

**Regionalversammlung Franken**

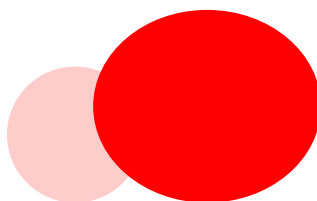
***Volkshochschulen  
der Region Franken***

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

Herbst/Winter 2021/2022

# 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

# Einführungsseminar

## Einführungsseminar für neue DozentInnen (GQ)

Dieses Seminar bildet die Basis für eine fundierte Kursleiter-Grundqualifikation. Es richtet sich an Kursleitende, die erst seit kurzer Zeit an Volkshochschulen unterrichten und bisher wenig oder keine Unterrichtserfahrung gesammelt haben. Der Umgang mit Kursteilnehmenden, methodisch-didaktische Anregungen und Hinweise zur rechtlichen Situation von selbstständigen Kursleitenden werden im Zentrum stehen. Ein gemeinsames Mittagessen ist vorgesehen.

### VHS Heilbronn

Anmeldenummer: Q106A601

Referent\*innen: Doris Abt, Ralf Schusser

Termin: Samstag, 18. September 2021, 10:00-17:00 Uhr

Kursort: vhs Heilbronn, Kirchbrunnstr. 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, Grundqualifikation

### online: Verständlich unterrichten mit Maske

Das wichtigste Kapital aller Kursleitenden ist neben der eigenen Fachkompetenz ihre Stimme. Durch das Tragen der Maske ist die Kommunikation in Kursen schwieriger geworden: die Stimme ist gedämpft, ein wesentlicher Teil der Gesichtsmimik wird verdeckt und das Sprechen ist anstrengender. Durch einfache Übungen, können Sie die Belastbarkeit Ihrer Stimme optimieren und Stimmschäden wie Heiserkeit oder gar Stimmverlust vorbeugen. Sie entdecken außerdem welche Möglichkeiten Sie haben, auch mit Maske verständlich zu sprechen. Dabei spielen – wie auch beim Gesang – Konsonanten die Hauptrolle.

Ziel ist ein natürlicher und gesunder Umgang mit der Stimme – auch unter erschwerten Bedingungen.

Die Dozentin ist Opern- und Konzertsängerin, Trainerin in der Erwachsenenbildung, Gesangspädagogin und Systemische Beraterin. Bitte halten Sie für das Seminar eine FFP2-Maske bereit und notieren Sie vorab mögliche Fragen, die Sie der Dozentin stellen wollen.

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.

### VHS Neckarsulm

Anmeldenummer: 21W90001

Referentin: Bettine Kampp

Termin: Samstag, 25. September 2021, 9:00-13:00 Uhr, online

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

Auskunft und Anmeldung: VHS Neckarsulm

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

### „Reden? Das kann ich!“ (GQ)

Mehr Erfolg hat, wer reden kann: Ob Präsentation, Ansprache oder nur eine kurze Rede auf das Geburtstagskind im privaten Kreis, jedem Vortrag kommt eine besondere Bedeutung zu. Zudem glauben viele Menschen, dass andere viel besser reden könnten als sie. Das steigert die Anspannung und Nervosität noch zusätzlich. In dem Seminar erfahren Sie, wie Sie im Auftreten selbstsicherer und überzeugender wirken. Ebenso werden Sie merken, wie Sie mit einer abwechslungsreichen Sprechweise Ihr Publikum fesseln können. Und schließlich werden Sie erfahren, wie Sie Ihr Lampenfieber in positive Energie umwandeln. Dr. phil. Gudrun Fey, M.A. ist Expertin für wertschätzende Rhetorik. [www.gudrunfey.de](http://www.gudrunfey.de). Das Seminar ist zu ihrem gleichnamigen Buch.

### VHS Künzelsau

Anmeldenummer: 21250091

Referentin: Dr. phil. Gudrun Fey M.A.

Termin: Freitag, 1. Oktober 2021, 10:00-17:00 Uhr

Kursort: Herrmann-Lenz-Haus, Künzelsau

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

Auskunft und Anmeldung: Vhs Künzelsau

Tel. 07940-92190

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

## Praktische Tipps für den interaktiven Unterricht in der vhs.cloud

Sie haben bereits erste Erfahrungen in der vhs.cloud gesammelt, hätten jedoch gerne ein paar Tipps, um Ihren Unterricht interaktiver und lebendiger zu gestalten? Dann ist diese Fortbildung das Richtige für Sie! Unsere erfahrene Kursleiterin Cinzia Faraci zeigt Ihnen verschiedene Möglichkeiten für einen abwechslungsreichen Online-Unterricht, ohne die Teilnehmenden dabei zu überrollen. Zusätzlich werden verschiedene Unterrichtstools und Online-Materialien sowie ihre sinnvolle Integration in den Unterricht aufgezeigt.

**VHS Crailsheim**

**Anmeldenummer: Q50865RF**

**Referentin: Cinzia Faraci**

**Termin: Samstag, 9. Oktober 2021, 10:00-16:00 Uhr**

**Kursort: vhs Crailsheim, Spitalstraße 2a, 74564 Crailsheim, Raum 32**

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

**Auskunft und Anmeldung: VHS Crailsheim**

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

**Anmeldenummer: 212-111001**

**Referentin: Cornelia Brown-Boecker,**

**Termin: Samstag, 09. Oktober 2021, 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**

## 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: 21259992**

**Referent: Michael Schwelling, Systemischer Berater, Trainer u. Coach**

**Termin: Samstag, 16. Oktober 2021, 10:00-17:00 Uhr**

**Kursort: Hoftheater, Umlandstr. 25, Raum Georg Peter Schillinger, DG**

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

**Auskunft und Anmeldung: VHS Öhringen**

**Tel. 07941-68 4250, volkshochschule@oehringen.de**

## Online-Schulungen in der Erwachsenenbildung

### Virtuelle Besprechungsräume mit Zoom erstellen und verwalten

In der Erwachsenenbildung können Online-Schulungen vielfältig eingesetzt werden. Voraussetzung ist lediglich eine entsprechende (kostenlose) Software und eine stabile Internetverbindung. In diesem Kurs lernen Sie unter Anderem, welche Vorteile Online-Meetings bringen und warum Zoom oft besser ist als viele andere Softwarelösungen.

Der Referent zeigt Ihnen die Grundlagen sowie Tipps und Tricks im Umgang mit Online-Schulungen. Sie lernen, wie Sie sich bei Zoom anmelden, wie man ein Online-Meeting erstellt, Bildschirme teilt, Meetings aufzeichnet und den Chat verwendet. Anhand einer praxisorientierten Schulung lernen Sie auch, wie man mit Fallstricken im Umgang mit Zoom kompetent umgeht und Inhalte effizient mittels modernster Technik vermittelt.

**VHS Heilbronn**

**Anmeldenummer: Q106A602**

**Referent: Daniel Wierbicki**

**Termin: Samstag, 16. Oktober 2021, 9:00-12:15 Uhr**

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

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

**Auskunft und Anmeldung: vhs Heilbronn gGmbH**

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

## Tolle Lösungen, faire Entscheidungen

### Workshop: Vom wertschätzenden Turbo-Entscheid bis zum tief gehenden Entwicklungs-Entscheidungsprozess

Wenn in Gruppen Entscheidungen anstehen, geht es oft heiß her. Viel Energie und Zeit werden in hitzigen Debatten zugebracht, denn jede\*r will die eigenen Vorschläge und Interessen durchsetzen. Wie hilfreich ist da ein Verfahren, das die unterschiedlichen Bedürfnisse und Interessen berücksichtigt, Kämpfe erübrigt und stattdessen die Expertise aller Betroffenen kreativ für tragfähige Lösungen nutzt? Erleben Sie anhand von Beispielen und Übungen, wie wohlthuend dieser andersartige, wertschätzende Entscheidungsprozess im Kurs sein kann und ebenso in Beruf, Verein oder Familie oder auch in der Politik sein könnte.

**VHS Heilbronn**

**Anmeldenummer: Q106A603**

**Referentin: Adelheid Schmidt**

**Termin: Freitag, 22. Oktober 2021, 10:00-17:00 Uhr**

**Kursort: vhs Heilbronn, Cäcilienstr. 54**

**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: Online Didaktik - Wie Sie interaktive Kurse gestalten

In diesem Kurs lernen Sie, wie sich Präsenz- und Onlineveranstaltungen unterscheiden und wie Sie darauf aufbauend lebendige Onlineveranstaltungen gestalten. Den Grundstein hierfür legen Sie in der Planung des Kurses. Sie erfahren, welche Schritte Sie hierbei beachten können, um einen interaktiven Kurs zu gestalten. Darüber hinaus gibt die Kursleiterin wertvolle Tipps zu Methoden und Tools, die Sie einsetzen können, um die Gruppendynamik anzuregen, Kursinhalte zu diskutieren und ins Gespräch zu kommen. Darüber hinaus lernen Sie die interaktiven Möglichkeiten von Zoom kennen.

Diese Fähigkeiten gilt es dann während der Workshop-Durchführung umzusetzen. Abgerundet wird die Veranstaltung mit der Nachbereitungsphase, die mit klugen Tools und Methoden eine Möglichkeit zum schnellen Feedback für Sie bietet. Dieser Kurs ist ein Mitmachkurs, d. h. Sie können sich rege beteiligen, um das Gelernte direkt anzuwenden.

Ein PC/Laptop mit Internet sowie Grundkenntnisse in Zoom sind Voraussetzung für die Teilnahme.

**VHS Heilbronn**

**Anmeldenummer: Q106A605**

**Referentin: Anika Widmann**

**Termin: Freitag, 19. November 2021, 18:00-21:15 Uhr und Samstag, 20. November, 9:00-12:15 Uhr, Online**

**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**

## Kompetenzentwicklung durch selbstgesteuertes Lernen

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**

**Anmeldenummer: 21W-508.46**

**Referentin: Dr. Christiane Stroh**

**Termin: Samstag, 20. November 2021, 09:00-16:30 Uhr**

**Kursort: VHS-Raum B, Kaiserstraße 1/1, 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!

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**

**Anmeldenummer: Q106A608**

**Referentin: Lisa Brand**

**Termin: Samstag, 22. Januar 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**

## Kunst und Gestalten

**online: Kunsturse – online durchführen!**

Durch Corona war auch der Künstler Gerhard Marquard gezwungen, seine Kunst-Kurse ad hoc auf das online-Format umzustellen, hat dies spontan seit März 2020 umgesetzt und viel Erfahrung gesammelt. Mittlerweile sind Online-Kurse für ihn zu einer konstanten zusätzlichen Einnahmequelle geworden. Für ihn haben die digitalen Kurse mehr Vorteile als Nachteile: für den Dozenten und für den Teilnehmer.

In dieser Fortbildung will er die Schwellenangst zum neuen digitalen Kursformat nehmen. Sie bekommen einen Einblick, wie er seine Kurse aufbaut, das Unterrichtsmaterial vorbereitet und wie sich der Kursablauf gestaltet. Voraussetzung sind minimale PC- und Internetkenntnisse.

**VHS Unterland**

**Anmeldenummer: 21220090VV**

**Referent: Gerhard Marquard, LaL**

**Termin: Samstag, 11. September 2021, 9:00-12:00 Uhr, online**

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

**Auskunft und Anmeldung: VHS Unterland**

**Annedore Jungwirth Tel. 07131 5940-120, jungwirth@vhs-unterland.de**

## Gesundheit

**online: Bewegungs- und Entspannungskurse live online unterrichten**

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.

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>

Sie benötigen eine ca. 4 qm große stolper- und rutschfreie Bodenfläche ohne Ecken und Kanten in Kopfhöhe, Sportkleidung und Hallenturnschuhe, eine Matte, ein großes Handtuch für die Matte und ein Handtuch 50x100, rutschfeste Socken und Schreibzeug.

**VHS Neckarsulm**

**Anmeldenummer: 21W90000**

**Referentin: Marion Neubauer**

**Termin: Freitag, 24. September 2021, 18.00-20.00 Uhr, online**

**Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 10 €, für externe Teilnehmende: 20 €**

**Auskunft und Anmeldung: VHS Neckarsulm**

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

## Resilienz - Das Geheimnis der Steh-auf-Menschen

Krisen, Schwierigkeiten und Rückschläge begegnen uns in unserem Leben immer wieder. Gerade die Pandemie lehrt uns: Keiner von uns ist vor Schicksalsschlägen sicher. Und trotzdem begegnen die einen herausfordernden Situationen voll innerer Widerstandskraft und scheinen daran zu wachsen, während andere daran zerbrechen. Was ist das Geheimnis dieser Steh-auf-Menschen? Das Zauberwort heißt Resilienz.

Die gute Nachricht: Jede\*r kann einer dieser besonderen Menschen sein, die durch innere emotionale Stärke an einer Krise wachsen. Denn Resilienz ist lern- und trainierbar! Wir lernen an diesem Trainingstag die sieben Säulen der Resilienz kennen und werden jeden einzelnen Teilbereich erfor-schen. Dabei geht es nicht nur um eine theoretische Abhandlung, sondern um die Beschäftigung mit der eigenen Lebenswirklichkeit und den Aufbau der jeweiligen Schutzfaktoren. Es werden die Grundfunktionen und ein Trainingsplan vorgestellt, um gestärkt und motiviert in die eigene Resilienz-Praxis einzusteigen. Denn Resilienz ist eine Aufgabe, die es zu trainieren lohnt. Wir lernen dadurch, auch in schwierigen Lebenssituationen aktiv für uns selbst zu sorgen, Gelassenheit zu entwickeln und diese an unsere Teilnehmenden weiterzugeben. Bitte Schreibzeug mitbringen.

**VHS Crailsheim**

**Anmeldenummer: Q30005RF**

**Referentin: Désirée Holl**

**Termin: Samstag, 23. Oktober 2021, 10:00 bis 17:00 Uhr**

**Kursort: vhs Crailsheim, Spitalstraße 2a, 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**

**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 Schreibzeug mitbringen.

**VHS Crailsheim**

**Anmeldenummer: Q30500RF**

**Referentin: Stephanie Lehmann**

**Termin: Samstag, 23. Oktober 2021, 9:00-13:30 Uhr**

**Kursort: vhs Crailsheim, Spitalstraße 2a, 74564 Crailsheim, Konvent**

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

**Auskunft und Anmeldung: VHS Crailsheim**

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

**Mit dem richtigen Dreh den Rücken stärken**

Unser Rücken hat so viele Facetten, die wir in unserem Training beachten sollten! Das Training der starken oberflächlichen Muskulatur versus den unverzichtbaren tiefliegenden Muskeln. Die Wirbelsäule umgebende Muskulatur mittels streckenden, seitneigenden oder rotatorischen Bewegungen stärken. All dies werden wir mit einfachen Tools sowie mithilfe des eigenen Körpers in verschiedenen Stundenbildern erarbeiten.

**VHS Heilbronn**

**Anmeldenummer: Q106A604**

**Referent: Martin Stengele**

**Termin: Samstag, 30. Oktober 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**

## Bauch- und Beckenbodentraining

Nicht nur nach Schwangerschaft, Geburt und Unterleibsoperationen ist ein Beckenbodentraining wichtig. Der Beckenboden wird auch im Alltag so wie bei vielen Sportarten sehr stark belastet. Er sollte jedoch elastisch aber auch kraftvoll sein. Eine ebenso wesentliche Funktion für die Rumpfstabilisation hat die Beckenbodenmuskulatur in Verbindung mit den Bauchmuskeln. Um die dauerhafte Stabilisation der Wirbelsäule und der angrenzenden Gelenke zu garantieren, müssen die kleinen gelenknahen Muskeln in der Lage sein, über einen langen Zeitraum zu arbeiten.

In Form von Balance- und Koordinationsübungen wird die sensomotorische Wahrnehmung trainiert. Es werden anatomische Zusammenhänge vermittelt und viele Übungsvariationen zur Kräftigung aber auch zur Entspannung gezeigt.

Bitte mitbringen: extra Paar Socken, kleines Kissen/Keilkissen oder größere Handtuch, Softball (Redondo/Pilates Ball) wenn vorhanden

**VHS Unterland**

**Anmeldenummer: 21230200VV**

**Referentin: Marion Neubauer, Physiotherapeutin**

**Termin: Samstag, 13. November 2021, 09:00-13:30 Uhr**

**Kursort: Abstatt, Vereinszentrum, Goldschmiedstr. 14, Konzertsaal**

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

**Auskunft und Anmeldung: VHS Unterland**

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

## Step-Variationen

Easy Step, Vertikalstep und Workout-Variationen mit, auf und neben dem Step. Klare, gut nachvollziehbare Choreografien und Stundenbilder zum Mitnehmen.

**VHS Heilbronn**

**Anmeldenummer: Q106A606**

**Referentin: Heike Meidinger**

**Termin: Samstag, 20. November 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**

## 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: Q106A607**

**Referentin: Sonja Pfau**

**Termin: Samstag, 4. Dezember 2021, 10:30-15:00 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**

## 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.

Es stehen sprachenübergreifende Workshops, aber auch aus dem Bereich DaF und für einzelne Fremdsprachen auf dem Programm. Die Fortbildung richtet sich an Kursleitende aller Sprachkurse.

**VHS Heilbronn**

**Anmeldenummer: Q106A650**

**Referenten: Melanie Röhl, Brigitte Köper und andere**

**Termin: Samstag, 25. September 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**

### online: Workshop „Fremdsprachendidaktik für den online-Unterricht“

In diesem interaktiven Workshop werden didaktische Grundüberlegungen zur Gestaltung von Online-Sprachunterricht eingeführt und geeignete kostenfreie Tools und Ressourcen zur Lernenden-Aktivierung im Online-Unterricht vorgestellt. Es werden zahlreiche Beispiele für den Einsatz der Tools für alle relevanten Sprachen gezeigt. Die Tools werden dann für die jeweilige Sprache in Kleingruppen erprobt und vertieft und die Ergebnisse im Plenum diskutiert.

Für die online-Teilnahme benötigen Sie eine stabile Internetverbindung, PC mit Webcam und Mikrofon. Genutzt wird das Webkonferenz-System zoom.

**VHS Neckarsulm**

**Anmeldenummer: 21W90006**

**Referentin: Dr. Alice Gruber**

**Termin: Samstag, 02. Oktober 2021, 9.00-12.00 Uhr, online**

**Anmeldegebühr für VHS-Kursleitende 10 €, für externe Teilnehmende: 20 €**

**Auskunft und Anmeldung: VHS Neckarsulm**

**Tel. 07132/35 370, vhs@neckarsulm.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: Q40090RF**

**Referentin: Melanie Röhl**

**Termin: Samstag, 13. November 2021, 9:30-14:00 Uhr**

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

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

**Auskunft und Anmeldung: VHS Crailsheim**

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

### Grammatik im Fremdsprachenunterricht – kommunikativ, abwechslungsreich und mit Spaß!

Kann Grammatik Spaß machen? Wie kann aus einem Grammatikthema ein kreativer Sprech Anlass werden? In dieser Fortbildung lernen wir gemeinsam verschiedene Methoden und Übungen für Sprachkurse auf den Niveaus A1 plus bis B2 kennen und probieren diese selbst aus. Da wir sprachübergreifend arbeiten, beschäftigen wir uns mit Themen wie beispielsweise Satzbau; Fragestellung; Verben und Zeiten; Präpositionen. Bringen Sie gerne auch noch eigene Ideen und gelungene Praxisbeispiele mit. Wir können die letzte Phase gerne als Ideen-Tauschbörse gestalten und Raum für Ihre eigenen kreativen Vorschläge vorsehen.

**VHS Heilbronn**

**Anmeldenummer: Q106A609**

**Referentin: Melanie Röhl**

**Termin: Samstag, 5. Februar 2022, 9:00-13:30 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.**

# 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  
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: Vhs-Cr-Land@kirchberg-jagst.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@vhskuen.de  
www.vhs-kuen.de

### VHS Mittleres Taubertal e.V.

Struwegpfad 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