlussteil, und vielleicht eine kurze Abschlussmeditation. Aber was macht wirklich eine gute Kursstunde aus?

Diese Frage werden wir in dieser Fortbildung beantworten. Es wird eine Reise in deine eigene Welt als Dozent sein, damit deine Ausstrahlung und deine Authentizität für deine Schüler spürbar werden können. Im Seminar bekommst du konkrete Tools, die dir dabei helfen deine innere Lehrpersönlichkeit bewusst zu machen und einen positiven Kreislauf des Selbstvertrauens in Gang zu setzen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und eine Decke.

Veranstalter: VHS Künzelsau

Kursnummer: 25130030

Referentin: Cinzia Faraci

Termin: Samstag, 17. Mai 2025, 09:00-15:30 Uhr, 8 UE

Kursort: Hermann-Lenz-Haus Künzelsau

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

Auskunft und Anmeldung: Volkshochschule Künzelsau

Tel. 07940/92190, info@vhskuen.de

PILATES Fokus: Rücken – bewegt und therapeutisch

Ein Tag an dem du mit Pilates eine harmonische Ausrichtung der Wirbelsäule findest. Wir fließen durch eine wohltuende, funktionell gut ausgerichtete Praxis. Wir bewegen uns aus unserer zentralen Achse im Wechselspiel zwischen Kraft und Flexibilität.

- was sind funktionelle Ausrichtungsprinzipien in den Ausgangspositionen?
- welche Vorbereitungen benötigen wir für Advanced-Übungen?
- welche Rolle spielt der Atem?
- wann unterstützen uns Kleingeräte?

Veranstalter: VHS Heilbronn

Kursnummer: X106A605

Referentin: Sabine Schneider

Termin: Samstag, 24. Mai 2025, 10:00-17:00 Uhr, 8 UE

Kursort: vhs Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12

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

Auskunft und Anmeldung: Volkshochschule Heilbronn gGmbH

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

Rope Skipping und Rope Flow – Das Seil als Trainingsgerät im Cardio- und Krafttraining

Diese Fortbildung vermittelt vielseitige Trainingsansätze mit dem Seil, die sich sowohl im Cardio- als auch im Krafttraining nutzen lassen. Seilspringen ist ein effektives Workout, das das Herz-Kreislauf-System in kürzester Zeit aktiviert und als ideales Warm-up für verschiedene Sportarten dient. Bereits zehn Minuten können so effektiv sein wie 30 Minuten Joggen!

Neben dem klassischen Rope Skipping lernen Sie Rope Flow kennen – eine Variante ohne Sprünge, die durch variierende Seilgeschwindigkeiten unterschiedliche Trainingsziele verfolgt: Langsame Tempi fördern Regeneration und Entspannung, während schnelle Tempi für Cardio-Einheiten oder als Warm-up genutzt werden können. Rope Flow bietet zudem ein gelenkschonendes Ganzkörper-Workout, das Kraft, Koordination und Flexibilität stärkt.

In dieser praxisorientierten Fortbildung erfahren Sie, wie das Seil im Training effektiv eingesetzt werden kann, um eine breite Zielgruppe – von Einsteigenden bis Fortgeschrittenen – zu begeistern.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallensportschuhe mit hellen Sohlen, ggf. ein eigenes Springseil.

Veranstalter: VHS Neckarsulm

Kursnummer: 90002

Referentin: Danuta Iacono

Termin: Samstag, 24. Mai 2025, 09.00-16.00 Uhr

Kursort: Volkshochschule Neckarsulm, Oase

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

Auskunft und Anmeldung: Volkshochschule Neckarsulm

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

Organyoga Teil 2: Lunge und Atmung – Das Zentrum der Lebendigkeit und unserer Verbindung mit der Welt

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

Unter dem Vorzeichen der fachlichen Kompetenz wenden wir uns an diesem Tag den Lungen und der Atmung zu. Solange wir leben verbindet der Atem unsere Innen- mit der Außenwelt. Als Zentrum der Lebendigkeit stehen die Lungen symbolisch für Sensibilität, Bewegung und Verbundenheit.

Alle sind herzlich dazu eingeladen gemeinsam den Atem als Quelle der Lebenskraft zu entdecken, um als Yogalehrer*in mit neuen Unterrichtsimpulsen körperliches Wohlbefinden und die emotionale Ausgeglichenheit zu fördern.

Buchbar auch ohne Teilnahme am Teil 1.

Veranstalter: VHS Heilbronn

Kursnummer: X106A606

Referentin: Tanja Sailer

Termin: Samstag, 12. Juli 2025, 9:00-17:30 Uhr, 10 UE

Kursort: VHS Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12

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

Auskunft und Anmeldung: Volkshochschule Heilbronn gGmbH

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

Sprachen

Spiele(n) im Fremdsprachenunterricht? – Auf jeden Fall!

Spiele im Sprachunterricht machen Spaß, fördern die Gruppendynamik und vor allem bieten sie vielfältige sprachliche Möglichkeiten. Bei Weitem sind sie nicht kindisch, verschwenden nicht wertvolle Zeit oder lenken etwa vom Lernen ab – überzeugen Sie sich!

In dieser kurzweiligen Fortbildung lernen wir Spiele kennen, um Wortschatz oder Grammatik zu üben, um Methoden in Textarbeitsphasen zu variieren und vor allem zur Förderung der Kommunikation.

Wir werden die meisten Spiele gemeinsam ausprobieren, so dass jeder die passende Auswahl für seine Kurse treffen kann und die Aktivitäten dann schnell umsetzen kann. Die meisten Spiele sind ohne großen Aufwand und ohne weitere Kosten umsetzbar.

Die Veranstaltung ist geeignet für Kursleitende aller modernen Fremdsprachen und es gibt Übungen für alle Sprachniveaus.

Veranstalter: VHS Heilbronn

Kursnummer: X106A604

Referentin: Melanie Röhl

Termin: Samstag, 17. Mai 2025, 9:00-13:30 Uhr, 6 UE

Kursort: vhs Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12

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

Auskunft und Anmeldung: Volkshochschule 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.

Anmeldung:

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

SEPA-Lastschriftmandat für Anmeldegebühren der Regionalversammlung Franken

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

Anschriften der Volkshochschulen in der Regionalversammlung Heilbronn-Franken

VHS Bad Mergentheim

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

VHS Crailsheim (Stadt)

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, Fax: 09342 85735-22
E-Mail: info@vhs-wertheim.de
www.vhs-wertheim.de