



## Regionalversammlung Franken

### ***Volkshochschulen der Region Franken***

VHS Bad Mergentheim – VHS Beilstein – 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 2021

# 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  
Fortbildungsbeauftragter: Matthias Strack, VHS Bad Mergentheim  
Gestaltung: Rose Wolz  
Auflage: 2500, Druck: Unitedprint

# Grundqualifikation

## Einführung für VHS-Dozenten\*innen aller Fachbereiche (GQ)

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

### VHS Unterland

Anmeldenummer: 21150001VV

Referenten: Loana Huth, Caroline Sagerer

Termin: Samstag, 06. Februar 2021, 10 – 17 Uhr

Kursort: 74382 Neckarwestheim, Alte Schule, Reblandstraße 11

gebührenfrei für VHS-Kursleitende, 50 € für externe Teilnehmende

Auskunft und Anmeldung: VHS Unterland

Silvia Dierolf, 07131 5940-113, dierolf@vhs-unterland.de

Anmeldeschluss: Freitag, 22.01.2021

## Moderation im Unterricht: Umgang mit schwierigen Situationen (GQ)

Konflikte gehören zum Alltag von Kursleitenden. Manche sind uns vertraut, andere überraschen uns schlagartig. Manche Konflikte werden offen ausgesprochen, andere nicht und belasten nach und nach, in kleineren aber sicheren Schritten, das Lernklima. Fingerspitzengefühl und professionelle Kompetenz sind hier gefragt.

Diese Fortbildung unterstützt Sie darin, Ihre Kompetenz im Konflikt zu erweitern, indem sie Ihnen methodische und praktische Instrumente des Konfliktmanagements an die Hand gibt. Die Moderationsmethode und eine wertschätzende, klare Gesprächsführung ermöglichen Ihnen hierbei, einen konstruktiven Zugang zu schwierigen Situationen im Unterricht zu finden, indem Sie das Gruppengeschehen kompetent analysieren, rechtzeitig und fair intervenieren, die Kraft der ganzen Gruppe nutzen und sie dabei auf dem Lösungsweg begleiten.

### VHS Unterland

Anmeldenummer: 21110600VV

Referentin: Chantal Ruiz

Termin: Samstag, 17. Juli 2021, 10:00 - 17:00 Uhr

Kursort: Weinsberg, VHS Haus, Zehntgasse 10, E08

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

Auskunft und Anmeldung: VHS Unterland

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

Anmeldeschluss: Montag, 07.07.2021

## Workshop Stimme

Obwohl die Stimme zu unseren wichtigsten Ausdrucks- und Kommunikationsmitteln gehört, wissen wir doch oft so wenig darüber. Meist rückt die Stimme in unser Bewusstsein, wenn wir merken: sie „stimmt“ nicht.

Stimme ist mehr als ein Organ, daher ist der Umgang mit ihr zwar trainierbar - aber viele andere Faktoren wirken zusätzlich auf sie ein. An diesem Fortbildungstag lernen Sie kennen, wie Stimme funktioniert und wie Sie selbst für sie (und sich) sorgen können.

### VHS Heilbronn

Anmeldenummer: P106A600

Referentin: Kerstin Müller

Termin: Samstag, 6. März 2021, 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

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

## Keep Cool - Konflikte verstehen und gewinnbringend lösen

Enttäuscht? Frustriert? Genervt? Wo immer Menschen miteinander zu tun haben, kann es zu Reibereien und Missverständnissen kommen, die auf Dauer belastend sind. Lassen Sie nicht zu, dass Konflikte Ihr Lebensgefühl beeinträchtigen. Das Kompaktseminar gibt einen Überblick über bewährte Strategien und Fertigkeiten, die geeignet sind, Konflikte zu entschärfen. In einer angeregten und möglicherweise heiteren Kursatmosphäre lernen Sie anhand von Fallbeispielen und exemplarischen Situationen nützliche Werkzeuge und praktische Vorgehensweisen kennen, die Sie darin unterstützen, mit negativer Kritik angemessen umzugehen, schwierige Situationen in Beruf und Privatleben zu meistern und Ihre Interessen adäquat zu vertreten. Ziele (unter anderem): Bestehende Konflikte auflösen, Notwendige Konflikte anpacken, Überflüssigen Konflikten vorbeugen, Eigene Interessen angemessen vertreten, Denk- und Handlungsmuster verstehen, Modelle der Konfliktlösung gezielt einsetzen, Negativ-Spiralen durchbrechen.

### VHS Öhringen

Anmeldenummer: 21159992

Referent: Michael Schwelling, Systemischer Berater, Trainer und Coach

Termin: Samstag, 13. März 2021, 10:00 – 17:00 Uhr

Kursort: 74613 Öhringen, Umlandstr. 25, Hoftheater, Raum: Georg Peter Schillinger

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

Auskunft und Anmeldung: VHS Öhringen

Tel. 07941/68 4250, volkshochschule@oehringen.de

## Rhetorikbaustein: Sprechen und Stimme 1 (GQ)

Kommunikation bestimmt unser Leben. Hier ist Ihre Stimme ist 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

Anmeldenummer: 211-111001

Referentin: Cornelia Brown-Boecker

Termin: Samstag, 20. März 2021, 10 – 17 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

## Einführung in die Didaktik und Methodik der Erwachsenenbildung

In diesem Seminar lernen Sie theoretische Grundlagen der Erwachsenenbildung kennen, reflektieren die Rolle des Kursleiters und setzen sich mit verschiedenen Sozialformen und methodischen Herangehensweisen für den Unterricht auseinander.

Folgende Fragen stehen dabei im Vordergrund:

Wie lernen Erwachsene?

Wie unterscheidet sich das Lernen Erwachsener vom kindlichen Lernen?

Wie kann eine Veranstaltung der Erwachsenenbildung strukturiert und didaktisch-methodisch so aufbereitet werden, dass am Ende die angestrebten Lernergebnisse erreicht werden?

Wie gestalte ich Anfangs- und Schlussituationen?

Welche Rolle kommt dem Kursleiter im Kursgeschehen in den verschiedenen Lernphasen zu?

Sie werden eigene Seminare/Veranstaltungen (in Kleingruppen) konzipieren und im Rahmen der Lerngruppe besprechen bzw. durchführen und reflektieren.

### VHS Eppingen

Anmeldenummer: 21S-508.46

Referentin: Dr. Christiane Stroh

Termin: Freitag, 9. April 2021, 14:30 – 18:00 Uhr,

Samstag, 10. April 2021, 9 – 16:30 Uhr, 12 UStd.,

Kursort: VHS-Raum, Kaiserstraße 1, Eppingen

Anmeldegebühr für Vhs-Kursleitende: 30 €, für externe Teilnehmende 75 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Eppingen

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

## Medien gezielt einsetzen

Ein gezielter und sinnvoller Medieneinsatz unterstützt wirkungsvoll, Lerninhalte zu veranschaulichen, Interaktionen zwischen Teilnehmer\*innen zu begleiten oder Ergebnisse zu präsentieren. Das Seminar führt in die vielfältigen und oftmals ungenutzten didaktischen Möglichkeiten der traditionellen Medien - wie beispielsweise Tafel, Flipchart oder Arbeitsblätter - ein. Außerdem werden einige neue digitale Medien vorgestellt. Es wird dargestellt, wie Medien in Abhängigkeit von Lernzielen, Inhalten, Unterrichtsphasen oder äußeren Faktoren zielführend eingesetzt werden können. Darüber hinaus wird thematisiert, wie Kursleiter\*innen ihre Arbeitsblätter, Präsentationen oder Anschnitte gut strukturieren, ansprechend gestalten und verständlich, z.B. durch Symbole und Bilder, visualisieren können. In vielen Übungen werden die Grundlagen des Medieneinsatzes an Beispielen aus der Unterrichtspraxis angewendet und vertieft.

### VHS Unterland

Anmeldenummer: 21140000VV

Referentin: Dr. Susanne Cramer

Termin: Samstag, 17. April 2021, 10:00 – 17:00 Uhr

Kursort: 74348 Lauffen, Hölderlinhaus, Nordheimer Str. 5, Seminarraum

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

Auskunft und Anmeldung: VHS Unterland

Caroline Sagerer, Tel. 07131 5940-140, sagerer@vhs-unterland.de

## Didaktik und Methodik in Online-Kursen

Das Jahr 2020 hat Vieles auf den Kopf gestellt – auch die Art des Unterrichts musste zeitweise angepasst werden. Oftmals wurde dabei der Präsenzunterricht eins zu eins in den digitalen Raum verlegt. Dabei zeigte sich, dass dies nicht ohne Weiteres möglich ist. Diese Fortbildung führt Sie in verschiedene Methoden ein, die in Online-Kursen zum Einsatz kommen können. Darüber hinaus werden Vor- und Nachteile des digitalen Unterrichts diskutiert und Vorschläge zur Kompensation der Defizite gemacht. Außerdem werden verschiedene Lehr- und Lerntypen vorgestellt sowie der Umgang mit Pannen besprochen.

### VHS Unterland

Anmeldenummer: 21110660VV

Referentin: Ursula Becky

Termin: Samstag, 19. Juni 2021, 10:00 – 17:00 Uhr

Kursort: 74336 Brackenheim, Bürgerzentrum, Austraße 21, Otto-Wendel-Saal

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

Auskunft und Anmeldung: VHS Unterland

Caroline Sagerer, Tel. 07131 5940-140, sagerer@vhs-unterland.de

## Gesundheit

### Funktionelles Training: Stabilisation, Mobilisation, Koordination

Das funktionelle Üben ist die Basis für unseren Unterricht. Wir gehen in Theorie und Praxis folgenden Fragen nach:

- Welche Gelenke werden wie funktionell richtig bewegt
- Wie erkennen wir geschwächte, verkürzte, vernachlässigte und überlastete Muskelgruppen
- Stabilisieren (Krafttraining) oder eher mobilisieren (Faszientraining)
- Welche Positionen/Übungen wählen wir
- Wie können wir die koordinativen Fähigkeiten zusätzlich verbessern
- Wie unterstützen Geräte und Materialien unsere jeweilige Zielerreichung
- Wie können wir in den Methoden variieren ...?

Wir üben mit unserem eigenen Körpergewicht sowie mit Schwingstab und Pezzibällen.

Verschiedene Unterrichtskonzepte und -methoden werden uns dem Ziel näher bringen, unseren Unterricht abwechslungsreich gestalten zu können.

### VHS Heilbronn

Anmeldenummer: P106A601

Referentin: Sonja Pfau

Termin: Samstag, 27. März 2021, 9:15 – 13:45 Uhr

Kursort: vhs Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12

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

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.

## Pilates und Faszien

Lange Ketten, federnde Impulse und deh nende Bewegungen aus einer starken Mitte (Powerhouse) haben schon vor 100 Jahren zu den Merkmalen des außergewöhnlichen Trainings von Joseph H. Pilates gehört. Damit Sie Ihr Spektrum erweitern und Ihre Pilates Stunden noch interessanter gestalten können, werden wir das klassische Pilates Training, mit dem Einsatz der Faszienrolle/Pilatesrolle ergänzen, neue inspirierende Übungen, Variationen und auch neue Herangehensweisen an die Übungen kennenlernen.

Wir trainieren mit der Faszienrolle gezielt die tiefe Stabilisationsmuskulatur, setzen sie in klassischen Pilates Übungen ein, um Balance, Kontrolle und Koordination zu schulen und lernen neue Übungen abgeleitet aus dem Pilates Gerätetraining kennen.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Faszienrolle (wenn vorhanden)

### VHS Unterland

Anmeldenummer: 21130110VV

Referentin: Christine Volkert-Altrieth

Termin: Samstag, 17. April 2021, 8:30 – 13:00 Uhr

Kursort: Bürgerhaus Alte Schule, Hauptstraße 9, 74232 Abstatt Hap-penbach

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

Auskunft und Anmeldung: VHS Unterland

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

## Gesundheitsorientiertes körperliches Training für Kursleitende und andere Interessierte

In diesem Seminar wird Sportwissenschaftler Tim Messerschmidt auf Grundlage biologischer Aspekte methodische und diagnostische Maßnahmen für ein gesundheitsorientiertes körperliches Training in Kursen vorstellen. Theoretische und praktische Tipps für die Trainingssteuerung in Kursen werden erarbeitet.

Folgende Inhalte werden im Seminar behandelt:

- Grundlagen des Konditionstrainings
- Biologische (trainingsphysiologische und biomechanische) Grundlagen des Körpers
- Methoden des Konditionstrainings
- Diagnostik der sportmotorischen Fähigkeiten
- Trainingssteuerung

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

### VHS Crailsheim

Anmeldenummer: P 302000RF

Referent: Tim Messerschmidt

Termin: Samstag, 24. April 2021, 10:00-17:00 Uhr

Kursort: vhs Crailsheim, Spitalstraße 2a, 74564 Crailsheim, Konvent, 1. Stock

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

Auskunft und Anmeldung: VHS Crailsheim

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

## „Das philosophische Herz des Übens“ Yoga Philosophie lebendig vermittelt

Die philosophischen Texte des Yoga faszinieren moderne Yogaübende noch heute mit ihren unerwartet aktuellen Ansichten und ihren praxisnahen, wertvollen Hinweisen. Sie bilden das geistige Fundament für einen Übungsweg, welcher uns und unsere Kursteilnehmenden zu höchstmöglicher körperlicher Gesundheit, emotionaler Ausgeglichenheit sowie geistiger Ruhe und Klarheit einlädt.

Auf der Basis einer ganzheitlichen Hatha Yoga Praxis (Körperübungen, Atemübungen, Tiefenentspannung & Meditation), thematisieren wir an diesem Wochenende die philosophischen Hintergründe, in denen der eigentliche Reichtum des Yoga verankert ist. Gemeinsam beschäftigen wir uns mit den traditionellen Grundlagen des Yoga, welche uns im Klassiker aller Yogaliteratur, dem Yogasutra Patanalis, begegnen. Dabei schauen wir, inwieweit dieses Werk für den modernen, westlichen Yogaunterricht Impulse bereithält, um die Praxis zu vertiefen und den Herausforderungen unserer Zeit mit mehr Toleranz, Wärme, Weisheit und Kreativität zu begegnen. Dieses Seminar lädt Sie als Yogalehrende/n dazu ein, Ihre eigene Yogapraxis in einem größeren Bezugsrahmen zu verstehen und zu erleben. Sie werden dazu inspiriert, Yoga- Philosophie kreativ in Ihren Unterricht zu integrieren und den Schatz des Yoga als praxisorientierte Philosophie lebendig zu vermitteln.

### VHS Heilbronn

Anmeldenummer: P106A602

Referentin: Tanja Sailer

Termin: Samstag, 24. April 2021, 9:30 – 17:00 Uhr und Sonntag, 25.

April 2021, 9:30 – 13:00 Uhr

### Kursort: vhs Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 35 €, für externe Teilnehmende 70 €

Auskunft und Anmeldung: vhs Heilbronn gGmbH

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

## 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 Stundenbilder zu den drei großen Gelenkverbindungen vorgestellt, Schulter, Wirbelsäule und Hüfte/Becken.

### VHS Neckarsulm

Anmeldenummer: 21S90000

Referentin: Marion Neubauer

Termin: Samstag, 08. Mai 2021, 09.00 – 12.30 Uhr

Kursort: VHS Neckarsulm, Seestr. 15, Neckarsulm

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

Auskunft und Anmeldung: VHS Neckarsulm

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

## „Body & Mind“ – Balance zwischen Körper und Geist

Fitness, Ruhe und Gelassenheit ergeben ein Ganzes, das dem Menschen hilft, gut durch den Alltag zu kommen und geht weit über ein reines körperliches Training hinaus. Gerade in der heutigen, herausfordernden Zeit wird es für den vielfach belasteten Menschen immer wichtiger, die Balance zu finden und neben körperlicher auch seine mentale Fitness zu stärken. Dabei kann ihm das Verstehen um die Wechselwirkung von Körper und Geist helfen, seine Balance zu finden. Denn: „Body & Mind“ bezieht alle Sinne mit ein, erweitert die Wahrnehmung und hilft uns, die Zusammenhänge und das Zusammenspiel zwischen Körper, Geist und Seele zu verstehen.

In dieser Fortbildung erhalten Sie einen Einblick in die Welt von „Body & Mind“, das den Bereich des reinen Sports weit hinter sich lässt, und wie sie Teile daraus in ihren Unterricht integrieren können.

### VHS Heilbronn

Anmeldenummer: P106A603

Referentin: Erika Mundinger

Termin: Samstag, 8. Mai 2021, 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

## He Stil Taiji Quan - Bewegung in Harmonie

Wir werden in diesem Seminar die Besonderheit des HE - Taiji Quan kennenlernen sowie eine kleine Form (8er Form He Stil) erlernen.

Der He Stil wird aufgrund seiner Bewegungen häufig auch als die "kreisförmige Faustform" bezeichnet. Auch das Qi bewegt sich kreisend. Die kreisende Bewegungen und das Streben nach Härte in Sanftmut ermöglichen die Koordination von Körper und Fußarbeit.

Der häufige Wechsel von Yin und Yang ermöglicht eine Vielzahl von Fertigkeiten und Techniken die bewirken, dass man glatt wie ein Aal, klebrig wie Klebstoff, weich wie Baumwolle und hart wie Stahl ist.

He Stil Taijiquan erfordert eine interne und externe Koordination, welche die Zirkulation von Qi und Blut, das Gleichgewicht der inneren Organe und Energiekanäle und damit die Gesundheit fördert.

Meisterin Li Lin ist Schülerin von Großmeister Hou Erliang und seit 2017 seine Nachfolgerin.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Getränk

### VHS Schwäbisch Hall e.V.

Anmeldenummer: 95073

Referentin: Li Lin, Taji Meisterin (DTB)

Termin: Samstag, 12. Juni 2021, 10 – 17 Uhr und Sonntag, 13. Juni 2021, 10 – 17 Uhr

Kursort: Haus der Bildung, VHS Schwäbisch Hall, Salinenstr. 6-10

Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 40 €, für externe Teilnehmende 100 €

Auskunft und Anmeldung: VHS Schwäbisch Hall

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



## Fitness „Best Age“ 50 +

Wir möchten uns alle gesund, belastbar und fit fühlen - auch jenseits der 50.

Durch gezieltes Training von Ausdauer, Kraft, Balance und Beweglichkeit können wir unsere Leistungsfähigkeit erhalten und sogar noch steigern, damit man noch lange fit bleibt und das tun kann, was man liebt.

Die verschiedenen Stundenbilder werden dabei so gestaltet, dass sich TN verschiedener Altersgruppen wohl fühlen und davon profitieren. Durch die neuen Übungen, die Übungsvariationen und den Einsatz von Kleingeräten (u. a. Gleitpads, Balance Pads) erhältst du neue Ideen und Impulse.

**VHS Heilbronn**

**Anmeldenummer: P106A604**

**Referentin: Elena Reinecker**

**Termin: Samstag, 3. Juli 2021, 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

## Flowing Fitness

Wir erarbeiten gemeinsam simple und effektive Bewegungs-Choreographien zu fremd klingender, jedoch rhythmischer und harmonischer Musik. Gemeinsam eintauchen in AROHA® und KAHA® - ein außergewöhnliches Fitness-Training mit Wohlfühlgarantie. Unser Ziel: kräftigen, dehnen, mobilisieren, entspannen und unerkannte Energien zu Tage fördern - kurz Fitness und Wellness in Bewegung.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, großes + kleines Handtuch, Getränke und Verpflegung, Schreibmaterial

**VHS Schwäbisch Hall**

**Anmeldenummer: 95075**

**Referentin: Susi Buckel, KAHA® Instructor, AROHA® Advanced Trainer**

**Termin: Samstag, 03. Juli 2021, 9 – 16 Uhr**

**Kursort: Haus der Bildung, Salinenstraße 6-10, 74523 Schwäbisch Hall, Raum N 3.07**

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

**Auskunft und Anmeldung:** Volkshochschule Schwäbisch Hall e.V.

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

## Qigong: Kleine Elemente-Übungen

Die Übungen aus dem 5-Elemente-Qigong sind kleine, einfach zu erlernende Übungen. Sie sind jeweils einem der 5 Elemente (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser) zugeordnet und verkörpern dessen Wesen. Durch das regelmäßige Üben kann man Harmonie, Stärkung der Organe und Beruhigung des Geistes erreichen.

An diesem Samstag lernen Sie einige der energieaufbauenden Übungen sowie die passenden Informationen dazu kennen. Massage, Atemübungen, stille Übungseinheiten sowie kurze theoretische Ausführungen ergänzen den Kurs.

**VHS Heilbronn**

**Anmeldenummer: P106A605**

**Referentin: Regina Pauly**

**Termin: Samstag, 24. Juli 2021, 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

## Online Kochen - Wie soll das gehen?

### Workshop Digitale Kochkursleitung

Die Volkshochschulen gehen zunehmend online und Teilnehmende schätzen Bildungsangebote, die sie bequem und sicher zu Hause abrufen können. Der Transfer vieler Kursthemen ins Digitale ist leicht denkbar, aber wie soll man Kochkurse in Videokonferenzen umsetzen?

Diese Fortbildung richtet sich an Dozenten aus dem Bereich Kochen und Ernährung. Sie erfahren das Wichtigste über die didaktischen und technischen Herausforderungen um Online-Kochkurse anbieten zu können. Dies beinhaltet das nötige Equipment, aber auch die räumlichen und fotografischen Anforderungen an Ihr "Küchenstudio". Welche Sprechhaltung und Rolle Sie als Kochkursleiter\*in einnehmen wird ebenso Thema sein. Im Workshop entwerfen Sie neue Konzepte für Online-Kochkurse und transferieren ihre bestehenden Inhalte ins Digitale. Ebenso können Sie aktiv erste Erfahrungen vor der Kamera sammeln.

Stephanie Lehmann ist Kochkursleiterin bei Volkshochschulen im Ostalbkreis, im Landkreis Schwäbisch Hall sowie in Brandenburg und Berlin. Sie war eine der ersten vhs-Dozentinnen, die Live-Online-Kochkurse angeboten hat. Selbstständig bietet sie Kochkurse und Ernährungsberatung online an. Stephanie Lehmann war in ihrem früheren Berufsleben als Moderatorin und Redakteurin für Rundfunk- und Podcastformate tätig. Zudem ist sie Autorin, Ernährungsberaterin und Dozentin im Bereich Ernährungsbildung. Bitte mitbringen: Schreibzeug.

**VHS Crailsheim**

**Anmeldenummer: P 30500RF**

**Referentin: Stephanie Lehmann**

**Termin: Samstag, 17. April 2021, 9:00 – 13:30 Uhr**

**Kursort: vhs Crailsheim, Spitalstraße 2a, 74564 Crailsheim, Konvent, 1. Stock**

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

**Auskunft und Anmeldung:** VHS Crailsheim

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

## Sprachen

### Sprachentag 2021 der Region Franken:

#### Interkulturelles Lernfeld

Mehrsprachigkeit und interkulturelles Lernen ist das Thema des Sprachentags 2021. Unterschiedliche Muttersprachen und Fremdsprachenkenntnisse der Teilnehmenden stellen die Dozenten vor eine Herausforderung, bedeuten aber auch Potential und die Möglichkeit vielfältiger Zugänge zum Spracherwerb.

Nach einem Impulsreferat gibt es neun Workshops. Jeweils drei davon werden parallel angeboten und können je nach Interesse und Unterrichtstätigkeit ausgewählt werden. Diese bei der Anmeldung bitte bereits angeben.

Sprachübergreifend sind folgende Workshops: Heterogenität als Chance; Motivation aufbauen, fördern, erhalten; Hilfe – ein neuer Anfängerkurs!?!; Die Kompetenzen des GER kreativ und abwechslungsreich fördern!; Wie bringe ich meine Teilnehmer zum Sprechen?

DaF: Berufssprachkurse im Kontext der DeuFöV; Sprachenunterricht mit Bewegung

Fremdsprachen: Using inspiring visual media in the English language classroom; La Era del Cambio

Die Fortbildung richtet sich an Kursleitende aller Sprachkurse.

**VHS Heilbronn**

**Anmeldenummer: P106A650**

**Referenten: Melanie Röhl, Evangelia Karagiannakis und andere**

**Termin: Samstag, 13. März 2021, 9:30 – 17:00 Uhr**

**Kursort: vhs Heilbronn, Kirchbrunnenstr. 12**

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

**Auskunft und Anmeldung:** vhs Heilbronn gGmbH

Ralf Schusser, Tel. 07131-9965-45, schusser@vhs-heilbronn.de

### Die Kompetenzen des GER kreativ und abwechslungsreich fördern

Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen - wir werden zu allen Kompetenzen des GER gemeinsam kreative und zielführende Aktivitäten für den Unterricht ausprobieren.

Die Methoden können Sie gleich in der nächsten Stunde einsetzen und Ihre Teilnehmenden fördern, in den verschiedenen Kompetenzbereichen sicherer zu werden!

In diesem Workshop konzentrieren wir uns auf die Sprachniveaus A2 und B1!

**VHS Crailsheim**

**Anmeldenummer: P 40090RF**

**Referentin: Melanie Röhl**

**Termin: Samstag, 17. April 2021, 9:30 – 14:00 Uhr**

**Kursort: vhs Crailsheim, Spitalstraße 2a, 74564 Crailsheim, Raum 01, Erdgeschoss**

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

**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 Beilstein

Heilbronner Str. 33, 71717 Beilstein  
Tel. 07062 3600, Fax 07062 26315  
E-Mail: susanne.kohler@beilstein.de

### VHS Crailsheim (Stadt)

Spitalstr. 2a, 74564 Crailsheim  
Tel. 07951 403-3800, Fax 07951 403-2800  
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

Wilhelmstr. 9/1, 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 35-370, 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 97066-20, 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