

**„The keystone
of successful
business is
cooperation.“**

JC Penney



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

der amerikanische Unternehmer James Cash Penney bringt es auf den Punkt: Kooperationen sind die Grundpfeiler eines erfolgreichen Unternehmens.

In seiner Kampagne „vhs 2022“ fordert der Volkshochschulverband Baden-Württemberg die 169 Mitgliedsvolkshochschulen dazu auf, sich zu vernetzen und Kooperationen einzugehen. Denn Kooperationen sind wichtig: Kooperationspartner bringen neue Ideen und Impulse. Kooperationspartner machen sich gegenseitig größer. Sie erweitern die Sichtweise und den Horizont des Anderen. Und Zusammenarbeit macht Freu(n)de.

Unsere Volkshochschulen in Ravensburg und Weingarten kooperieren schon lange. Sie haben ein gemeinsames Programmheft, gemeinsame Semesterzeiten und eine gemeinsame Gebühren- und Honorarordnung. Im Alltag stehen sie durchaus im Wettbewerb zueinander, doch sie unterstützen einander jederzeit mit einem kollegialen Rat. Die Volkshochschulen in der Region Bodensee-Oberschwaben sind über die Regionalversammlung eng miteinander verbunden, durch die EUREGIO-Kooperation sogar über die Landesgrenzen hinaus. Aber auch die Zusammenarbeit mit der Stadt und mit Akteuren der Stadtgesellschaft wird stark intensiviert, ebenso die Zusammenarbeit mit Ministerien, Stiftungen, Vereinen und Institutionen in der Stadt, in der Region und im In- und Ausland.

Von den guten Beziehungen, die unsere Volkshochschulen täglich pflegen, profitieren auch Sie als Kurs Teilnehmer. Mit einem Partner an der Seite können Volkshochschulen für Sie neue Bildungsangebote schaffen, sei es im Bereich der politischen Bildung oder im Fremdsprachenerwerb. Neue Angebote erzeugen Aufmerksamkeit und beweisen Ihnen, dass Ihre Volkshochschulen zweimal im Jahr ein wirklich spannendes Semesterprogramm für Sie auf die Beine stellen.

Viel Freude beim Entdecken von Neuem und Bewährtem!

Mit herzlichen Grüßen
Ihre

Berthold Traub,
1. Vorsitzender
der Volkshochschule Ravensburg e. V.

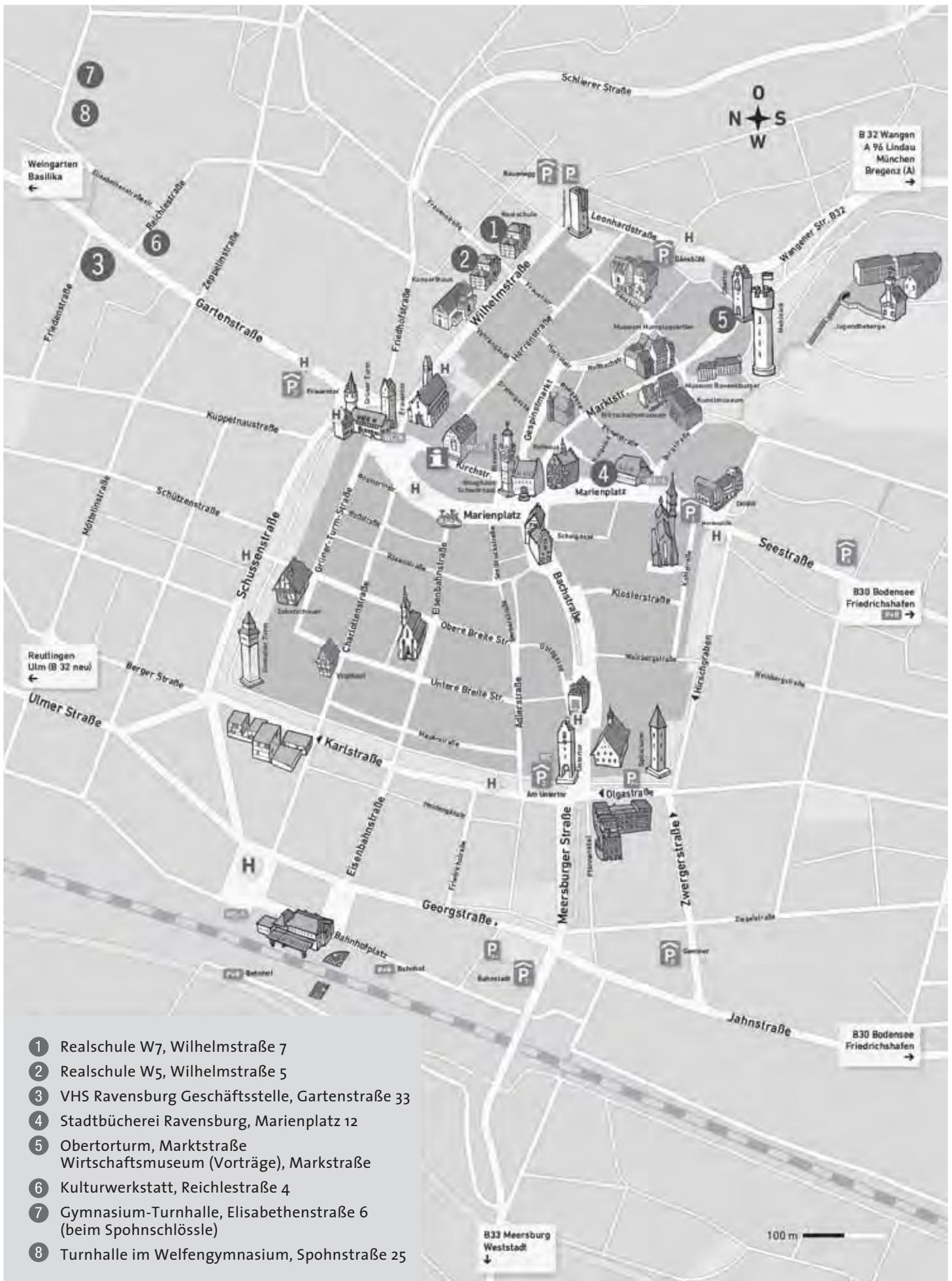
Thomas Pätzold,
Vorsitzender des Beirats
der Volkshochschule Weingarten

Volkshochschule Ravensburg Programmheft Frühjahr I Sommer 2020



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Unsere Veranstaltungsorte	3
Team der vhs Ravensburg	4
Auf einen Blick	5
Hinweise zur Anmeldung	6
Anmeldeformulare	7
Social Media und vhsApp	11
Junge VHS	12
Silver Society	16
Schwerpunktthema: Wissensschätze und Traditionen	23
Vorträge	35
Betriebsbesichtigungen, Exkursionen	37
Politik, Gesellschaft, Umwelt	41
Kultur und Gestalten	59
Gesundheit	72
Sprachen	105
Deutsch als Fremdsprache/Integrationskurse	129
EDV, Arbeit und Beruf	144
Außenstellen der VHS Ravensburg	
Eschach	164
Grünkraut	165
Horgenzell	166
Schmalegg	168
Taldorf	168
Vogt	169
Waldburg	170
Wilhelmsdorf	171
Leitbild	173
Datenschutzerklärung	174
Allgemeine Geschäftsbedingungen	176



- 1 Realschule W7, Wilhelmstraße 7
- 2 Realschule W5, Wilhelmstraße 5
- 3 VHS Ravensburg Geschäftsstelle, Gartenstraße 33
- 4 Stadtbücherei Ravensburg, Marienplatz 12
- 5 Obertorturm, Marktstraße
Wirtschaftsmuseum (Vorträge), Marktstraße
- 6 Kulturwerkstatt, Reichlestraße 4
- 7 Gymnasium-Turnhalle, Elisabethenstraße 6
(beim Spohnschlössle)
- 8 Turnhalle im Welfengymnasium, Spohnstraße 25



Silke Pfaller

Geschäftsführung
Leitung Fachbereich 1:
Politik – Gesellschaft –
Umwelt
Leitung Fachbereich 2:
Kultur - Gestalten
☎ 0751 36199-13
✉ pfaller@vhs-rv.de



Lisa Abfahl

Leitung Fachbereich 3:
Gesundheit
Qualitätsbeauftragte
☎ 0751 36199-15
✉ assfahl@vhs-rv.de



Stephan Burkowski

Leitung Fachbereich 5:
Qualifikationen für das Ar-
beitsleben, IT, Management
☎ 0751 36199-14
✉ burkowski@vhs-rv.de



Corinna Zachenbacher

Leitung Fachbereich 4
Sprachen allgemein
(außer Deutsch)
☎ 0751 36199-18
✉ zachenbacher@
vhs-rv.de



Frank Fischäss

Leitung Fachbereich 4:
Deutsch als Fremd-
sprache / Integrations-
kurse
☎ 0751 36199-17
✉ fischuess@vhs-rv.de



Iris Schuster

Assistenz Fachbereich 4
Einbürgerungstests
Sprachprüfungen
Deutsch B1/B2
☎ 0751 36199-12
✉ schuster@vhs-rv.de



Amel Ammour

Verwaltung
Assistenz Fachbereiche
1 und 2
Exkursionen
Vorträge
Außenstellen
☎ 0751 36199-19
✉ ammour@vhs-rv.de



Simone Bretzel

Verwaltung
Auskünfte
Anmeldungen
Rücktritte
Teilnehmerzertifikate
☎ 0751 36199-16
✉ bretzel@vhs-rv.de



Simone Heine

Buchhaltung
Assistenz der Geschäfts-
führung
☎ 0751 36199-20
✉ heine@vhs-rv.de

Hausmeisterteam der Volkshochschule Ravensburg e.V.:

Andreas Ehli	Gartenstraße	☎ 0160 96385877
Miroslav Dvorski	Realschule W5/W7	☎ 0151 21161128
Jochen Oeser	Realschule W5/W7	☎ 0176 21511697

Außenstellen der Volkshochschule Ravensburg e.V.:

Eschach	Selina Strauss	☎ 0751 828523	✉ selina.strauss@ravensburg.de
Grünkraut	Sonja Erath-Klumpp	☎ 0751 760211	✉ sonja.erath-klumpp@gruenkraut.de
Horgenzell	Stefanie Kiefer	☎ 07504 970121	✉ s.kiefer@horgenzell.de
Schmalegg	Andrea Karl	☎ 0751 99438630	✉ andrea.karl@ravensburg.de
Taldorf	Kim Laura Senft	☎ 0751 7 910911	✉ kim-laura.senft@ravensburg.de
Vogt	Petra Jakobs	☎ 07529 20922	✉ jakobs@gemeinde-vogt.de
Waldburg	Angela Tittl	☎ 07529 971717	✉ angela.tittl@gemeinde-waldburg.de
Wilhelmsdorf	Petra Schneider	☎ 07503 921133	✉ petra.schneider@gemeinde-wilhelmsdorf.de

Vorstand der Volkshochschule Ravensburg e.V.:

Berthold Traub, Rechtsanwalt, 1. Vorsitzender
Andrée Berger, Dozentin, stv. Vorsitzende
Dr. Ulrich Höflacher, stv. Vorsitzender
Albert Bauer
Michael Horn
Dr. Daniel Rapp
Uwe Stürmer

Ehrenmitglieder der Volkshochschule Ravensburg e.V.:

Karl Wäschle, OB a.D. †
Prof. Dr. Arnold Diehm †

Semesterzeiten**Frühjahr | Sommer 2020**

Semesterbeginn: 10.02.2020

Semesterende: 24.07.2020

In den Schulferien finden in der Regel keine Kurse statt!

Vorschau**Herbst | Winter 2020**

Semesterbeginn: 21.09.2020

Semesterende: 31.01.2021

Erscheinungstermin nächstes Programmheft: Mitte Juli 2020

Parken in Ravensburg**Parkhaus P3 Frauentor**

Gartenstraße 5

Öffnungszeiten:

Sonntag - Donnerstag

7.00 bis 1.00 Uhr

Freitag - Samstag

7.00 bis 2.00 Uhr

Parkhaus P4 Raueneck

Raueneckstraße 1/1

Öffnungszeiten:

Durchgehend geöffnet

Gebührenfrei Parken in Ravensburg**(Stand bei Drucklegung!)****Scheffelplatz****(Kuppelnauparkplatz)**

350 Parkplätze

Parkstraße

Öffnungszeiten:

Durchgehend geöffnet (bitte Großveranstaltungen der Oberschwabenhalle beachten!)

Bechtergarten

300 Parkplätze

Schützenstraße

Öffnungszeiten:

Nur samstags

Oberschwabenhalle

Über 1.000 Parkplätze

Bleicherstraße

Öffnungszeiten:

Offen, wenn keine Veranstaltungen stattfinden

Öffentliche Verkehrsmittel

Die Geschäftsstelle und die Kursräume in den Realschulgebäuden (Wilhelmstraße 5 und 7) sind zentral gelegen, Bushaltestellen befinden sich in unmittelbarer Nähe.

Geschäftsstelle:

Haltestelle „Gartenstraße“

Realschule:

Haltestelle „Wilhelmstraße“

Krankenkassenzuschüsse zu Gesundheitskursen

Die gesetzliche Grundlage findet sich in § 20 des Sozialgesetzbuches. Nach einer Vereinbarung mit den Krankenkassen dürfen die Volkshochschulen Teilnahmebescheinigungen nach § 20 nur ausstellen, wenn die jeweiligen Kursvoraussetzungen sowie eine Kursteilnahme von mind. 80 % besteht. Bitte vor Kursbeginn mit dem durchführenden Dozenten abklären.

„Espresso“-Kurse: Sprachen lernen in Minigruppen

„Espresso“ ist ein intensives Sprachkursangebot für Minigruppen mit bis zu 4 Teilnehmenden. Nach dem Motto „Espresso: klein – stark – effizient“ finden diese Minikurse in angekündigtem Umfang und zu den angegebenen Staffelpreisen statt. Für jede Teilnehmerzahl (2, 3 und 4 Teilnehmende) gibt es eine gesonderte Kursgebühr, die nicht rabattierbar ist. Auch Einzelunterricht mit gesonderter Gebühr ist möglich. Genauere Informationen hierzu erhalten Sie in den AGBs.

Bildungszeitgesetz

Seit 2015 ist das Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) in Kraft. Hieraus haben Beschäftigte in Baden-Württemberg einen Anspruch darauf, sich von ihrem Arbeitgeber bis zu fünf Tagen im Jahr für Weiterbildungen freustellen zu lassen. Das Arbeitsentgelt wird in dieser Zeit weiterbezahlt.

Interesse an einer Dozententätigkeit an unserer vhs?

Wenn Sie an einer Tätigkeit als Kursleiter/in interessiert sind, wenden Sie sich bitte direkt an den jeweiligen Fachbereichsleiter, der Sie gerne berät.

Ihr Feedback zählt!

Was gefällt Ihnen gut bei uns?

Was geht noch besser?

Welches Programmangebot fehlt?

Haben Sie Ideen für uns?

Senden Sie uns Ihr Feedback per Mail (info@vhs-rv.de) oder per Post an die Geschäftsstelle oder nutzen Sie unseren Briefkasten vor dem Sekretariat. Vielen Dank!

Unsere Kooperationspartner:

- Alpenland, Pflege-Altenheime
- Bundesamt für Migration und Flüchtlinge
- Betreuungsverein St. Martin
- Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend
- Bürgerbüro Ravensburg
- Europäische Union (ERASMUS+)
- Freunde des Kunstmuseums Ravensburg e.V.
- Gesellschaft für Christlich-Jüdische Begegnung in Oberschwaben e.V.
- Katholische Erwachsenenbildung Kreis Ravensburg e.V.
- Kreissparkasse Ravensburg
- Institut für Soziale Berufe
- Kulturzentrum Linse
- Landeszentrale für politische Bildung
- Landkreis Ravensburg
- Ministerium der Justiz und für Europa Baden-Württemberg
- Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg
- Ministerium für Migration Baden-Württemberg
- Museumsgesellschaft Ravensburg e.V.
- Pädagogische Hochschule Weingarten
- Regionales Bildungsbüro
- St. Gallus-Hilfe für behinderte Menschen GmbH
- Stadt Ravensburg
- Telc Language Tests Europäischer Integrationsfonds
- Volkshochschule Weingarten
- Volkshochschulverband Baden-Württemberg e.V.
- Wirtschaftsmuseum Ravensburg
- Zehntscheuer e.V.
- ZfP Südwürttemberg



Bitte tätigen Sie **keine Überweisung**, um für ihre Veranstaltung zu zahlen! Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung**, notieren Sie sich deshalb bitte Ihre Kurstermine. Bei Kursausfall oder Kursterminänderung werden Sie benachrichtigt. Nehmen Sie also den im Programmheft genannten ersten Kurstermin auch dann wahr, wenn die Kursgebühr zum Zeitpunkt dieses ersten Kurstermins noch nicht abgebucht sein sollte.

Anmeldung zu allen Veranstaltungen

Die Anmeldung erfolgt:



schriftlich (Anmeldeformular finden Sie in diesem VHS Ravensburg Programmheft oder in der Geschäftsstelle). Damit erteilen Sie der VHS Ravensburg die Erlaubnis, die Kursgebühren im SEPA-Basislastschriftverfahren einzuziehen.



per Fax (mit Anmeldeformular)



online über die Homepage der VHS Ravensburg unter **www.vhs-rv.de**



durch Unterschrift auf dem Bogen „Weitermelde-liste“.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Beim Zustandekommen des Vertrags mit der VHS Ravensburg stellen Sie als **Teilnehmer/in ein SEPA-Lastschriftmandat** aus. Das Formular hierfür finden Sie auf dem Anmeldeformular. Bei Änderungen der Bankdaten ist ein neues Mandat zu erteilen. In der Geschäftsstelle der VHS Ravensburg e. V. ist auch Kartenzahlung möglich.

Kursgebühr und Gebührenermäßigung

Die vereinbarte Gebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrags zur Zahlung fällig. Eine Ermäßigung erhalten gegen Nachweis: Schüler, Studenten, Auszubildende, Bundesfreiwilligendienstleistende, Alleinerziehende, Kinderreiche, Schwerbehinderte, Rentner und Personen über 65 Jahre, Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger. Der Nachweis muss vor Kursbeginn bei uns eingegangen sein, eine nachträgliche Ermäßigung ist nicht möglich.

Rücktritt und Abmeldefristen

Die VHS Ravensburg kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall eines Kursleiters oder aus anderen Gründen vom Vertrag zurücktreten. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen.

Der Rücktritt eines Teilnehmenden ist nur bis 6 Werktage vor Kursbeginn möglich. Die Abmeldung muss schriftlich erfolgen. Absagen bei der Kursleitung oder das einfache Fernbleiben vom Kurs genügen nicht. Bei Sprachkursen muss der Rücktritt jedoch unbedingt vor dem 2. Kurstag erfolgen. Für Sprachkurse am Wochenende gilt die Regelung eines Rücktritts bis 6 Werktage vor Kursbeginn. Im Fall eines Rücktritts wird eine Bearbeitungsgebühr von 3,00 EUR fällig. Sobald die Kursgebühren abgebucht sind, kann die Kursgebühr nicht mehr verändert werden. Bei Abmeldung nach den o. g. Fristen können die Gebühren nicht rückerstattet werden. Abweichende Regelungen werden im Kurstext angegeben. Es gelten die angegebenen Anmelde- und Rücktrittsbedingungen. Ein Rücktritt wegen Änderung des Veranstaltungsortes oder Wechsel des Kursleiters ist nicht möglich. Kursgebühren können auch im Krankheitsfall des Teilnehmenden nicht erstattet werden, auch nicht anteilig.

Geschäftsstelle
VHS Ravensburg e.V.
Gartenstraße 33, 88212 Ravensburg

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag
08:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Dienstag und Donnerstag
14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Telefon 0751 36199-11
Telefax 0751 36199-21

E-Mail:
info@vhs-rv.de

Internet:
www.vhs-rv.de

Bankverbindung
Kreissparkasse Ravensburg
IBAN: DE48 6505 01100048 0255 66
SWIFT-BIC: SOLADES1RVB

Hinweise zur Anmeldung

(vgl. Allgemeine Geschäftsbedingungen der VHS Ravensburg.)

Bitte unbedingt beachten:

Eine Anmeldung ist ab Erscheinen des Programmheftes per Einzugsermächtigung (s. u. SEPA-Lastschriftmandat) möglich. Im Internet **www.vhs-rv.de** können Sie auch jederzeit den aktuellen Anmeldestand einzelner Kurse einsehen und sich über zusätzlich eingerichtete Kurse informieren.

Die Anmeldungen werden entsprechend ihrem zeitlichen Eingang bearbeitet. Eine verbindliche Anmeldung vor Veranstaltungsbeginn ist unbedingt erforderlich. Unverbindliche Reservierungen sind nicht möglich.

Bitte in deutlich lesbarer Schrift ausfüllen. Zutreffendes bitte ankreuzen. Mit * gekennzeichnete Felder sind nach der EU-Datenschutz-Grundverordnung Pflichtfelder. Alle nicht gekennzeichneten Felder sind freiwillige Angaben.

Sie erhalten keine weitere Anmeldebestätigung. Wir benachrichtigen Sie nur bei Kursausfall oder Änderungen.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kursnummer

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kursnummer

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kursnummer

Kurstitel

Kurstitel

Kurstitel

Bitte beachten Sie, wo Ihr Kurs stattfindet!

Name*

Vorname*

Straße*

Hausnummer

weiblich* männlich*

PLZ*

Wohnort

Telefon privat

Telefon geschäftlich

Mobiltelefon

E-Mail*

Ermäßigung ja nein

Adressänderung ja nein

Ermäßigung nur mit Nachweis*

Geburtsdatum ____ . ____ . ____

* siehe allgemeine Geschäftsbedingungen der VHS Ravensburg e.V.

(Angaben zum Alter dienen statistischen Zwecken)

Mit der Abbuchung der Kursgebühren von meinem/unserem Konto

bei der

Konto-Nr.

BLZ

oder IBAN

bin ich einverstanden.

Ich ermächtige die Volkshochschule Ravensburg e.V. Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels SEPA-Basislastschriftmandat einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Ravensburg e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen im Programmheft an. Gläubiger-ID der Volkshochschule Ravensburg e.V.: DE44VHS000 0053 2580.

Ich erhalte keine weitere Anmeldebestätigung! Nur bei Kursausfall oder Änderungen werde ich benachrichtigt.

Ich bin mit der Verarbeitung meiner persönlichen Daten unter Beachtung der EU-Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO) durch die Volkshochschule Ravensburg e.V. einverstanden und habe von der Datenschutzerklärung in diesem Programmheft Kenntnis genommen. Wenn die Mindestteilnehmerzahl eines Kurses erreicht ist, erhalten Kursleiter Einsicht in die Daten, die diese für kursinterne Zwecke unter Beachtung dieser Datenschutzerklärung nutzen.

Datum

Unterschrift

falls abweichend: Unterschrift des Kontoinhabers

An die
VHS Ravensburg e.V.
Gartenstraße 33
88212 Ravensburg

Wichtige Hinweise:

1 Ermäßigungen

- 1.1 Ermäßigungen können nur bei Vorlage eines Nachweises gewährt werden für: Schüler, Studierende, Auszubildende, Teilnehmer am Bundesfreiwilligenprogramm, Alleinerziehende, Schwerbehinderte, Rentner, Personen über 65, Kinderreiche, Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger.
- 1.2 Es wird grundsätzlich nur 1 Ermäßigungsgrund berücksichtigt, auch wenn mehrere Gründe vorliegen.
- 1.3 Ermäßigungen entfallen generell bei EDV-Kursen und bei Veranstaltungen mit dem Zusatz „Gebührenermäßigung entfällt“ bzw. „Gebühr bereits ermäßigt“.

2 Die Mindestteilnehmerzahl bei Sprachkursen beträgt 5 (außer bei »Espresso« Kursen, siehe AGB), bei sonstigen Kursen und Seminaren variiert sie und ist daher jeweils explizit am Ende des Kurstextes angegeben, falls nicht, gilt Mindestteilnehmerzahl 6.

3 Rücktritt (Der Rücktritt muss **schriftlich** erfolgen!)

- 3.1 Bei Sprachkursen spätestens 6 Werktage nach dem 1. Kurstag, jedoch unbedingt vor dem 2. Kurstag (außer bei Sprachkursen am Wochenende; für diese gilt die Regelung unter 3.2).
- 3.2 Bei allen übrigen Kursveranstaltungen 6 Werktage (Mo. – Sa.) vor Kursbeginn.
- 3.3 Ist ein Anmeldeschluss festgelegt, ist ein Rücktritt nach demselben nicht mehr möglich.
- 3.4 Für jeden Rücktritt werden **3 Euro Verwaltungsgebühr** einbehalten.

Unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen sind ausführlich in diesem Programmheft abgedruckt.

An die
VHS Ravensburg e.V.
Gartenstraße 33
88212 Ravensburg

Wichtige Hinweise:

1 Ermäßigungen

- 1.1 Ermäßigungen können nur bei Vorlage eines Nachweises gewährt werden für: Schüler, Studierende, Auszubildende, Teilnehmer am Bundesfreiwilligenprogramm, Alleinerziehende, Schwerbehinderte, Rentner, Personen über 65, Kinderreiche, Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger.
- 1.2 Es wird grundsätzlich nur 1 Ermäßigungsgrund berücksichtigt, auch wenn mehrere Gründe vorliegen.
- 1.3 Ermäßigungen entfallen generell bei EDV-Kursen und bei Veranstaltungen mit dem Zusatz „Gebührenermäßigung entfällt“ bzw. „Gebühr bereits ermäßigt“.

2 Die Mindestteilnehmerzahl bei Sprachkursen beträgt 5 (außer bei »Espresso« Kursen, siehe AGB), bei sonstigen Kursen und Seminaren variiert sie und ist daher jeweils explizit am Ende des Kurstextes angegeben, falls nicht, gilt Mindestteilnehmerzahl 6.

3 Rücktritt (Der Rücktritt muss **schriftlich** erfolgen!)

- 3.1 Bei Sprachkursen spätestens 6 Werktage nach dem 1. Kurstag, jedoch unbedingt vor dem 2. Kurstag (außer bei Sprachkursen am Wochenende; für diese gilt die Regelung unter 3.2).
- 3.2 Bei allen übrigen Kursveranstaltungen 6 Werktage (Mo. – Sa.) vor Kursbeginn.
- 3.3 Ist ein Anmeldeschluss festgelegt, ist ein Rücktritt nach demselben nicht mehr möglich.
- 3.4 Für jeden Rücktritt werden **3 Euro Verwaltungsgebühr** einbehalten.

Unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen sind ausführlich in diesem Programmheft abgedruckt.

Social Media

Folgen Sie uns auf Facebook...



Volkshochschule Ravensburg e. V.

... und auf Instagram!



vhsravensburg

Rundfunkwerbung



vhsApp

Finden Sie bundesweit vhs-Kurse

Seien Sie mit dabei – entdecken Sie mit Spaß Sprachen und wählen Sie unter tausenden von Angeboten der Volkshochschulen!

Mit der **vhsApp** können Sie bundesweit nach Ihrem Kurs suchen und unter den vielen Angeboten vor Ort wählen. Sie können sich beruflich weiterbilden, andere Kulturen kennenlernen, etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Fitness tun, über politische Themen informieren oder in eine von 50 Fremdsprachen eintauchen ...



Laden Sie sich einfach die vhsApp auf Ihr Handy oder Tablet. Der Download ist ganz unkompliziert.

Gehen Sie einfach auf www.volkshochschule.de oder direkt in den **Apple AppStore** oder **Google Playstore**.

Die vhsApp ist kostenlos.



Junge vhs



Gestalten

Kurs-Nr.: T020130

Ostertönen für Kinder mit Begleitpersonen

Leyla Gall-Jörg

Wir wollen gemeinsam mit unseren Kleinen schöne Dinge für Ostern tonen. Es können kleine Hasen, Ostermester, Eier entstehen.

Die Kinder dürfen auch gerne nach Herzenslust rummatschen und ihrer Fantasie freien Lauf lassen.

Der Ton wird nicht gebrannt. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Alter: 3 - 6 Jahre

Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

1 Vormittag, 22.02.2020

Samstag, 10:00 - 12:00 Uhr

Ort: Technikraum Zi. 1.6, Gebäude rückseite Realschule, Wilhelmstraße 7

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8

15,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T020131

Origami für Kinder

Michiyo Akiya

Origami ist die japanische Kunst des Papierfaltens. In diesem Kurs gestalten die Kinder Schritt für Schritt Flugzeuge, Tiere, Schachteln usw.

Dieser Kurs richtet sich an Kinder ab fünf Jahren.

Bitte mitbringen:

- eine Schere

- eine kleine Tasche, um das Werk nach Hause zu bringen

Origami-Papiere werden im Kurs ausgegeben. Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

5 Nachmittage, 04.03.2020 - 01.04.2020

Mittwoch, wöchentlich, 14:30 - 15:30 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10

35,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Immer aktuell: www.vhs-rv.de

Tanz und Musik

Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T040629

English Music Time for children 1 - 3 and Caregivers (für Kinder von 1-3 Jahren mit Eltern)

Allison Schumaker

Die Kinder lernen die englische Sprache durch Singen, Geschichten und Bewegungsspiele besser kennen. Während des Kurses üben die Kinder spielerisch das Sprechen und Singen auf Englisch mit einer Muttersprachlerin.

Der Kurs wird so oft wie möglich komplett in englischer Sprache geleitet, damit sich die Kinder an den Klang und den Rhythmus der Sprache gewöhnen können.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung

- Stoppersocken (oder barfuß)

- Getränk

8 Vormittage, 10.03.2020 - 12.05.2020

Dienstag, 10:00 - 10:45 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 8

25,04 € (ab 7 TN)

30,08 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

35,04 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Bewegung und Entspannung



OBR-Veranstaltung 2020

Kurs-Nr.: T010112

Selbstbehauptungsworkshop der Frauenberatungsstelle

Kurs für Mädchen (12 - 17 Jahre)

Bianka Neußer

Kurse in Selbstbehauptung und Selbstverteidigung informieren und legen wichtige Grundlagen, um Gefahren im Vorfeld zu erkennen. Sie geben Handlungsmöglichkeiten, um unangenehme alltägliche "Es ist ja eigentlich nichts passiert!" -Situations zu beenden und sich bei körperlichen Angriffen effektiv zu wehren.

Viele unbedeutend erscheinende Situationen beinhalten oftmals unbemerkte Gefahren und persönliche Grenzüberschreitungen. Sie hinterlassen ein komisches oder peinliches Gefühl und machen Angst. Eine Möglichkeit der Prävention ist die Organisation von Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen.

Mädchen und Frauen zu stärken, ihr Selbstbewusstsein und ihre Selbstachtung zu fördern und sie bei einem glücklichen und selbstbestimmten Leben zu unterstützen, ist das Ziel dieses Workshops nach Sunny Graff.

Dieser Kurs ist kostenfrei. Anmeldung erforderlich.

1 Nachmittag, 16.02.2020

Sonntag, 14:00 - 17:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 10, max. 17

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T030295

Selbstverteidigungskurs - Krav Maga Defcon®

Klaus Kirsch

Für Frauen und Männer ab 16 Jahren

Krav Maga Defcon® ist eine auf europäische Verhältnisse angepasste Weiterentwicklung des ursprünglich israelischen Programms der dortigen Polizeieinheit. KMD® wurde entwickelt, um es auch wenig trainierten Menschen zu ermöglichen, sich selbst zu verteidigen zu können - schließlich kann jede(r) Opfer eines Angriffs werden.

Kursinhalte sind:

- Kommunikation und Körpersprache
- taktisches Verhalten in Konfliktsituationen
- Deeskalation, Rollentraining
- Erkennen und Vermeiden potenziell gefährlicher Situationen
- Möglichkeiten zur eventuellen Verteidigung gegen mehrere oder bewaffnete Angreifer
- Mögliche Techniken in Notwehr oder Nothilfesituationen

Bitte mitbringen:

- Sportschuhe und -bekleidung
- Getränke
- Handschützer oder Handschuhe

Anmeldeschluss:

Dienstag, 17. März 2020

2 Tage, 21.03.2020, 22.03.2020

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

(Pause 13:00 - 14:00 Uhr)

Sonntag, 11:00 - 14:00 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 16

49,68 € (ab 7 TN)

59,64 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

69,60 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Besuchen Sie uns auch auf facebook:
Volkshochschule Ravensburg e.V.

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T030297
Aikido

Einführungskurs
 Werner Oelmaier

Aikido ist eine sehr vielseitige Möglichkeit, sich fit und gesund zu halten. Beweglichkeit und eine natürliche und entspannte Körperhaltung werden ebenso gefördert wie die motorische Koordination.

Ein Sport für Körper, Seele und Geist und gleichzeitig eine Philosophie der Gewaltlosigkeit.

Aikido eignet sich für Männer und Frauen "von 7 bis 77". Wettkämpfe gibt es nicht, jede/r entwickelt sich im eigenen Tempo. Bei den Techniken macht man sich die hohe Präzision der Kampfkünste zunutze, um zu einer perfekten Bewegung zu kommen, die dem Angreifer keine Öffnung mehr bietet. Dann kann "die Energie fließen"; das bedeutet, dass die Technik bei geringstem Krafteinsatz höchst effizient wird.

Im Aikido übt man, von einer Haltung des Kampfes abzulassen, um gelassen und flexibel auf die Herausforderungen des Lebens reagieren zu können.

Kleidung: Trainings- oder Jogging-Anzug o.ä.; Judoanzug, falls vorhanden.

5 Vormittage, 05.03.2020 - 02.04.2020
 Donnerstag, 09:30 - 11:00 Uhr
 Ort: K49 - Aikido-Dojo (Eingang von der Eywiesenstraße), Kuppelnaustr. 49
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 20
 41,40 € (ab 7 Teilnehmenden)
 49,70 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 58,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T030296
Aikido

Schnupperkurs
 Werner Oelmaier

s. Kursbeschreibung Kurs T030297

Kleidung: Trainings- oder Jogging-Anzug o.ä.; Judoanzug, falls vorhanden.

1 Nachmittag, 14.03.2020
 Samstag, 15:00 - 16:30 Uhr
 Ort: K49 - Aikido-Dojo (Eingang von der Eywiesenstraße), Kuppelnaustr. 49

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 20
 8,28 € (ab 7 TN)
 9,94 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 11,60 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T030298
Aikido

Schnupperkurs
 Werner Oelmaier

s. Kursbeschreibung Kurs T030297

Kleidung: Trainings- oder Jogging-Anzug o.ä.; Judoanzug, falls vorhanden.

1 Tag, 15.03.2020
 Sonntag, 10:30 - 14:30 Uhr, 60 Min. Pause
 Ort: K49 - Aikido-Dojo (Eingang von der Eywiesenstraße), Kuppelnaustr. 49
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 20
 16,56 € (ab 7 Teilnehmenden)
 19,88 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 23,20 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Kurs-Nr.: T030281
Life Kinetik® für Kinder und Jugendliche (8-14 Jahre)

Markus Wachter

Steigende Anforderungen in der Schule, Schwierigkeiten, die Konzentration im Unterricht und bei den Hausaufgaben aufrecht zu erhalten?

Life Kinetik® ist für alle Kinder und Jugendlichen genau das richtige Training! Es mobilisiert gezielt ungenutzte Ressourcen im Gehirn und verbessert so die Lern- und Leistungsfähigkeit. Die Übungen sind spielerisch an die Altersgruppe angepasst, garantieren viel Spaß und animieren zum Mitmachen.

Life Kinetik® ist eine neue Trainingsform, welche mittels nicht alltäglicher kognitiver, koordinativer und visueller Aufgaben die Hirnentwicklung fördert. Das Prinzip des Konzepts ist ebenso einfach wie komplex und in seiner Trainingsform einzigartig.

Bereits eine Stunde pro Woche genügt, um schon nach kurzer Zeit die ersten Veränderungen zu erkennen. Kinder werden kreativer und selbstbewusster, Schüler konzentrierter, aufnahmefähiger und das Lösen von Aufgaben fällt leichter. Durch Bewegung und Lachen wird mehr Erfolg.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Turnschuhe
- Getränke

6 Nachmittage, 06.03.2020 - 24.04.2020
 Freitag, 16:30 - 17:30 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 8, max. 16
 Festbetrag: 75,00 € (Materialkosten von 3 € sind in der Gebühr enthalten)

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T030314
Kinderyoga

Gerhard Thiel

Hier haben Eltern die Möglichkeit Gerhard Thiel kennen zu lernen und Fragen zu stellen bezüglich seiner zwei Kinderyoga-Kurse.

Die Kinderyoga-Kurse finden Sie in unserem Programm unter den Kursnummern T030315 und T030316.

Die Veranstaltung ist kostenlos.
 Um Anmeldung wird gebeten.

1 Vormittage, 22.02.2020
 Samstag, 11:00 - 11:30 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 30

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T030315
Kinderyoga

Gerhard Thiel

Wollen Sie, dass Ihr Kind den eigenen Körper mit Neugierde und Kreativität auf spielerische Weise zu entdecken und wahrzunehmen lernt, indem es Angst und Spannung abbaut?

Kinderyoga fördert die Feinmotorik und das Körpergefühl genauso wie die Beweglichkeit und Spannkraft des Körpers, dabei wird die Konzentration und Kreativität erhöht. Außerdem hilft es beim Entspannen. Wir beginnen mit Konzentrations- und Entspannungsübungen, lernen in Yogaübungen (=Asanas) die verschiedenen Tiere und Blumen kennen und beenden unseren Yoga-Tag mit einer Fantasiereise.

Der Unterricht findet ohne Eltern statt. Dieser Kurs ist für Kinder im Alter zwischen 4 und 7 Jahren.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- dicke Socken
- eine Decke

5 Vormittage, 07.03.2020 - 04.04.2020
 Samstag, 10:00 - 10:45 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12

19,30 € (ab 7 TN)
 23,15 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 27,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs Kurs-Nr.: T030316 Kinderyoga

Gerhard Thiel
 s. Kursbeschreibung T030315

Der Unterricht findet ohne Eltern statt. Dieser Kurs ist für Kinder im Alter zwischen 8 und 11 Jahren.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- dicke Socken
- eine Decke

5 Vormittage, 07.03.2020 - 04.04.2020
 Samstag, 11:00 - 11:45 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
 19,30 € (ab 7 TN)
 23,15 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 27,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Medienpraxis

Kurs-Nr.: T020145 StoppMotion - Wir machen unseren eigenen Trickfilm

Leyla Gall-Jörg

In diesem Kurs wollen wir an zwei Tagen mit der StoppMotion-Technik einen kleinen Trickfilm machen. Du darfst Dir selbst eine Geschichte ausdenken und dann kleine Figuren aus Knete oder Playmobilfiguren lebendig werden lassen. Die Technik ist kinderleicht, man braucht nur etwas Geduld und gute Ideen.

Den Film darfst Du dann mit nach Hause nehmen.

Wer mag, kann seine Lieblingsspielfiguren mitbringen.

Alter: 8 - 13 Jahre

Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

2 Tage, 25.02.2020, 26.02.2020
 Dienstag, Mittwoch 10:00 - 14:00 Uhr, 30 Min. Pause

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8
 39,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Sprachen



Vormittagskurs Kurs-Nr.: T040629 English Music Time for children 1 - 3 and Caregivers (für Kinder von 1-3 Jahren mit Eltern)

Allison Schumaker
 Die Kinder lernen die englische Sprache durch Singen, Geschichten und Bewegungsspiele besser kennen.

Während des Kurses üben die Kinder spielerisch das Sprechen und Singen auf Englisch mit einer Muttersprachlerin. Der Kurs wird so oft wie möglich komplett in englischer Sprache geleitet, damit sich die Kinder an den Klang und den Rhythmus der Sprache gewöhnen können.

Bitte mitbringen:
 - bequeme Kleidung
 - Stoppersocken (oder barfuß)
 - Getränk

8 Vormittage, 10.03.2020 - 12.05.2020
 Dienstag, 10:00 - 10:45 Uhr
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 8
 25,04 € (ab 7 TN)
 30,08 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 35,04 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T040628 C1: Cambridge Advanced English (CAE) - intensiver Prüfungsvorbereitungskurs

Stephanie Kretschmer
 The CAE is a high-level qualification for professionals and students. This course prepares you for the Cambridge English CAE examination. T

The Cambridge English CAE certificate is globally recognized and accepted by many universities when applying for a place to study. CAE is also highly valued by most international companies and organizations when applying for a job.

It is intended for those wishing to use English for general purposes and focuses on spoken and written English communication. It prepares students for the

Cambridge tests in 'reading' and 'listening comprehension', 'writing', 'use of English' and last but not least 'speaking'.

Requires at least 7 years of school English. It's targeted to adults as well as to students of the "Gymnasialen Oberstufe" from grades 11-12. Successful FCE candidates and participants who want to have a thorough revision of English are also welcome. This course leads to the CAE exam. Aside from attending the course it is expected that participants are willing to do additional work at home.

Die aktuellen Prüfungstermine, -gebühren, Prüfungsort und Anmeldeschluss sind auf www.vhs-pruefungszentrale-sprachen.de/cambridge-assessment-english/ einzusehen.

Die Prüfungsgebühr ist extra zu zahlen und kann nicht ermäßigt werden.

Lehrbuch:
 Compact Advanced, Student's Book pack (978-3-12-535327-5), Klett-Verlag

Der Kurs findet am 4. März und am 20. Mai nicht statt.

14 Abende, 12.02.2020 - 01.07.2020
 Mittwoch, 18:00 - 20:30 Uhr, 15 Min. Pause
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10
 221,76 € Gebührenermäßigung entfällt

Schule und Coaching



Kurs-Nr.: T010107 Prüfungen erfolgreich bestehen

Jörg Seyfried
 Prüfungsängste lösen Stress aus und führen oft zu mangelnder Konzentration oder Blackouts in Prüfungssituationen. Von daher ist eine gute Prüfungsvorbereitung und eine positive innere Einstellung wichtig.

Atemübungen, Konzentrationsübungen und Veränderung der inneren Einstellung können hier zu einem Erfolg beitragen.

Der Referent wird Wege und Möglichkeiten aufzeigen, Prüfungsängste zu reduzieren, und er wird Wege zu einer erfolgreichen Prüfung darstellen.

1 Abend, 06.03.2020
 Freitag, 17:00 - 19:15 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10
 19,00 €

2 Vormittage, 06.04.2020, 07.04.2020
 Montag, 09:00 - 10:30 Uhr
 Dienstag, 09:00 - 10:30 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 7, max. 10
 28,00 € Gebührenermäßigung entfällt

- Inhalt:
- Die Wissenschaft, die hinter effektiven Präsentationen steckt
 - Die Kunst des dialogorientierten Präsentieren
 - Erläuterungen der einzelnen Lizenzmodelle
 - Vermittlung der Orientierung im Menü, Dashboard, Vorführmodus und Editor
 - Vermittlung der Orientierung im Menü,
 - Wichtige Tipps und Tricks zu Einstellungen der Sichtbarkeitskontrolle

Osterferienkurs

Kurs-Nr.: T050000

Internetführerschein

Workshop für Kids (6 - 10 Jahre)

Sara Brendle

N.N.

Der Workshop richtet sich an Kinder im Grundschulalter, die wenig oder keine Erfahrungen mit dem Internet haben, jedoch wissen, dass es das Internet gibt.



Es wird besprochen, wie man das Internet nutzen kann, welche Risiken man beim Surfen im Internet zu beachten hat, wie man sich umsichtig im Internet verhält, wie man sicher über Mail, Facebook und Co. im Netz kommuniziert.

Am Ende des zweitägigen Workshops machen die Kinder einen Test und erhalten dann den "Internetführerschein".

Voraussetzung: Die Kinder sollten lesen können.

Kurs-Nr.: T050752

Prezi - die Alternative zu PowerPoint

Crashkurs für Schüler und Studierende und andere Interessierte
 Alexander Saat

Durch Prezi verabschieden Sie sich von starren Folien und nutzen eine unendliche Leinwand. Dabei hilft Ihnen eine Mindmap, sich an Ihrer Präsentation zu orientieren und sorgt so für mehr Dynamik.

In einer gemütlichen Runde lernen Sie anhand einer Vielzahl von Praxisbeispielen Schritt für Schritt das Wichtigste rund um Prezi.

Gerne darf ein eigener Laptop mitgebracht werden. WLAN steht vor Ort zu Verfügung.

1 Vormittag, 18.07.2020
 Samstag, 09:00 - 12:00 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 3, max. 10
 22,50 € ab 6 TN
 24,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)
 36,10 € nicht rabattierbar (bei 4 TN)
 48,10 € nicht rabattierbar (bei 3 TN)

Dauerkalender von 1800 bis 2100

Copyright by Berthold Traub · 88212 Ravensburg

Das gewünschte Jahr suchen, in der betreffenden Spalte direkt darunter stehen die Kennziffern für die Monate Januar bis Dezember und für das gesuchte Jahr (z. B. Kennziffer 4 für Januar 1993), somit gilt der unten stehende Monat mit der Kennziffer 4 für Januar 1993, der 17.01.1993 ist somit z. B. ein Sonntag.

Bei Schaltjahren wird (nur) bei Daten zwischen dem 1. Januar und dem 29. Februar jeweils die in Klammern neben der Jahreszahl stehende Kennziffer verwendet oder bei (Januar) und (Februar) der in Klammern stehende Monat benutzt. Ab dem 1. März geht es weiter wie bei den anderen Jahren: es gilt die Kennziffer der betreffenden Spalte.

Für Jahre zwischen 1800 und 1899:

Zum Beispiel ein Datum von 1893 ermittelt man wie 1993 und addiert 2 (das heißt statt beispielsweise Dienstag ist Donnerstag der gesuchte Wochentag).

Für Jahre zwischen 2001 und 2100:

Zum Beispiel 2054 ermittelt man wie 1954 und subtrahiert 1 Wochentag (das heißt statt beispielsweise Montag ist Sonntag der gesuchte Wochentag).

Kennziffer	0	1	2	3	4	5	6
1900	01	02	03	(4) 04	05	06	07
06	07	08	(2) 08	09	10	11	(5) 16
17	(0) 12	13	14	15	(3) 20	21	22
23	18	19	20	21	22	23	(1) 24
(6) 28	29	30	31	32	(4) 32	33	34
34	35	36	(2) 36	37	38	39	(5) 44
45	(0) 40	41	42	43	(3) 48	49	50
51	46	47	48	49	50	51	(1) 52
(6) 56	57	58	59	60	(4) 60	61	62
62	63	64	(2) 64	65	66	67	(5) 72
73	(0) 68	69	70	71	(3) 76	77	78
79	74	75	76	77	78	79	(1) 80
(6) 84	85	86	87	88	(4) 88	89	90
90	91	92	(2) 92	93	94	95	(5) 2000
	(0) 96	97	98	99			

Kennziffer	0	1	2	3	4	5	6
Januar, Oktober	0	1	2	3	4	5	6
Februar, März, November	3	4	5	6	0	1	2
April, Juli, (Januar)	6	0	1	2	3	4	5
Mai	1	2	3	4	5	6	0
Juni	4	5	6	0	1	2	3
August, (Februar)	2	3	4	5	6	0	1
September, Dezember	5	6	0	1	2	3	4

Kennziffer	0	1	2	3	4	5	6
Montag	1 8 15 22 29	7 14 21 28	6 13 20 27	5 12 19 26	4 11 18 25	3 10 17 24 31	2 9 16 23 30
Dienstag	2 9 16 23 30	1 8 15 22 29	7 14 21 28	6 13 20 27	5 12 19 26	4 11 18 25	3 10 17 24
Mittwoch	3 10 17 24 31	2 9 16 23 30	1 8 15 22 29	7 17 21 28	6 13 20 27	5 12 19 26	4 11 18 25
Donnerstag	4 11 18 25	3 10 17 24 31	2 9 16 23 30	1 8 15 22 29	7 14 21 28	6 13 20 27	5 12 19 26
Freitag	5 12 19 26	4 11 18 25	3 10 17 24 31	2 9 16 23 30	1 8 15 22 29	7 14 21 28	6 13 20 27
Samstag	6 13 20 27	5 12 19 26	4 11 18 25	3 10 17 24 31	2 9 16 23 30	1 8 15 22 29	7 14 21 28
Sonntag	7 14 21 28	6 13 20 27	5 12 19 26	4 11 18 25	3 10 17 24	2 9 16 23 30	1 8 15 22 29

Silver Society

Computer

Kurs-Nr.: T050102
PC für Senioren am Abend
 Anfängerkurs

Peter Hagelstein

In kleinen Schritten lernen Sie Bedienung von Tastatur, Maus, Monitor und USB-Speicherstick kennen. Es steht für jeden Teilnehmer ein Computer mit dem Betriebssystem Windows 10, sowie die Programme WORD 2016, EXCEL 2016, Internet, E-Mail etc. zur Verfügung, um entsprechende Übungstexte zu schreiben, zu speichern und zu drucken,

Bitte USB-Speicherstick mitbringen. Sollten Sie keinen USB-Stick besitzen, können Sie gerne zu den Öffnungszeiten des Sekretariats einen bei der vhs erwerben.

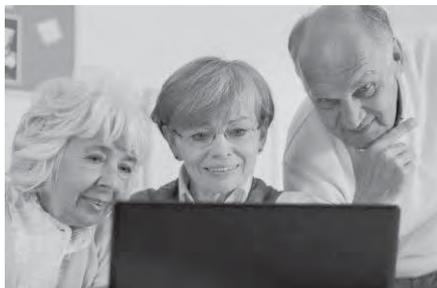
5 Abende

Mittwoch, 04.03.2020 - 01.04.2020,
 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8

64,50 € Gebührenermäßigung entfällt



Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T050103

PC für Senioren am Vormittag

Anfängerkurs

Peter Hagelstein

In kleinen Schritten lernen Sie Bedienung von Tastatur, Maus, Monitor und USB-Speicherstick kennen. Es steht für jeden Teilnehmer ein Computer mit dem Betriebssystem Windows 10, sowie die Programme WORD 2016, EXCEL 2016, Internet, E-Mail etc. zur Verfügung, um entsprechende Übungstexte zu schreiben, zu speichern und zu drucken.

Bitte USB-Speicherstick mitbringen. Sollten Sie keinen USB-Stick besitzen, können Sie gerne zu den Öffnungszeiten des Sekretariats einen bei der vhs erwerben.

6 Vormittage

Dienstag, 16.06.2020 - 21.07.2020, 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8

64,50 € Gebührenermäßigung entfällt

Recht - Finanzen

Kurs-Nr.: T010104

Das Erbrecht

Berthold Traub

Von der heutigen Zeit spricht man auch vom 'Jahrzehnt der Erben'. Riesige Vermögenswerte gehen auf dem Wege der Erbfolge von einer Generation an die nächste.

Es gibt eine ganze Reihe von immer wieder vorkommenden Fragen:

- Sollte man besser zu Lebzeiten verschenken oder vererben?
- Was muss man tun, um ein formgültiges Testament zu schreiben?
- Sollte man sein Testament besser beim Notar 'machen' oder zumindest öffentlich hinterlegen lassen?
- Welche Steuern fallen an (unterschiedliche Steuersätze, je nachdem, ob nahe Verwandtschaft oder nichtverwandte Personen?) - Durch richtige Gestaltung des Vermögensüberganges kann viel Geld gespart werden ('Steuern kann man steuern' - Freibeträge ausnützen etc.).
- Können einzelne Pflichtteilsberechtigte 'enterbt' werden und falls ja, was steht denen dann als 'Pflichtteil' zu?
- Was können 'enterbte' Pflichtteilsberechtigte tun, um wenigstens Ihren Pflichtteil geltend zu machen?

Diese und einige weitere wichtige Fragen des Erbrechts sollen erörtert und geklärt werden. Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten.

1 Abend

Dienstag, 03.03.2020, 19:35 - 21:50 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 16

Gebühr: 14,00 €

Abendkurs

Kurs-Nr.: T053101

Vermögenssicherung - Strategien gegen politische Krisen, Währungsreformen und andere drohende Finanzgefahren

Florian Herfurth

Der Euro musste in seiner jungen Geschichte schon mehrfach vor dem Aus bewahrt werden. Überschuldete EU-Staaten, marode Banken und überschuldete Zombi-Unternehmen stellen auch

weiterhin große Gefahren dar. Von Seiten der Politik werden fortlaufend Maßnahmen initiiert, wodurch die Freiheit des Einzelnen und der Schutz seines Eigentums immer weiter eingeschränkt werden. Einschränkungen des Bargeldverkehrs, Enteignung durch Negativzinsen, mögliche Auszahlungsverbote von Lebens- oder Rentenversicherungen, Mietpreisbremsen oder -deckelungen, sowie der gläserne Steuerbürger seien hier nur als Beispiele genannt.

In diesem Vortrag zeige ich Ihnen, mit welchen Anlagestrategien Sie schützen und die reale Kaufkraft erhalten können. Wir betrachten uns Investitionen in Sachwerte (Edelmetalle, Grundstücke, Aktien), Finanzpläne oder Schließfachanlagen im Ausland, wodurch der Zugriff auf das Eigentum besser gewahrt werden kann. Außerdem werden wir auch alternative Anlageformen wie Kryptowährungen und andere digitale Assets prüfen, ob diese eine sinnvolle Alternative zu klassischen Geldanlagen darstellen.

Herr Herfurth ist Bankkaufmann und seit 1994 in der Vermögensanlage tätig mit Schwerpunkt "Generationenmanagement".

1 Abend

Mittwoch, 11.03.2020, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 16

29,60 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T160103

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Monika Bettinger

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Betreuungsverein St. Martin im Kreis Ravensburg e. V.

Die rechtlichen Möglichkeiten - Betreuungsrecht, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und die aktuelle Rechtsprechung dazu - sind Themen des Informations- und Gesprächsabends.

Ein Schlaganfall, eine schwere Krankheit oder ein Unfall können jeden in eine Situation bringen, in der selbstverantwortliches Handeln nicht mehr möglich ist. Davor sind selbst junge Menschen nicht gefeit. Was viele nicht wissen: Ehepartner oder Kinder sind nicht automatisch berechtigt, die Rechtsvertretung in allen Lebensbereichen zu übernehmen. Es ist daher ratsam, rechtzeitig, also solange man gesund ist, Vorsorge zu treffen um im Wortsinn "selbstbewusst" die eigene Zukunft zu gestalten.

Anmeldeschluss:
Dienstag, 21.04.2020

1 Abend
Dienstag, 28.04.2020, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Wirtschaftsmuseum Ravensburg,
Marktstraße 22
Teilnehmerzahl: min. 10, max. 50
Gebühr: 5,00 €

Abendkurs

Kurs-Nr.: T053102

Sicher und ertragreich Geld anlegen trotz niedriger Zinsen

Florian Herfurth

Anleger haben es momentan schwer: auf Bankprodukte wie Tages- oder Festgeld werden kaum Zinsen bezahlt. Aktien gelten langfristig als die lukrativste Anlageform, können jedoch kurzfristig stark im Wert schwanken. Immobilien stellen aufgrund ihres hohen Wertes und der langfristigen Kapitalbindung ebenfalls nicht immer eine Alternative dar.

Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie trotzdem eine attraktive Rendite erzielen können, ohne das Kapital sehr lange zu binden und zu große Risiken einzugehen. Wir betrachten dabei Sparprodukte, (Immobilien-)Fonds, Anlagezertifikate und Vermögensverwaltungen. Gleichzeitig werfen wir einen Blick darauf, welche Produkte ein faires Preis-/Leistungsverhältnis haben, damit Sie als Anleger davon ebenfalls profitieren und nicht nur Banken und Versicherungen verdienen.

Herr Herfurth ist Bankkaufmann und seit 1994 in der Vermögensanlage tätig mit Schwerpunkt "Generationenmanagement".

1 Abend
Mittwoch, 27.05.2020, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 16
29,60 € Gebührenermäßigung entfällt

Gestalten

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T020129

Töpfern

Tonschale mit "Eindrücken"

Jutta Drexler

Eine Tonplatte verwandelt sich durch situative Gestaltungsfreude jedes Einzelnen in einen individuellen Gegenstand. Sowohl Gartenkunst als auch Zier- und Gebrauchsgegenstände können dabei entstehen.

Formen wie rund, eckig, oval, Blattform...finden dabei ihren Einsatz.

Eindrücke von z. B. Daumen, Blättern, Stempeln, Spitzenstoffen oder Perlen können ausprobiert werden.

Für die Verwendung des individuell hergestellten Einzelstückes sind keine Grenzen gesetzt (Vogeltränke, Schale für Obst oder Nüsse).

Nach der Trocknungszeit wird die Tonschale glasiert - während des Modellierens können schon mal mögliche Glasurfarben in Augenschein genommen werden.

Bitte mitbringen:

- Schutzkleidung
- Küchenschwammtuch
- Wellholz
- spitz zulaufendes Messer
- Modellierholz
- stabiler Karton 30 x 30 cm
- 1 Plastiktüte
- Tesafilm
- 2 Perlen ca 0,5 - 1 cm Durchmesser
- ein altes Geschirrtuch
- Blätter
- Stoffe mit schöner Struktur
- Stempel

Es kommen Materialkosten für Ton, Glasuren, etc. von ca. 15,00 € dazu. Die Kosten sind bei der Dozentin zu entrichten.

2 Tage

Samstag, 07.03.2020, 13:00 - 17:00 Uhr

Samstag, 28.03.2020, 13:00 - 16:00 Uhr

Ort: Technikraum Zimmer 1.6, Gebäuderückseite Realschule, Wilhelmstraße 7

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8

Gebühr: 45,00 €

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T020127

Zeichnen lernen - Grundlagen für jedermann

Sabine Flexer

Dieser Zeichenkurs ist für Anfänger und Teilnehmer mit wenig Erfahrung im Zeichnen geeignet. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Was macht das "Professionelle" einer Zeichnung eigentlich aus?

Entscheidend ist nicht nur die Übung, sondern auch das schlichte Wissen um Perspektive und den architektonischen Aufbau eines Körpers. Dies ist für jedermann erlernbar, und diese Kenntnisse sind für jedes Motiv anwendbar.

Schritt für Schritt werden diese Kenntnisse vermittelt und dann praktisch umgesetzt. Gerne dürfen Sie auch Farbe mit

einbeziehen. Experimentelle Auflockerungsübungen zwischendurch lassen uns dann nicht nur eine ganz andere Herangehensweise an das Zeichnen erfahren, sie erhöhen auch den Spaßfaktor, schulen unser Sehen, unsere Koordination und führen zu ungeahnten Ergebnissen.

Wir werden Motive aus unserer direkten Umgebung oder mitgebrachte reizvolle Gegenstände in unser Arbeiten einbeziehen.

TeilnehmerInnen aus den früheren Kursen sind ebenfalls herzlich willkommen, sie können ihre bisherigen Fähigkeiten vertiefen und den eigenen Stil weiterverfolgen.

Bitte mitbringen:

- Skizzenblock (A2 und A3)
- Schmierpapier
- feste Unterlage / Zeichenbrett
- Kreppklebeband
- Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, z. B. 2H, H, HB, B, 2B, 4B
- Buntstifte oder Aquarellstifte
- Filzstifte, bunte Faserschreiber, Kugelschreiber usw.
- falls vorhanden: Rötelpfeife, Farben, Kohle, Kreide, Farben jeglicher Art (qualitativ hohe Pigmentierung macht am meisten Freude)
- gerne können Sie auch Gegenstände mitbringen (z. B. Pflanzen), die Sie schon immer mal zeichnen wollten

2 Tage

Freitag, 27.03.2020, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 28.03.2020, 10:00 - 17:00 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8

Gebühr: 59,00 €

Kurs-Nr.: T020143

Österliches Filzen

Betha Sauter

Das Nassfilzen ist eine Jahrtausende alte, sehr vielfältige Textiltechnik. Die kreative Arbeit mit dem Rohmaterial Wolle lässt beim Filzen ein Gefühl der Entspannung entstehen. Das selbst gefertigte Objekt macht stolz und bringt Freude. Wir lernen an diesem Abend je nach Kenntnisstand der Teilnehmer, eine Fläche oder einen Hohlkörper zu filzen und gestalten daraus einen österlichen Gegenstand.

Die Museumsgesellschaft Ravensburg führt gern in dieses alte Handwerk ein. Grundkenntnisse des Filzens sind von Vorteil, jedoch nicht zwingend erforderlich.

Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

1 Abend

Mittwoch, 01.04.2020, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Museum Humpis-Quartier, Humpisstr. 5, Ravensburg
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 6
Gebühr: 12,00 € Gebührenermäßigung entfällt



Kurs-Nr.: T020132

Buchbinden: Schöne Geschenke selbst gemacht

Kurt Halder

Wertvolle Geschenke selbst gemacht: Fotoalben, Präsentationsmappen, Poesiealben, Skizzenbücher, Tagebücher, Schachteln, Stehordner, Fotoschachtel im Buchformat.

Weitere Informationen erhalten Sie beim Kursleiter, Tel. 0170/3417672.

Bitte mitbringen:

- Bleistift und Schere

Materialkosten von ca. 16,00 € für die Grundausrüstung extra (nicht in der Kursgebühr enthalten).

4 Abende

Mittwoch, 22.04.2020 – 13.05.2020,
18:30 - 20:45 Uhr
Ort: Technikraum Zimmer 1.6, Gebäuderückseite Realschule, Wilhelmstraße 7
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 9
Gebühr: 59,00 €

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T020133

Selbst gemacht - Geld gespart

Reparaturen im Haushalt - kein Problem!
Elisabeth Vandea

Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten, wenn:

- der Wasserhahn tropft
- der Syphon verstopft ist
- Silikonfugen zu erneuern sind
- Fenster / Türen undicht sind, Türen nicht exakt schließen

- Lampen aufzuhängen und anzuschließen sind
- Kratzer in Möbeln oder im Auto zu beseitigen sind
- das richtige Werkzeug (Bohrer, Sägeblätter, Akkubohrer) auszuwählen ist.

Alle Reparaturen werden ausführlich und für jeden verständlich erklärt, die benötigten Werkzeuge und Maschinen besprochen. Anschließend können alle Reparaturen unter Anleitung selbstständig im Kurs ausprobiert werden.

Es sind keine Grundkenntnisse notwendig.

Materialkosten ca. 10,00 € extra (nicht in der Kursgebühr enthalten).

1 Tag

Samstag, 02.05.2020, 10:00 - 17:00 Uhr
Ort: Technikraum Zimmer 1.6, Gebäuderückseite Realschule, Wilhelmstraße 7
Teilnehmerzahl: min. 8, max. 15
Gebühr: 69,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T020135

Sütterlin- und Kurrentschrift

Manfred Till

Immer mehr Menschen möchten in der Lage sein, Schriftstücke lesen zu können, die in den Schriftarten Sütterlin oder Kurrent erstellt worden sind, weil sie z. B. alte Briefe oder Dokumente besitzen oder geerbt haben. In der Ravensburger Museumsgesellschaft ist solch altes Wissen noch vorhanden, und es soll in diesem Kurs weitergegeben werden.

Im ersten Kursabend gibt es eine Einführung in Sütterlin und erste Schreibübungen. Im zweiten Termin wird das Lesen von Sütterlin- und Kurrentschriften geübt, gern auch an Hand von eigenen Texten, die die TeilnehmerInnen mitbringen können.

Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

2 Abende

Dienstag, 05.05.2020 – 12.05.2020,
18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Museum Humpis-Quartier, Humpisstr. 5, Ravensburg
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8
Gebühr: 19,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T020144

Nesteln

Betha Sauter

Neugierig geworden? - Nesteln ist ein altes Handwerk. Dahinter verbirgt sich eine Flechttechnik für Schnüre, die früher in Kultur, Religion, Mode und im täglichen Gebrauch eine große Rolle gespielt haben. Die Museumsgesellschaft Ravensburg kennt dieses alte Handwerk noch und vermittelt es gern weiter, zumal die Technik leicht erlernbar ist.

Auf einer Flechtschablone werden Fäden nach einem bestimmten Schema miteinander verkreuzt. So entsteht eine schön strukturierte Schnur, die als Schmuck oder Lesezeichen benutzt werden kann.

Das Material wird im Kurs gestellt. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

1 Abend

Mittwoch, 13.05.2020, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Museum Humpis-Quartier, Humpisstr. 5, Ravensburg
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8
Gebühr: 12,00 € Gebührenermäßigung entfällt



Musik und Musizieren

Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T020107

Gitarre ab 60 Jahren

Fortgeschrittene IIIII

Norbert Gatzemann-Telorac

Fortsetzung des Kurses Gitarre ab 60 Fortgeschrittene III. Quereinstieg möglich.

Weiterführung und Ergänzung der erlernten Anschlagstechniken mit bekannten Liedern.

Falls Sie keine Gitarre besitzen, können Sie sich am ersten Kurstag vom Dozenten beraten lassen.

In der Kursgebühr sind Materialkosten enthalten.

10 Vormittage

Mittwoch, 12.02.2020 – 06.05.2020,
10:00 - 11:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10

Gebühr: 56,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T020108

Gitarre ab 60 Jahren

für Anfänger

Norbert Gatzemann-Telorc

Für Anfänger ohne Notenkenntnisse. Ziel ist es Lieder mit einer ansprechenden Akkordbegleitung zu spielen.

Im Kurs werden die Grundakkorde erarbeitet.

Buch: Stephan Schmidt (Lieder und Songs) - DUX Verlag

8 Vormittage

Mittwoch, 12.02.2020 – 22.04.2020,
11:00 - 12:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10

Gebühr: 45,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Kommunikation - Medien

Kurs-Nr.: T010115

Gedächtniskunst

Berthold Traub

Es gibt zahlreiche Methoden (Techniken), die es ermöglichen, sehr große Gedächtnisleistungen zu erbringen. Sich etwas schnell und sich vieles merken zu können, bringt sowohl in der Schule, im Studium, im Beruf, aber auch privat große Vorteile (und Spaß).

Mit entsprechender 'Mnemotechnik' können wir uns jedenfalls Daten, Wörter, Zahlenkombinationen usw. dauerhaft merken. Die Weltrekorde im 'Gedächtnissport' zeigen, zu welchen Leistungen das menschliche Gehirn fähig ist.

In diesem Seminar wollen wir allerdings keine Weltrekorde aufstellen, sondern uns mit wenigen, sehr leistungsfähigen Techniken beschäftigen, die uns auch im Alltag eine große Hilfe sein können. Vergleichen Sie diese Techniken mit einem Flaschenzug, der zwar nicht die menschliche Körperkraft vergrößert, aber doch dazu verhilft, unglaubliche Lasten heben zu können.

Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten.

1 Abend

Mittwoch, 11.03.2020, 19:30 - 21:45 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 16

Gebühr: 14,00 €

Kurs-Nr.: T010108

Wenn der Wecker nicht mehr klingelt

Die besonderen Herausforderungen des Lebens im Ruhestand

Michael Schwelling

Der Ruhestand ist eine Lebensphase, deren Tücken oftmals unterschätzt werden. Vor allem Menschen, die sich noch während des Berufslebens viel vorgenommen haben und sich jetzt darüber freuen, den Tag endlich selbstbestimmt gestalten zu können, sind oftmals überrascht von ihrer veränderten Befindlichkeit in dieser Lebensphase, in der man nichts mehr „muss“, sondern alles nur noch „darf“.

Grundsätzlich bietet eine gezielte Auseinandersetzung mit den Besonderheiten dieser Situation die wesentliche Chance, um persönliche Zufriedenheit, Lebensqualität und Wohlbefinden entscheidend zu verbessern. Im Hinblick darauf werden im Seminar Strategien und Anregungen aufgezeigt, mit denen sich die besonderen Herausforderungen eines Lebens im Ruhestand leichter und besser meistern lassen. Dabei beschäftigen wir uns gemeinsam mit folgenden Fragen:

- Was tun, wenn meine fachlichen Kompetenzen nicht gebraucht werden?
- Welche Aufgaben können mir Sinn und Erfüllung geben?
- Wer erwartet jetzt noch etwas von mir?
- Woher bekomme ich meine Bestätigung?
- Welche Ziele setze ich mir?
- Wie gestalte ich (m)eine Partnerschaft unter veränderten Vorzeichen?
- Welche Chancen bietet der neue Lebensabschnitt?

1 Abend

Mittwoch, 25.03.2020, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10

Gebühr: 25,00 € Gebührenermäßigung entfällt



Kurs-Nr.: T052401

Auftaktveranstaltung: Informations- und Medienkompetenz

Holger Witzenteiler

Bei diesem Workshop zum Online-Kurs "Informations- und Medienkompetenz" beschäftigen wir uns nach einer kurzen Einstimmung in Form eines "gallery walk" mit konkreten Beispielen für fake news und Manipulationen im Internet.

Diese Veranstaltung kann nur in Verbindung mit dem Online-Kurs S052252 gebucht werden.

1 Abend

Donnerstag, 02.04.2020, 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 3, max. 20

25,00 €

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T020148

Digitale Fotografie

Berthold Traub

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger wie für Fortgeschrittene in der konventionellen Fotografie geeignet, die aber noch keine oder nur wenig Erfahrungen mit der digitalen Fotografie haben.

Zu Beginn wird eine kleine Einführung in einige technische Begriffe der Fotografie (Blende, Brennweite etc.) gegeben. Dieser Kurs soll die Möglichkeiten der digitalen Fotografie aufzeigen, die Vorteile gegenüber der konventionellen Fotografie auf Film (auch die Nachteile) darstellen und außerdem eine Einführung in die 'digitale Dunkelkammer' (Weiterverarbeitung der Fotos im Computer mit einem Bildbearbeitungsprogramm - Farbveränderung, Ausschnittvergrößerung, Kontrastveränderung etc.) geben.

Das Seminar soll die Grundlagen der Fotografie vermitteln und nicht das Studium der Gebrauchsanweisung der Kamera ersetzen.

Eine eigene Kamera kann, falls vorhanden, gerne mitgebracht werden.

1 Tag

Samstag, 25.04.2020, 13:00 - 19:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 12

Gebühr: 35,00 €

Wochenendkurs**Kurs-Nr.: T020147****Stadt bei Nacht**

Edmund Heinzler

Sicher haben Sie schon mal tolle Nacht-
 fotografien gesehen. Stadt bei Nacht -
 das hat was.

Aber wie kann ich bei so wenig Licht ver-
 nünftig fotografieren? Was muss ich be-
 achten? Der Kurs besteht aus einem
 Theorie- und einem Praxisteil.

Kursthemen:

- Was wird zur Nachtfotografie benötigt?
- Starker Kontrast: Straßenlaternen und
 sehr dunkle Bereiche
- Bewegte Motive: Menschen, Tiere
- Hell erleuchtete Gebäude und dunkle
 Gassen
- Falls noch Zeit: Kurzer Einblick in die
 Nachbearbeitung
- Scheinwerfer und Rücklichter, Fotogra-
 fie einer Straßenszene

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bei
 ihrer Kamera einen manuellen Modus
 (M) einstellen können. Lesen Sie vorher
 nach, wie Sie Blende, Belichtungszeit
 und ISO in diesem Modus einstellen kön-
 nen, da diese Kenntnisse im Kurs vo-
 rausgesetzt werden. Dasselbe gilt für
 den Umgang mit Ihrem Fernauslöser
 (Kabel oder kabellos) oder dem einge-
 bauten Selbstauslöser Ihrer Kamera. Ge-
 ben Sie bitte bei Anmeldung an, ob Sie
 ein Stativ benötigen.

1 Abend

Donnerstag, 30.04.2020, 19:15 - 23:00
Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 12

Gebühr: 39,00 € Gebührenermäßigung
 entfällt**Gesundheit****Kurs-Nr.: T030235****Funktionelle Gymnastik 50 plus mit
Musik - Für Frauen**

Gundula Purschke-Fehr

Inhalte:

- Schonender, aber intensiver
 Konditionsteil
- Stretching
- Kräftigung
- Problemzonentraining
- Wirbelsäulengymnastik
- Lockerungs- und Entspan-
 nungsübungen

Ein ganzheitliches Körpertraining, um
 Wohlbefinden und Fitness zu steigern.
 Bei guter Witterung kann die Übungs-
 stunde ins Freie verlegt werden.

12 Abende

Dienstag, 11.02.2020 – 19.05.2020,
17:30 - 18:30 UhrOrt: Turnhalle im Welfengymna-
 sium, Spohnstr. 25

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 16

61,76 € (gültig ab 7 TN)

74,08 € nicht rabattierbar (gültig bei 6
 TN)86,40 € nicht rabattierbar (gültig bei 5
 TN)**Vormittagskurs****Kurs-Nr.: T030285****Senioren-Gymnastik am Vormittag**

Gretl Dieterle

"Wer rastet, der rostet" - Gymnastik für
 Damen und Herren ab 60 Jahre

Gymnastikübungen zur Erhaltung der
 Bewegungsfähigkeit und zur Kreislauf-
 kräftigung, Entspannungs- und Atem-
 übungen.

Bitte mitbringen:

- Trainingshose
- Turnschuhe

12 Vormittage

Mittwoch, 12.02.2020 – 20.05.2020,
09:30 - 10:30 UhrOrt: Gymnasium-Turnhalle (beim Spohn-
 schlössle), Elisabethenstr. 10

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 16

61,76 € (gültig ab 7 TN)

74,08 € nicht rabattierbar (gültig bei 6
 TN)86,40 € nicht rabattierbar (gültig bei 5
 TN)**Vormittagskurs****Kurs-Nr.: T030270****Resilienz & Achtsamkeit für einen ge-
sunden Rücken**

Sylvia Beletti Mata

Resilienz & Achtsamkeit - kurz gesagt:
 Innere Stärke!

Doch was hat das mit Rückenschmerzen
 zu tun? Sehr viel, denn durch schmerz-
 hafte Erfahrungen büßen wir im Laufe
 des Lebens an natürlicher innerer Zufrie-
 denheit ein; werden anfällig für äußeren
 Stress...Wir fangen an uns zu verbiegen,
 verlieren unsere aufrechte Haltung und
 damit die Aufrichtigkeit. Scheinbare Lap-
 palien bringen uns aus der Balance und
 können ernsthafte körperliche Beschwer-
 den hervorrufen.

In diesem ganzheitlich ausgerichteten
 Kurs bringen wir mittels bewährter Yoga
 und Rückenfitübungen wieder Achtsam-
 keit in Körper, Geist und Seele und ver-
 binden diese miteinander über die At-
 mung.

Dieser Kurs ist an alle gerichtet, die wie-
 der schmerzfrei voller Freude und Leich-
 tigkeit selbstverantwortlich ihr Leben füh-
 ren wollen. Jede Stunde besteht aus den
 Elementen

- Mobilisation gestauter Ener-
 gien,
- Programmierung gesunder Be-
 wegungsabläufe in Einbezug
 von Bewegungsapparat und
 Faszien und
- Meditation.

Achtsamkeits- und Atemübungen ergän-
 zen jede Einheit. Jede Unterrichtseinheit
 wirkt ganzheitlich und nachhaltig harmo-
 nisierend auf Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen:

- Trainingsmatte
- Decke und Kissen

8 Vormittage

Dienstag, 03.03.2020 – 05.05.2020,
08:30 - 09:45 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12

55,20 € (gültig ab 7 TN)

66,27 € nicht rabattierbar (gültig bei 6
 TN)77,33 € nicht rabattierbar (gültig bei 5
 TN)**Vormittagskurs****Kurs-Nr.: T030272****Resilienz & Achtsamkeit für einen ge-
sunden Rücken**

Sylvia Beletti Mata

Resilienz & Achtsamkeit - kurz gesagt:
 Innere Stärke!**Siehe Kursbeschreibung T030270.**

8 Vormittage

Donnerstag, 05.03.2020 – 07.05.2020,
08:30 - 09:45 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
 55,20 € (gültig ab 7 TN)
 66,27 € nicht rabattierbar (gültig bei 6 TN)
 77,33 € nicht rabattierbar (gültig bei 5 TN)

Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T030271

Resilienz & Achtsamkeit für einen gesunden Rücken

Sylvia Beletti Mata

Resilienz & Achtsamkeit - kurz gesagt:
 Innere Stärke!

Siehe Kursbeschreibung T030270.

8 Vormittage
 Dienstag, 12.05.2020 – 14.07.2020,
 08:30 - 09:45 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
 55,20 € (gültig ab 7 TN)
 66,27 € nicht rabattierbar (gültig bei 6 TN)
 77,33 € nicht rabattierbar (gültig bei 5 TN)

Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T030273

Resilienz & Achtsamkeit für einen gesunden Rücken

Sylvia Beletti Mata

Resilienz & Achtsamkeit - kurz gesagt:
 Innere Stärke!

Siehe Kursbeschreibung T030270.

7 Vormittage
 Donnerstag, 14.05.2020 – 16.07.2020,
 08:30 - 09:45 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
 48,30 € (gültig ab 7 TN)
 57,98 € nicht rabattierbar (gültig bei 6 TN)
 67,67 € nicht rabattierbar (gültig bei 5 TN)



Kurs-Nr.: T030283

Life Kinetik® - Starterkurs für Erwachsene

Markus Wachter

Was können Sie erwarten? - Jede Menge Lachen, Spaß und Freude!

Jeder Mensch nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen anders, aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus. Life Kinetik® ist eine neue Trainingsform, die das Gehirn mittels nicht alltäglicher kognitiver, koordinativer und visueller Aufgaben fördert, nach dem Prinzip: Bewegung ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird. Das Prinzip des Konzepts ist ebenso einfach wie komplex und in seiner Trainingsform einzigartig. Bereits 1 Stunde pro Woche genügt, um schon nach kurzer Zeit die ersten Veränderungen zu erkennen. Life Kinetik® ist von jedermann durchführbar. Kinder werden kreativer, Schüler konzentrierter, Sportler leistungsfähiger, Berufstätige stressresistenter und Senioren aufnahmefähiger und geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Turnschuhe
- Getränke

6 Abende

Freitag, 06.03.2020 – 24.04.2020, 19:15 - 20:15 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 8, max. 16

Festbetrag: 75,00 € (Materialkosten von 3,00 € sind in der Gebühr enthalten)

Kurs-Nr.: T030372

Die Dorn-Methode

Diana Paul

Die Methode Dorn ist einfach - einfach zu verstehen und einfach anzuwenden. Es handelt sich dabei um eine sanfte Methode zur Korrektur von Fehlstellungen der Wirbel und Gelenke. Mit sanften Griffen wird die ursprüngliche Balance wiederhergestellt.

Sie werden an diesem Abend die Selbsthilfe-Übungen und die sieben goldenen Regeln, um sich selbst den Rücken zu stärken kennen lernen.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Handtuch
- flache (Turn-)Schuhe

1 Abend

Freitag, 03.04.2020, 19:00 - 21:30 Uhr

Ort: Seniorenzentrum Weststadt, Mehrzweckraum (UG), Albert-Schweitzer-Straße 16-18

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12

13,80 € (gültig ab 7 TN)

16,57 € nicht rabattierbar (gültig bei 6 TN)

19,33 € nicht rabattierbar (gültig bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030269

Beweglich statt steif durch den Alltag

Yvonne Hellmuth

Eine gute Haltung ist wesentlich mehr als nur "Aufrechtstehen". Sie ist abhängig von unserer Skelettstruktur, unserer Physiologie und unserem emotionalen Zustand. Der Fokus liegt in diesem Kurs darauf, sich im Alltag immer wieder auf- bzw. auszurichten. Sie lernen, wie man diese Aufrichtung im Sitzen, Stehen und Gehen umsetzen kann.

Gleichzeitig achten wir aber auch auf unsere Stimmung, denn unsere Körperhaltung ist ein Spiegel unserer inneren Haltung.

Indem man die Aufmerksamkeit im Alltag immer wieder auf die Haltung des Körpers richtet, können die veränderten Haltungs- und Bewegungsmuster verinnerlicht und dauerhaft verankert werden.

Das Gehen wird draußen geübt. Sie benötigen gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung.

Bringen Sie bitte zudem eine Matte mit.

Anmeldeschluss:

Dienstag, 12. Mai 2020

1 Vormittag

Samstag, 16.05.2020, 09:00 - 13:00 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

22,08 € (gültig ab 7 TN)

26,51 € nicht rabattierbar (gültig bei 6 TN)

30,93 € nicht rabattierbar (gültig bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030236

Beckenboden - Für Frauen

Diana Paul

Der Beckenboden ist unsere tragende Mitte. In diesem Kurs erspüren und kräftigen wir die Muskeln des Beckenbodens. Mit einfachen Übungen erlernen wir wieder bessere Kontrolle über unsere Organe im Becken. Es wird Ihnen gezeigt, wie Sie Übungen in den Alltag integrieren können.

Ein schwacher Beckenboden kann zu Rückenschmerzen, Blasen- und Darmfunktionsstörungen, ziehenden Beckenschmerzen, sexuellen Schwierigkeiten bis hin zu Inkontinenz führen. Deshalb empfiehlt sich eine Stärkung für Frauen

jeglichen Alters und nicht nur als Rückbildung nach der Geburt. Die Stärkung des Beckenbodens ist eine Erhöhung der Lebensqualität.

Bitte mitbringen:

- Gymnastikmatte
- bequeme Kleidung
- warme Socken

5 Abende

Freitag, 19.06.2020 – 17.07.2020,
17:45 - 18:45 Uhr

Ort: Seniorenzentrum Weststadt, Mehrzweckraum (UG), Albert-Schweitzer-Straße 16-18

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12

27,60 € (gültig ab 7 TN)

33,13 € nicht rabattierbar (gültig bei 6 TN)

38,67 € nicht rabattierbar (gültig bei 5 TN)

Sprachen

Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T040612

B1: Light English reading for senior students

Rita Gerlach

This course is for elderly people who would like to refresh their knowledge by reading easy and interesting stories from the Oxford Bookworms Library. This library provides enjoyable reading at six language stages. We will read stories at stage 4, practice grammar and improve our vocabulary. New participants are welcome in our motivated group.

Materialkosten ca. 15,00 € extra (nicht in der Kursgebühr enthalten)

12 Vormittage

Mittwoch, 12.02.2020 – 20.05.2020,
10:15 - 11:45 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12

76,80 € (gültig ab 7 TN)

92,16 € nicht rabattierbar (gültig bei 6 TN)

107,52 € nicht rabattierbar (gültig bei 5 TN)

Crashkurs

Kurs-Nr.: T042301

Schwäbisch für Anfänger und Fortgeschrittene NEU

Paul Sägmüller

Des isch jo allerhand!

Unsere Körperteile sind unbestritten Meisterwerke der Evolution. Auch und gerade bei den Oberschwaben; nur mit dem Unterschied, dass dieselben diese, je nach Bedarf, ganz anders benennen. Teilweise eher witzig, teilweise recht derb oder etwas heikel.

Kennen Sie beispielsweise den Unterschied zwischen einem Grind, Däz, Meckl, Melle oder Ribl? Worte wie dr Zinka (= große Nase) wurden ergänzt und verstärkt zu Jesus-, Heilands-, Mords- oder Saufzinka und werden so auch als Schimpfwörter gebraucht. Vielen dieser, auf jeden Fall kreativen, Ausdrücke ging Paul Sägmüller auf den Grund.

Im zweiten Teil des Abends stellt er mittels eines selbstverfassten Buches vor, wie gesprochenes Schwäbisch relativ einfach in geschriebenes umgesetzt werden kann.

Und alles in diesem Kurs wird anschaulich und kurzweilig auf schwäbisch erläutert. Und zwar genau so wia ma bei eis, dohanna umanand schwätzt.

1 Abend

Dienstag, 12.05.2020, 19:00 - 21:00
Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 20

19,00 €



Schwerpunktthema:

Wissenschätze und Traditionen

**Kurs-Nr.: T020128****Ziergarten oder Naschgarten**

Garten + Balkon + Büro + Wohnung + Wintergarten

Joachim Fleischer

Gärtnern geht überall:

In jedem Haushalt wird irgendwo etwas Grünes kultiviert. Für Pflanzenfreunde, Gartenbesitzer und Balkongärtner entstehen immer wieder neue Fragen zur Optimierung, zu Wachstumsstörungen, Dünger- und Ernährungsproblemen, Bodenbeschaffenheit, Klimazonen, Pilz- und Schädlingsbefall. Oft müssen Freizeitgärtner erkennen, dass in Zeitschriften und Internet verbreitetes Halbwissen nur zu Zufallserfolgen führt, das Gespräch über den Gartenzaun sehr hilfreich war, aber nicht in jedem Fall weitergeholfen hat. Der Kurs klärt über die innere Uhr der Pflanzenwelt auf. Wie fühlen Pflanzen, wie reagieren sie und wie erkennt der Mensch ihre Reaktion, um Ertragssteigerungen herauszuholen? Wie entscheiden pflanzeigene Stoffe über die Verwertung der Nährstoffe in der Pflanze? Wie können die unendlichen Nährstoffreserven in der Erde mobilisiert werden und wie bilden Pflanzen daraus naturgegebene Resistenzen gegen Pilz- und Schädlingsbefall? Wie entsteht Kälteresistenz, wenn Pflanzen ihre "Muttermilch", die richtigen Nährionen, bekommen? Kann es sein, dass der Oleander als allerletzte Verzweigungstat vor seinem Exitus zu einem exorbitanten Blühmarathon angesetzt hat, um seine Art zu erhalten, anstatt sich aus purer Lebensfreude zu verausgaben? Wie können Dormanzzustände bei Pflanze und Saatgut unterbrochen werden? Das Wunder der Keimung und Züchtungsschritte, die zur Steigerung der Vitalität, Attraktivität und des Genusses führen, obwohl die Pflanzenschutzmittel in der heutigen Form verschwinden werden... All das sind Kursinhalte und eben auch: Wie verläuft die Symbiose von Mikroorganismen, Tier und Pflanze?

Mitgebracht werden können:

- 1 Erdprobe (eine Handvoll aus 20 cm Tiefe im Plastikbeutel) - zum Test auf PH-Wert und EC-Wert
- Blätter von Pflanzen bzw. Fotos
- Notizblock

3 Abende, 11.02.2020, 03.03.2020, 31.03.2020

Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Liebenhofen 100, 88287 Grünkraut

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 25

29,00 €

Kurs-Nr.: T020130**Ostertönen für Kinder mit Begleitpersonen**

Leyla Gall-Jörg

Wir wollen gemeinsam mit unseren Kleinen schöne Dinge für Ostern tonen. Es können kleine Hasen, Osternester, Eier entstehen. Die Kinder dürfen auch gerne nach Herzenslust rummatschen und ihrer Fantasie freien Lauf lassen.

Der Ton wird nicht gebrannt. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Alter: 3 - 6 Jahre

Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

1 Vormittag, 22.02.2020

Samstag, 10:00 - 12:00 Uhr

Ort: Technikraum Zi. 1.6, Gebäuderückseite Realschule, Wilhelmstraße 7

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8

15,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Wochenendkurs**Kurs-Nr.: T020129****Töpfern**

Tonschale mit "Eindrücken"

Jutta Drexler

Eine Tonplatte verwandelt sich durch situative Gestaltungsfreude jedes Einzelnen in einen individuellen Gegenstand. Sowohl Gartenkunst als auch Zier- und Gebrauchsgegenstände können dabei entstehen.

Formen wie rund, eckig, oval, Blattform...finden dabei ihren Einsatz.

Eindrücke von z. B. Daumen, Blättern, Stempeln, Spitzenstoffen oder Perlen können ausprobiert werden.

Für die Verwendung des individuell hergestellten Einzelstückes sind keine Grenzen gesetzt (Vogeltränke, Schale für Obst oder Nüsse..).

Nach der Trocknungszeit wird die Tonschale glasiert - während des Modellierens können schon mal mögliche Glasurfarben in Augenschein genommen werden.

Bitte mitbringen:

- Schutzkleidung
- Küchenschwammstück
- Wellholz
- spitz zulaufendes Messer
- Modellierholz
- stabiler Karton 30 x 30 cm
- 1 Plastiktüte
- Tesafilm

- 2 Perlen ca. 0,5 - 1 cm Durchmesser
- ein altes Geschirrtuch
- Blätter
- Stoffe mit schöner Struktur
- Stempel

Es kommen Materialkosten für Ton, Glasuren, etc. von ca. 15,00 € dazu. Die Kosten sind bei der Dozentin zu entrichten.

2 Tage, 07.03.2020, 28.03.2020

Samstag, 13:00 - 17:00 Uhr

Samstag, 13:00 - 16:00 Uhr

Ort: Technikraum Zi. 1.6, Gebäuderückseite Realschule, Wilhelmstraße 7

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8

45,00 €

Kurs-Nr.: T020143**Österliches Filzen**

Betha Sauter

Das Nassfilzen ist eine Jahrtausende alte, sehr vielfältige Textiltechnik. Die kreative Arbeit mit dem Rohmaterial Wolle lässt beim Filzen ein Gefühl der Entspannung entstehen.

Das selbst gefertigte Objekt macht stolz und bringt Freude. Wir lernen an diesem Abend je nach Kenntnisstand der Teilnehmer, eine Fläche oder einen Hohlkörper zu filzen und gestalten daraus einen österlichen Gegenstand.

Die Museumsgesellschaft Ravensburg führt gern in dieses alte Handwerk ein. Grundkenntnisse des Filzens sind von Vorteil, jedoch nicht zwingend erforderlich.

Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

1 Abend, 01.04.2020

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Museum Humpis-Quartier, Humpisstr. 5, 88212 Ravensburg

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 6

12,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T020132**Buchbinden: Schöne Geschenke selbst gemacht**

Kurt Halder

Wertvolle Geschenke selbst gemacht: Fotoalben, Präsentationsmappen, Poesealben, Skizzenbücher, Tagebücher, Schachteln, Stehordner, Fotoschachtel im Buchformat.

Weitere Informationen erhalten Sie beim Kursleiter, Tel. 0170/3417672.

Bitte mitbringen:

- Bleistift und Schere

Materialkosten von ca. 16,00 € für die Grundausrüstung extra (nicht in der Kursgebühr enthalten).

4 Abende, 22.04.2020 - 13.05.2020
Mittwoch, 18:30 - 20:45 Uhr
Ort: Technikraum Zi. 1.6, Gebäuderückseite Realschule, Wilhelmstraße 7
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 9
59,00 €



Wochenendkurs Kurs-Nr.: T020134 Schreinerkurs für Frauen

zusammenklappbares Beistelltischchen
Elisabeth Vandea
Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse:

- Umgang mit Stichsäge, Bohrmaschine und Akkuschauber
- typische Arbeitsgänge wie exaktes Zuschneiden, Dübeln und Verschrauben
- fachgerechtes Schleifen und Tipps zur Oberflächenbehandlung

Ziel: Sie lernen, die entsprechenden Maschinen fachgerecht zu handhaben und nehmen am Ende des Kurses Ihr Tischchen fertig montiert mit nach Hause.

Maße: 29 cm x 27 cm, Höhe 38 cm

Werkzeuge und Maschinen werden von der Dozentin gestellt und Materialkosten von 25,00 € werden von ihr im Kurs eingezogen.

Grundkenntnisse sind nicht erforderlich.

1 Tag, 03.05.2020
Sonntag, 10:00 - 17:00 Uhr
Ort: Technikraum Zi. 1.6, Gebäuderückseite Realschule, Wilhelmstraße 7
Teilnehmerzahl: min. 8, max. 15
69,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T020135 Sütterlin- und Kurrentschrift

Manfred Till

Immer mehr Menschen möchten in der Lage sein, Schriftstücke lesen zu können, die in den Schriftarten Sütterlin oder Kurrent erstellt worden sind, weil sie z. B. alte Briefe oder Dokumente besitzen oder geerbt haben. In der Ravensburger Museumsgesellschaft ist solch altes Wissen noch vorhanden, und es soll in diesem Kurs weitergegeben werden.

Im ersten Kursabend gibt es eine Einführung in Sütterlin und erste Schreibübungen. Im zweiten Termin wird das Lesen von Sütterlin- und Kurrentschriften geübt, gern auch an Hand von eigenen Texten, die die TeilnehmerInnen mitbringen können.

Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

2 Abende, 05.05.2020, 12.05.2020
Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Museum Humpis-Quartier, Humpisstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8
19,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T020144 Nesteln

Betha Sauter
Neugierig geworden?

Nesteln ist ein altes Handwerk. Dahinter verbirgt sich eine Flechttechnik für Schnüre, die früher in Kultur, Religion, Mode und im täglichen Gebrauch eine große Rolle gespielt haben. Die Museumsgesellschaft Ravensburg kennt dieses alte Handwerk noch und vermittelt es gern weiter, zumal die Technik leicht erlernbar ist.

Auf einer Flechtschablone werden Fäden nach einem bestimmten Schema miteinander verkreuzt. So entsteht eine schön strukturierte Schnur, die als Schmuck oder Lesezeichen benutzt werden kann.

Das Material wird im Kurs gestellt. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

1 Abend, 13.05.2020
Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Museum Humpis-Quartier, Humpisstr. 5, 88212 Ravensburg
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8
12,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T020136 Stein - Bild - Hauen

Herbert Leichtle

"Steine sind stumme Lehrer, sie machen den Beobachter stumm, und das Beste, was man von ihnen lernt, ist nicht mitzuteilen" (Goethe).

Steine formen ist eine ganzheitliche Tätigkeit. Durch die Einfachheit der Handlung, den Rhythmus der Bewegung, die körperliche Kraft, die wir aufwenden, und die Energie, die wir wieder von den Steinen erhalten, sind Körper, Geist und Seele gleichermaßen angeregt. Das Arbeiten mit Hammer und Meißel kann neue kreative Seiten in jedem ausbilden.

Materialkosten ca. 1,00 € /kg Stein extra (nicht in der Kursgebühr enthalten).

Anmeldeschluss:
Mittwoch, 13.05.2020

4 Tage, 21.05.2020 - 24.05.2020
Donnerstag - Samstag, 09:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 09:00 - 13:00 Uhr
Ort: Stall von Bethlehem (Wolfegg-Rötenbach), Bethlehemstraße 47
Teilnehmerzahl: min. 8, max. 12
149,00 €

Wochenendkurs Kurs-Nr.: T020137 Goldschmieden - Schmuck gestalten

Cornelia Kreissle
Sowohl Anfänger(innen) als auch Teilnehmer(innen) mit Vorkenntnissen sind willkommen.

Unter Anleitung einer erfahrenen Goldschmiedin und Schmuckgestalterin lernen Sie die Grundtechniken des Goldschmiedehandwerks kennen: Sägen, Feilen, Biegen, Treiben, Hartlöten, Fassen von Edelsteinen. Gearbeitet wird mit Buntmetallen, Sterlingsilber und Gold nach Ihren eigenen Entwürfen. Gestalten Sie Ihr persönliches Schmuck-Unikat.

Werkzeugausrüstung und Material werden gestellt; es entsteht eine Werkstattgebühr von 12,00 €. Diese Kosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Außerdem entstehen, je nach Verbrauch, Materialkosten extra (nicht in der Kursgebühr enthalten).
1 g Silber à 2,20 €, 1 g Gold, je nach Tageskurs ca. 63,00 €. Messing und Kupfer sind kostenlos. Zubehör (wie Ohrmechaniken, Ketten und Verschlüsse) und Edelsteine werden je nach Verbrauch abgerechnet.

Die im Kurs abzurechnenden Gesamtkosten werden sich auf mindestens 40,00 € belaufen.

2 Tage, 19.06.2020, 20.06.2020
Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr (Pause 13.00 - 14.00 Uhr)
Ort: Technikraum Zi. 1.6, Gebäuderückseite Realschule, Wilhelmstraße 7
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8
76,00 €



Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T020138

Goldschmieden - Schmuck gestalten

Cornelia Kreissle

Sowohl Anfänger(innen) als auch Teilnehmer(innen) mit Vorkenntnissen sind willkommen.

s. Kursbeschreibung T020137

Außerdem entstehen, je nach Verbrauch, Materialkosten extra. Die im Kurs abzurechnenden Gesamtkosten werden sich auf mindestens 40,00 € belaufen.

2 Tage, 26.06.2020, 27.06.2020

Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

(Pause 13.00 - 14.00 Uhr)

Ort: Technikraum Zi. 1.6, Gebäuderückseite Realschule, Wilhelmstraße 7

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8

76,00 €



Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T020117

Hula - Hawaiianischer Tanz

Bettina Fron

Der hawaiianische Tanz Hula, eine jahrhundertealte Kunst, stellt für die Bewohner dieser Inseln die Essenz des Lebens selbst und die Verbindung zum Universum und der Schöpfung dar. Hula wird zu wunderschönen, weltweit bekannten Klängen getanzt, welche Herz und Seele tief berühren. Er ist Meditation in Bewegung und ermöglicht es, ganz bei sich selbst zu sein.

Mit der Sprache der Hände, mit Bewegungen, Gestik und Mimik erzählen die Tanzenden den Inhalt des Liedes. Jeder Schritt, jede Bewegung, jeder Ausdruck und jede Geste haben eine bestimmte Bedeutung. Es ist ein gefühlvoller Tanz, zu dem kein Partner benötigt wird. Er zeichnet sich durch weiche, fließende, aber auch durch kraftvolle und erdige Bewegungen aus und wird, sofern möglich, barfuß getanzt.

Die Teilnehmer erhalten für Zuhause umfangreiches Übungsmaterial in Form von schriftlichen Aufzeichnungen der einzelnen Choreografien, einer Übungs-DVD sowie der hawaiianischen Musik (in der Gebühr inbegriffen).

Bitte mitbringen:

- Rock, bzw. Kleid (gerne etwas weiter geschnitten und schwingend) - alternativ eine leichte Hose oder Legging mit einem gewickelten Pareotuch um die Hüfte

- evtl. Gymnastikschläppchen

- auf Wunsch eine Blüte im Haar

- Getränk

1 Tag, 14.03.2020

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

45 Min. Pause

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 15

119,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T020101

Die Schweizer Alpen und ihre bäuerlichen Traditionen

Angelika Hermann

Die Schweiz ist reich an berühmten und gewaltigen Berglandschaften und großartigen Naturschönheiten. Sie hat darüber hinaus in den verschiedenen Landesteilen und Sprachgebieten auch eine vielfältige Volkskunst und -kultur.

An zwei Abenden befassen wir uns mit den landestypischen Traditionen, vom Appenzellerland bis ins Wallis. Wir hören von Sagen und Überlieferungen, von Bräuchen und von allen Ausformungen von Kunst, Musik und Handwerk. Wir befassen uns auch mit schweizerischen Trachten, die, mit kunstvollen Handarbeiten verziert, zu den typischen Festen getragen werden. Natürlich gibt es dabei auch eindrucksvolle Bilder von Bergen und Natur!

2 Abende, 06.03.2020, 13.03.2020

Freitag, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 16

22,00 €

Kurs-Nr.: T190105

Wundervolle Märzenbecher im Schenkenwald

Gerhard Tempel

Nahe bei Mochenwangen liegt der Schenkenwald, der letzte Rest der Laubwälder, die früher die ganze Schussenaue bedeckten. Er steht deshalb unter Naturschutz und beherbergt vor allem eine reiche Pflanzen- und Vogelwelt mit vielen seltenen Kostbarkeiten.

Es wird jetzt wieder Frühling - Märzenbecherzeit! Gerhard Tempel führt auf verschlungenen Pfaden vorbei an eiszeitlichen Relikten durch die drei Schenkenwälder.

Vom Parkplatz beim geschichtsträchtigen Riedsennhof wandern wir zum "Unteren Schenkenwald". Noch steht dort die historische Brücke und führt uns über

die Gleise der "Schwäbischen Eisenbahn" zum "Mittleren" und "Oberen Schenkenwald". Bei gutem Wetter zeigen sich im Süden über den Gleisen die herrlichen Alpengipfel.

Frühblüher wie die Hasel, Weidenkätzchen, auch der Seidelbast, Anemonen, Hufattich und Schneeglöckchen locken Insekten an. Auch erste "Bärlauchjäger" sind wieder auf der Pirsch. Bald taucht vor uns ein weißes Blütenmeer auf. Die Frühlingsknotenblume, besser bekannt als "Märzenbecher", findet unter lichten Laubbaumriesen am kühlen Bach ideale Bedingungen.

Erleben Sie den Vorfrühling unter imposanten Eichen in schöner Natur, und lauschen Sie den Geschichten zu Schenkenwald und Riedsennhof!

Die Streckenlänge beträgt ca. 6 km ohne größere Steigungen.

Alle Altersgruppen sind willkommen, auch Familien mit Kindern ab 8 Jahren.

Bitte Wanderschuhe mitbringen.

1 Nachmittag, 07.03.2020

Samstag, 14:30 - 17:30 Uhr

Ort: Parkplatz beim Riedsenn, B 30 Ausfahrt zur L 284 nach Mochenwangen

Teilnehmerzahl: min. 8, max. 25

11,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T190106

Bärlauchblüte im Schenkenwald

Wanderung im Knoblauchsduft

Gerhard Tempel

Besonders eindrucksvoll ist eine Wanderung Anfang Mai im Schenkenwald. Dieser liegt nahe bei Mochenwangen und ist der letzte Rest der Laubwälder in der Schussenaue. Unzählige Nistkästen sind Brutstätten für viele Vogelarten. Im Frühjahr 1934 begann Vogelkundler und Forstmann Dr. Otto Henze mit ca. 600 Nistkästen diese Erfolgsgeschichte. Auch nutzen viele Fledermausarten und Mäuse diese tollen Höhlenwohnungen.

Wir wandern vom Parkplatz beim Riedsennhof zum Schenkenwald. Dort steht noch die historische Eisenbahnbrücke. Weit im Süden erheben sich majestätisch die Alpen über den glitzernden Gleisen. Herrliche Blüten begleiten unseren Weg, darunter solche Exoten wie der schöne Aronstab. Beherrscht wird aber jetzt der Wald von Bärlauch, der riesige weiße Flächen bedeckt. Unzählige Insekten wie Bienen, Hummeln und Schmetterlinge sind hier im Paradies. Dazu gibt es gratis noch ein eindrucksvolles Vogelkonzert mit Starsänger Pirol... Lassen Sie sich entführen in eine eindrucksvolle Natur unter gewaltigen Baumriesen!

Die Streckenlänge beträgt ca. 6 km ohne größere Steigungen.
Alle Altersgruppen sind willkommen, auch Familien mit Kindern ab 8 Jahren.

Bitte Wanderschuhe mitbringen.

1 Nachmittag, 09.05.2020
Samstag, 14:30 - 17:30 Uhr
Ort: Parkplatz beim Riedsenn, B 30 Ausfahrt zur L 284 nach Mochenwangen
Teilnehmerzahl: min. 8, max. 25
11,00 € Gebührenermäßigung entfällt



EUREGIO

Kurs-Nr.: T190101

Von der Veitsburg zum Rathaus - Historische Stätten, Baudenkmäler und Wein

Führung mit Stadthistoriker Dr. phil. Alfred Lutz

Vorgesehene Route:

Veitsburg - Burghaldentorkel und die Geschichte des Weinbaus in Ravensburg - Mehlsack - Ehem. Franziskanerinnenkloster - Obertor - Romanisches Haus - Neidegg'sches Haus - Josefs Haus - Roßbachstraße - Marktstraße mit Patrizierhäusern und einstigen Gaststätten (Dreikönig, Rad) - ehemalige Badstube (Weinkeller "Bacchus") - Marienapotheke - Brotlaube (Altes Theater) - Rathaus

Treffpunkt: Veitsburg Innenhof

1 Nachmittag, 17.05.2020
Sonntag, 15:00 - 17:00 Uhr
Ort: Veitsburg Innenhof
Teilnehmerzahl: min. 15, max. 30
12,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Wochenendveranstaltung

Kurs-Nr.: T190107

Wandern auf den Spuren der Humpis

Vom Humpis-Quartier in Ravensburg zum Humpisschloss in Brochenzell

Diana Paul

Auf den Spuren des Ravensburger Ratsgeschlecht Humpis wollen wir durch

Wald und Wiesen von Ravensburg nach Brochenzell zum dortigen Humpisschloss wandern.

In Brochenzell angekommen, gibt es die Möglichkeit für eine Mittagspause nach eigener Wahl.

Am frühen Nachmittag wird es eine etwa einstündige Führung durch das Humpis-museum in Brochenzell geben.

Nach der Führung können die Teilnehmer zusammen mit der Dozentin mit dem Zug nach Ravensburg zurückkehren.

Für diese Wanderung wird eine gute Kondition vorausgesetzt. Je nach Tagesverfassung gibt es unterwegs die Möglichkeit, in Obereschach auf eigene Verantwortung mit dem Bus nach Ravensburg zurückzufahren.

Bitte mitbringen:

- wetterangepasste Kleidung und gutes Schuhwerk (Wanderstöcke sind nicht notwendig)
- genügend zu trinken
- Vesper
- Sonnenschutz

Die Wanderung findet nur bei guter Witterung statt. Bei zweifelhaftem Wetter werden Sie rechtzeitig von der Wanderführerin informiert.

Anmeldeschluss:

Freitag, 05.06.2020

In der Gebühr sind die Führungen und der Eintritt enthalten.

Treffpunkt ist das Museum-Humpis Quartier in der Humpisstraße (Querstraße zur Marktstraße).

1 Tag, 14.06.2020

Sonntag, 09:00 - 16:30 Uhr

Ort: Museum Humpis-Quartier, Humpisstr. 5, 88212 Ravensburg

Teilnehmerzahl: min. 8, max. 12

27,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T190102

Betriebsbesichtigung Mönchmühle Ravensburg

Joachim Schuler

Die Mönchmühle, heute als „Schulermühle“ bekannt, wurde schon 1312 urkundlich erwähnt. Damals war sie im Besitz der Dominikaner, später der Karmeliter. Seit 1860 ist die Mühle im Besitz der Familie Schuler – heute in mittlerweile 5. Generation!

Familie Schuler zeigt Ihnen den ganzen Produktionsweg des Mehls – von der Anlieferung des Getreides, der Reinigung und der Vermahlung bis hin zur Abfüllung und zum Abtransport in alle Welt.

1 Abend, 26.03.2020

Donnerstag, 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: Leonhardstraße 5-6, Ravensburg

Teilnehmerzahl: min. 10, max. 15

7,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Besichtigung Schoderhof

Kurs-Nr.: T190103

Demeter - alles Bio - oder was?!

Markus Weber

Wir treffen uns auf dem Schoderhof in Waldburg und entdecken einen "echten" Bauernhof, der nach Demeter-Richtlinien geführt wird.

Man liest das Logo im Bio-Supermarkt, aber was steckt eigentlich dahinter? Warum werden hier Hörner vergraben und was heißt eigentlich "wesensgemäß"? Sie bekommen Einblicke und Ausblicke in die Realität eines kleinen traditionellen Familienbetriebs mit Milchvieh, Beerenanbau und sonstigen Standbeinen. Und Sie bekommen Antworten auf Fragen, die Sie sich vielleicht noch nie gestellt haben.

Weitere Infos unter: www.schoderhof.de

Treffpunkt: Schoderhof, Edensbach 191, 88289 Waldburg

1 Nachmittag, 25.04.2020

Samstag, 14:00 - 16:00 Uhr

Ort: Edensbach 191, 88289 Waldburg

Teilnehmerzahl: min. 8, max. 30

7,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Geschichte gemeinsam (er)fahren

Kurs-Nr.: T190109

Klosterstadt Meßkirch und Campus Galli

Christophe Xavier Freund

Die Stadt Meßkirch wurde vor über 1000 Jahren erstmals urkundlich erwähnt. Sie war 800 Jahre lang die Residenzstadt mächtiger Adelsgeschlechter. Meßkirch ist eine mittelalterlich geprägte Stadt mit zahlreichen Fachwerkhäusern. Beim Bummel durch die Altstadt werden Sie viel über die Geschichte der ehemaligen badischen Amtsstadt lernen.

Der Campus Galli in der Nähe von Meßkirch ist ein modernes Bauvorhaben zur Nachbildung eines frühmittelalterlichen Klosters auf der Grundlage des St. Galler Klosterplans. Die Bauzeit wird auf 40 Jahre geschätzt. Bei einer Führung über die gigantische Baustelle können die ersten fertiggestellten Bauwerke bestaunt werden.

08.30 h Abfahrt Ravensburg, Parkhaus Rauenegg

08.40 h Abfahrt Ravensburg, Bahnstadt
10.30 h Schloss- und Stadtführung Meßkirch (ca. 2 h)

12.30 h Gelegenheit zum Mittagessen
15.00 h Führung durch Campus Galli (ca. 1,5 h)

18.30 h Ankunft in Ravensburg

Anmeldeschluss:

Freitag, 03.04.2020

Danach ist ein Rücktritt nicht mehr möglich.

In der Gebühr sind die Führungen und Eintritte enthalten.

1 Tag, 26.04.2020

Sonntag, 08:30 - 18:30 Uhr

Teilnehmerzahl: min. 25, max. 50

10,00 € Gebührenermäßigung entfällt



Geschichte gemeinsam (er)fahren

Kurs-Nr.: T190110

Insel Reichenau und Pfahlbauten

Christophe Xavier Freund

„Das geht doch auf keine Kuhhaut!“ – Vielleicht haben Sie diesen Spruch schon einmal gehört oder selbst gesagt, wenn Sie sich über etwas geärgert haben. Aber woher kommt diese Redewendung? Und was hat sie mit unserer Fahrt auf die Bodenseeinsel Reichenau zu tun...? Das Wandfresko aus dem 14. Jahrhundert in der Kirche St. Georg wird Ihnen darüber Aufschluss geben.

Nach einer Mittagspause geht es weiter zu den Pfahlbauten am Bodensee.

An allen größeren Voralpenseen der Alpenregion gab es Pfahlbauten. Diese Wohnform entstammt der Jungsteinzeit und Bronzezeit. Allein am Bodensee sind über 100 Standorte bekannt. In Uhlidingen ist der Nachbau einer prähistorischen Pfahlbausiedlung zu besichtigen. Die Rekonstruktionen begannen 1922 und wurden bis 2007 fortlaufend ergänzt. Bei einer Führung durch das Freilichtmuseum, das UNESCO-Weltkulturerbe ist, tauchen Sie ein in die Geschichte der Bodenseeregion.

07.30 h Abfahrt Ravensburg, Parkhaus Rauenegg

07.40 h Abfahrt Ravensburg, Bahnstadt

09.30 h Busführung Insel Reichenau (ca. 2 h)

11.30 h Gelegenheit zum Mittagessen

15.00 h Führung Pfahlbauten (ca. 1,5 h)

18.30 h Ankunft in Ravensburg

Anmeldeschluss:

Freitag, 19.06.2020

Danach ist ein Rücktritt nicht mehr möglich.

In der Gebühr sind die Führungen und Eintritte enthalten.

1 Tag, 12.07.2020

Sonntag, 07:30 - 18:30 Uhr

Teilnehmerzahl: min. 25, max. 50

10,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T030009

Binden eines Kräuterboschens

Diana Paul

An diesem Abend führen wir eine alte Tradition fort und binden uns einen Kräuterboschen.

Der Ursprung dieser Tradition reicht weit in die Urzeit zurück. Zuerst wurde mit den Kräuterboschen wahrscheinlich ein Natur- und Erntedankfest zu Ehren verschiedener Götter gefeiert. In der heutigen Zeit sind sie jedoch viel mehr als eine Art traditionelle Winterapotheke zu sehen.

In diesen Boschen kommen mindestens sieben verschiedene Kräuter, die einen farbenprächtigen und würzig duftenden Strauß ergeben. Wir wenden uns bewusst bestimmten Kräutern zu, die uns in der kommenden Zeit begleiten und unsere Gesundheit unterstützen wollen. Helfen sollen die Kräuter besonders in Form einer Teezubereitung und als Räucherwerk, welches über das ganze Jahr hindurch verwendet werden kann. Nebenbei erfahren Sie so manches über diese alte Tradition.

Bitte bringen Sie selbstgesammelte Wildkräuter oder Kräuter und Blumen aus dem eigenen Garten, die Ihnen wichtig sind, mit.

Außerdem:

- Gartenschere
- etwas zum Binden (Bindschnur)

Beispiele für mögliche Kräuter sind Königskerze, Ringelblume, Schafgarbe, Rainfarn, Rose, Salbei, Frauenmantel, Johanniskraut, Lavendel, Kamille, Kuni-gundenkraut, Melisse, Minze, Goldrute, Rosmarin, Beifuß, Thymian, etc.

1 Abend, 24.07.2020

Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: Seniorenzentrum Weststadt, Mehrzweckraum (UG), Albert-Schweitzer-Straße 16-18

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12

14,24 € (ab 7 TN)

17,12 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

20,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Immer aktuell: www.vhs-rv.de

Kurs-Nr.: T030011

Geschichte und Tradition des Räucherns

Diana Paul

Die Geschichte des Räucherns ist so alt wie die Menschheit selbst. Schon früh hat der Mensch die segensreiche Kunst entdeckt, Kräuter, Hölzer und Harze auf glühender Kohle zu verräuchern und dabei erlebt, welche Kräfte hierbei wirken und nachwirken können.

Es wird geräuchert um zu danken, zu segnen, die Umgebung von allerlei Negativem zu befreien. Auch heute beeinflusst und lenkt uns unser Geruchssinn viel mehr, als es uns bewusst ist.

Räucherstoffe halten spannende Botschaften für uns bereit: Gerüche gelangen tief in uns hinein und berühren Körper, Geist und Seele zugleich. Sie können uns unterstützen, körperliche und seelische Blockaden loszulassen.

Wer diese alte Tradition wieder aufleben lassen möchte, erfährt an diesem Abend, was benötigt wird, um zu räuchern oder welche Techniken es gibt. Sie lernen heimische Räucherkräuter kennen und wie sie wirken.

Räuchern - diesen Zauber sollten Sie wieder in Ihr Leben lassen!

1 Abend, 08.05.2020

Freitag, 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Seniorenzentrum Weststadt, Therapieraum (EG), Albert-Schweitzer-Straße 16-18

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12

10,29 € (ab 7 TN)

12,35 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

14,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T030014

Kräuterwanderung - Von der Wiese in die Küche: Kräuter kennenlernen, sammeln und verarbeiten

Diana Paul

Wer erfahren möchte, wie sich Giersch, Gundermann, Brennnessel und Co. zu schmackhaftem Essen zubereiten lassen, der sollte diesen Termin nicht verpassen! Wir sammeln gemeinsam essbare Wildkräuter, die jetzt üppig in Wald und Feld anzutreffen sind. Daraus bereiten wir unter Anleitung gesunde und einfache Speisen zu. Egal ob herzhaft oder süß – Kräuter können in vielerlei Speisen verarbeitet werden. Natürlich genießen wir danach unsere Gerichte gemeinsam und die Rezepte dürfen Sie mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen:

- Schneidebrett
- Messer
- kleinere und größere Schüssel
- Vorratsdose
- Geschirrtuch

1 Tag, 20.06.2020
 Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr
 Ort: Seniorenzentrum Weststadt, Therapie-
 raum (EG), Albert-Schweitzer-
 Straße 16-18
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
 20,59 € (ab 7 TN)
 24,69 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 28,80 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Wochenendkurs Kurs-Nr.: T030020 rohKÖSTLICH gesund kochen

Wochenendworkshop
 Yvonne Hellmuth

Rohkost bedeutet nicht, alles roh zu essen. Es gibt verschiedene Verarbeitungstechniken, um das Essen schmackhafter zu machen und teilweise ermöglichen diese, noch mehr Nährstoffe zu erschließen. Rohkost ist alles, was nicht über 42°C erhitzt wurde. So bleibt der Nährwert- also Vitamine, Mineralien, Enzyme- optimal erhalten.

In einem Theorieteil am Freitagnachmittag werden verschiedene einfache Ansätze vorgestellt, die Zivilisationskrankheiten (Diabetes, Herz-/Kreislaufkrankheiten, Alzheimer, Demenz) vorzubeugen können und dabei unterstützen können, möglichst lange gesund zu bleiben. Wir beschäftigen uns ausführlich mit dem Thema 'Brainfood' und der Frage 'Wie kann ich durch meine Ernährung meine sportliche Leistung verbessern?'.

In einem Workshop am Samstag erstellen wir ein vegan-rohKÖSTLICHES Menü:

- Vorspeise: Gazpacho
- Hauptspeise: Gedörrte, gefüllte Pilze, Salatvariation
- Dessert: Mangocreme, Chia-pudding

Ein rein veganer Lebensstil ohne entsprechendes Know-How ist zwar nicht unbedenklich, aber gerade bei Allergien gegen Milchprodukte und/oder Getreide sind die Verarbeitungstechniken der veganen Küche sehr bereichernd.

Zudem hat die Erhöhung des basischen Anteils in unserer Ernährung durch Rohkost viele positive Auswirkungen. Die meisten Rohköstler berichten von einer enormen Zunahme an Energie, Ausdauer und Wohlbefinden.

Es wird Know-How vermittelt über:

- Herstellung von Rohkost Crackern und Brot
- Herstellung von veganem Käse
- Herstellung von Rohkosttorten
- Herstellung von Smoothies
- Nährstoffe erschließen durch Keimen, Marinieren, Fermentieren
- Bindemittel in der Rohkostküche

2 Tage, 21.02.2020, 22.02.2020
 Freitag, 16:30 - 19:30 Uhr
 Samstag, 09:00 - 16:00 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
 66,47 € (ab 7 TN)
 76,73 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 87,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030013 Kräuterwanderung - Die Johannisnacht / Sonnwendnacht

Diana Paul

Zu Mittsommer bzw. in der Zeit um Johanni wurden traditionell viele Kräuter für Heilung, Schutz und Segen gesammelt. Durch die langen Sonnentage sind die Pflanzen in dieser Zeit besonders heilkräftig.

Auf einem gemeinsamen Spaziergang entdecken und sammeln wir heimische Mittsommerkräuter, erfahren spannende Mythen und Bräuche sowie überliefertes Wissen aus der Volksheilkunde.

Am Johannisfeuer wollen wir den Abend bei einem kleinen Kräuterimbiss ausklingen lassen.

Bitte mitbringen:

- eine Tasse
- wetterfeste Kleidung
- Sitzunterlage

Treffpunkt: Parkplatz am Waldkindergarten Weststadt (Vogelhäusle)

1 Abend, 24.06.2020
 Mittwoch, 19:00 - 22:00 Uhr
 Ort: Vogelhäusle, Waldkinderspielplatz Weststadt (Einfahrt gegenüber der Shell-Tankstelle, Meersburger Str. 144, 88213 Ravensburg),
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
 15,44 € (ab 7 TN)
 18,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 21,60 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Wochenendveranstaltung Kurs-Nr.: T030040 Ayurveda - Jahrtausende altes Wissen vom langen Leben

Tanja Seeberger

Die Begeisterung für dieses ursprünglich aus Indien stammendes Gesundheits-Heilsystem hat längst Europa erreicht.

Gerade in der heutigen Zeit ist es von besonderem Wert, da es nicht nur die Gesundheit, sondern weit darüber hinaus auch Lebensfreude und die Entfaltung der persönlichen Potenziale im Blick hat. Gehen sie mit Tanja Seeberger auf eine Reise in die Welt der Gewürze und Kräuter, erforschen Sie Ihre persönliche Konstitution und entdecken Sie, wie Sie dieses Wissen für ihr tägliches Wohlbefinden nutzen können.

- Einführung in Ayurveda - das Wissen vom langen Leben
- Ayurvedische Konstitutionsbestimmung
- Ayurvedische Ernährungs- und Gewürzheilkunde

Bitte mitbringen:

- Matte
- Decke
- Stift

1 Tag, 15.02.2020
 Samstag, 09:30 - 15:00 Uhr
 60 Min. Pause
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10
 23,16 € (ab 7 TN)
 27,78 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 32,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Wochenendkurs Kurs-Nr.: T030012 Kräuterwanderung - Wildpflanzen im Sommer

Diana Paul

Wer beginnen möchte, sich mit Wildkräutern zu beschäftigen, wer erfahren möchte, wo wir die Schätze der Natur finden und wie vielfältig und einfach sich diese in Küche, Hausapotheke oder beim Räuchern nutzen lassen, der bekommt hier entsprechende Einblicke. Bei einem Spaziergang durch die Natur treffen wir auf verschiedenen Wildpflanzen, es werden Wirkweisen und die Art der Verarbeitung erklärt. Jeder Teilnehmer erhält ein Skript mit Informationen und einfachen Rezepten, die einen Einstieg in die Kräutergartenwelt erleichtern.

Treffpunkt: Parkplatz am Waldkindergarten Weststadt (Vogelhäusle)

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen:

- wetterangepasste Kleidung und Schuhe
- kleiner Rucksack mit Getränk

1 Nachmittag, 11.07.2020
 Samstag, 14:00 - 16:00 Uhr
 Ort: Vogelhäusle, Waldkinderspielplatz Weststadt (Einfahrt gegenüber der Shell-Tankstelle, Meersburger Str. 144, 88213 Ravensburg),

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
 10,29 € (ab 7 TN)
 12,35 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 14,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T030065
Yoga und Ernährung

Lutz Franken

Die Yogaübungen bieten tatsächlich eine hervorragende Möglichkeit der gesundheitlichen Stärkung - dies auf sehr umfassende Weise. Gleichmaßen soll an diesem Wochenende der ebenso bedeutende und für die Gesundheit so wertvolle Bereich der Ernährung in einem erweiterten ganzheitlichen Verständnis beleuchtet werden.

Neben den praktischen Heilwirkungen der unterschiedlichen Yogaübungen wollen wir ebenso verschiedene Nahrungsmittel in ihrer Wirkung auf den Menschen genauer kennen lernen. Im Besonderen wollen wir verstehen lernen, wie sowohl eine tiefere Beziehung und Auseinandersetzung mit Yogaübungen als auch ein neues und erweitert-ganzheitliches Verständnis der Ernährung einen neuen Zugang zu diesen beiden Bereichen eröffnen kann.

Yoga und Ernährung stehen in einem tiefen und wechselseitigen Zusammenhang.

2 Tage, 14.03.2020, 15.03.2020
 Samstag, Sonntag, 10:00 - 18:00 Uhr
 jeweils 60 Min. Pause
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15
 66,83 € (ab 7 TN)
 80,08 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 93,33 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Kurs-Nr.: T030294
Bogenschießen

Markus Neubert

Bogenschießen ist ein faszinierender Sport, unter anderem bekannt durch die modernen olympischen Spiele und durch seine Wirkung als Konzentrationstraining. Ursprünglich als Jagdform genutzt verbindet dieser reizvolle Schießsport körperliche und geistige Dimensionen und verhilft durch sein Wechselspiel von

Anspannung und Entspannung zu Ausgeglichenheit und Ruhe.

In diesem Kurs lernen Sie, was alles zum Bogenschießen dazu gehört, wie man mit Rekurvbögen umgeht, den Pfeil ruhig ins Ziel führt und so genau ins Schwarze trifft. Wir treffen uns auf dem Parkplatz der Veitsburg und gehen dann gemeinsam samt Ausrüstung zu unserem Übungsplatz.

In der Kursgebühr ist ein Anteil für die Platzmiete und eine Leihgebühr für die Ausrüstung enthalten.

10 Abende, 21.04.2020 - 07.07.2020
 Dienstag, 18:00 - 20:00 Uhr
 Ort: Parkplatz Veitsburg, 88212 Ravensburg
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10
 117,93 € (ab 7 TN)
 138,47 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 159,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T030296
Aikido

Schnupperkurs
 Werner Oelmaier

Aikido ist eine sehr vielseitige Möglichkeit, sich fit und gesund zu halten. Beweglichkeit und eine natürliche und entspannte Körperhaltung werden ebenso gefördert wie die motorische Koordination.

Ein Sport für Körper, Seele und Geist und gleichzeitig eine Philosophie der Gewaltlosigkeit.

Aikido eignet sich für Männer und Frauen "von 7 bis 77". Wettkämpfe gibt es nicht, jede/r entwickelt sich im eigenen Tempo. Bei den Techniken macht man sich die hohe Präzision der Kampfkünste zunutze, um zu einer perfekten Bewegung zu kommen, die dem Angreifer keine Öffnung mehr bietet. Dann kann "die Energie fließen"; das bedeutet, dass die Technik bei geringstem Kräfteinsatz höchst effizient wird.

Im Aikido übt man, von einer Haltung des Kampfes abzulassen, um gelassen und flexibel auf die Herausforderungen des Lebens reagieren zu können.

Kleidung: Trainings- oder Jogging-Anzug o.ä.; Judoanzug, falls vorhanden.

1 Nachmittag, 14.03.2020
 Samstag, 15:00 - 16:30 Uhr
 Ort: K49 - Aikido-Dojo (Eingang von der Eywiesenstraße), Kuppelnastr. 49
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 20
 8,28 € (ab 7 TN)
 9,94 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 11,60 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T030297
Aikido

Einführungskurs
 Werner Oelmaier

s. Kursbeschreibung T030296

5 Vormittage, 05.03.2020 - 02.04.2020
 Donnerstag, 09:30 - 11:00 Uhr
 Ort: K49 - Aikido-Dojo (Eingang von der Eywiesenstraße), Kuppelnastr. 49
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 20
 41,40 € (ab 7 TN)
 49,70 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 58,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T030298
Aikido

Schnupperkurs
 Werner Oelmaier

s. Kursbeschreibung T030296

1 Tag, 15.03.2020
 Sonntag, 10:30 - 14:30 Uhr
 60 Min. Pause
 Ort: K49 - Aikido-Dojo (Eingang von der Eywiesenstraße), Kuppelnastr. 49
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 20
 16,56 € (ab 7 TN)
 19,88 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 23,20 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Kurs-Nr.: T030307
Yoga traditionell - die "Rishikesh-Reihe" nach Sivananda

Jana Voecks

Die Praxis der klassischen Reihe nach Swami Sivananda führt zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele und hilft gerade in der heutigen Zeit gegen Stress und Anspannung. Sie beinhaltet viele unterschiedliche Aspekte, wie z.B. die intensive Aktivierung der körpereigenen Energien durch

Wechsel von Praxis und Savasana (Entspannung); durch Atembeobachtung und Pranayama lernen wir unseren Körper bzw. auch Grenzen wieder besser kennen und werden zudem gestärkt.

Die Rishikesh-Reihe nach dem indischen Yogi und Arzt Swami Sivananda unterstützt und fördert die Gesundheit.

Bitte mitbringen:

- Matte
- Decke
- bequeme Kleidung
- Socken
- Kissen/ Block

10 Abende, 03.03.2020 - 19.05.2020

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15

82,80 € (ab 7 TN)

99,40 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

116,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Kurs-Nr.: T030320

Einführung in Qigong Yangsheng, 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Hildegard Gröger

In der traditionellen chinesischen Medizin werden seit Jahrtausenden gesundheitsfördernde Übungen für Leib und Seele angewendet, um die Lebenskraft (Qi) zu nähren und zu bewahren. Prof. Jiao Guorui hat in seinem Lehrsystem eine Fülle solcher historisch belegter und in der medizinischen Praxis erprobter Übungen (gong) zur Pflege des Lebens (Yangsheng) zusammengestellt.

Sie lassen Entspannung und innere Ruhe entstehen und regulieren unsere körperlichen Funktionen. Neben äußerem Entfalten hin zu geschmeidigen und fließenden Bewegungen können wir innere Lebendigkeit spüren und neue Räume für Atem und Seele entdecken.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Gymnastikschuhe oder Wollsocken

Krankenkassen-zertifiziert

10 Abende, 10.02.2020 - 04.05.2020

Montag, 17:00 - 18:15 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15

69,00 € (ab 7 TN)

82,83 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

96,67 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T030321

Jahreszeiten-Qi Gong meets Frühlingkräuter

Diana Paul

In der TCM wird jede Jahreszeit einem bestimmten Element (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser) und somit auch bestimmten Organen bzw. Funktionskreisen zugeordnet.

Der Frühling wird dem Element "Holz" und den Organen Leber und Gallenblase zugeordnet.

Im ersten Teil werden wir Qi Gong-Übungen erlernen, die vor allem die Leber und Gallenblase fördern. Durch die sanften Bewegungsabläufe der Leberübungen wird der Energiefluss angeregt, sodass sich die Leber regenerieren kann. Dadurch kommen auch unsere Emotionen wieder in Harmonie. Sie gewinnen wieder Stabilität und eine heitere, gelassene Stimmung.

Im zweiten Teil wenden wir uns den heimischen Frühlingkräutern zu, die unserer Leber guttun und sie in Schwung bringen. Vor allem im Frühjahr sind Wildkräuter reich an Bitterstoffen.

Das Wissen um die Bitterstoffe geriet in den letzten Jahren zunehmend in Vergessenheit. Das zeigt der stetige Rückgang bitter schmeckender Speisen in unserer Ernährung. Bitterstoffe unterstützen die Verträglichkeit von Speisen, fördern die Verdauung, sollen die Fettverdauung anregen und machen froh.

Qi Gong und Kräuter ergibt eine Mischung, die uns dabei unterstützt, gesund, mutig und kraftvoll zu werden.

Die Kräuter werden wir draußen kennenlernen. In der Mittagspause werden wir eine Kleinigkeit aus Kräutern gemeinsam essen.

Bitte mitbringen:

- Tasse
- Teller
- wetterangepasste Kleidung

1 Tag, 04.04.2020

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

Ort: Seniorenzentrum Weststadt, Therapieaum (EG), Albert-Schweitzer-Straße 16-18

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

33,12 € (ab 7 TN)

39,76 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

46,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T030322

Jahreszeiten-Qi Gong meets Sommerkräuter

Diana Paul

Der Sommer wird dem Element "Feuer" und den Organen Herz und Dünndarm zugeordnet.

Das Herz herrscht nach Ansicht der TCM über alle Organe. Das Herz ist der Kaiser der anderen Organe: "Ist der Kaiser (das Herz) in Harmonie, dann ist das ganze Leben (der Körper) in Harmonie." Darum sollen Übungen für den Herzkreislauf auch die Grundlage für die Gesundheit der anderen Organe sein.

Übungen sollen die Meridiane durchlässiger machen, Blockaden des Qi beseitigen und den Körper wie Geist ins Gleichgewicht bringen durch eine Förderung der Harmonie von Yin und Yang.

Sommer, das ist sie Zeit der Blütenfülle und der duftenden Kräuter. Viele heilkräftige Sommerkräuter entfalten in dieser Kräuter-Hoch-Zeit ihr Wirkstoffoptimum. Im Wechsel werden wir uns an diesem Tag mit den Übungen des Qi Gongs vertraut machen und uns mit den Kräutern, die unser Herz stärken, beschäftigen.

In der Mittagspause werden wir eine Kleinigkeit aus Kräutern gemeinsam essen. Bitte bringen sie dazu eine Tasse und einen Teller mit.

Die Kräuter werden wir draußen kennenlernen, daher in wetterangepasster Kleidung kommen.

1 Tag, 18.07.2020

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

Ort: Seniorenzentrum Weststadt, Therapieaum (EG), Albert-Schweitzer-Straße 16-18

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

33,12 € (ab 7 TN)

39,76 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

46,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030325

Meditation

Wolfgang Blüher

Meditation kann Ihnen helfen, innere Ruhe und Gelassenheit zu finden, Stress zu reduzieren und Ihre Gesundheit zu verbessern.

Vielleicht denken Sie: "Das klingt gut, und ich würde gerne lernen, wie man meditiert, aber es ist zu schwierig und man braucht viel Zeit dafür."

Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Hier lernen Sie verschiedene Meditationstechniken kennen, die

- sehr einfach zu erlernen sind
- die Sie einfach und ohne Hilfsmittel selbst ausführen können
- für die Sie nicht länger als 10 Minuten pro Tag benötigen.

Diese Meditationen sind für alle Menschen, unabhängig vom Alter oder der Weltanschauung geeignet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

An den Abenden werden die Meditationen erklärt und eingeübt. Fragen werden besprochen. Nach 8 Abenden haben Sie eine Meditationspraxis entwickelt, die Sie dann selbstständig fortführen können.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Kissen
- Matte

8 Abende, 11.03.2020 - 13.05.2020

Mittwoch, 20:00 - 21:00 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12

44,16 € (ab 7 TN)

53,01 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

61,87 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kompaktkurs

Kurs-Nr.: T030340

Autogenes Training - Grundstufe

Hilde Rosendahl

Das Autogene Training ist eine einfache und ganzheitliche Entspannungsmethode, die ausgleichend auf das vegetative Nervensystem wirkt. Insbesondere ist es zur Vorbeugung geeignet, kann aber auch unterstützend in der Behandlung von stressbedingten Beschwerden (z.B. Verspannungen, Nervosität, Schlafstörungen) und psychosomatischen Erkrankungen eingesetzt werden. Es verhilft zu mehr Gelassenheit und innerer Stärke.

Erlern werden die acht Grundübungen des Autogenen Trainings an 6 Abenden. Regelmäßiges Üben (zu Hause) soll Sie als Kursteilnehmer nach und nach in die Lage versetzen, das Autogene Training zu lernen und eigenständig durchzuführen.

Die Kursstunden werden zusätzlich durch Phantasie Reisen angereichert. Darüber hinaus werden Sie für die ganzheitliche Selbstwahrnehmung sensibilisiert und lernen, wie Stress entsteht und wie Sie damit besser umgehen können.

Bitte mitbringen:

- Isomatte
- Decke
- Kissen
- warme Socken

6 Abende, 09.03.2020 - 27.04.2020

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10

49,68 € (ab 7 TN)

59,64 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T030341

Autogenes Training für Erwachsene

Anfänger und Wiedereinsteiger

Ulrike Bucher

Innere Ruhe und Entspannung sind wichtig, um im Alltag ausgeglichen zu sein. Diese Ausgeglichenheit erlangen Sie, indem Sie sich regelmäßig Zeit für sich nehmen, körperlich und mental. Das Autogene Training hilft Ihnen dabei. Es ist sowohl vorbeugend geeignet als auch zur Linderung körperlich-seelischer Beschwerden (z.B. Schlafstörungen, Steigerung der Konzentration, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden etc.). Es ist eine einfach erlernbare und wirkungsvolle Methode für jeden, bei der Sie lernen, mit Stress im Alltag gelassener umzugehen.

Dieser Kurs unterscheidet sich vom Grundkurs durch viele praktische Übungen in den ersten 6 Kursstunden sowie viele Phantasie Reisen in den letzten beiden Kursstunden. Phantasie Reisen erleichtern es uns, noch mehr in die Tiefe zu gehen und können uns helfen, uns somit noch mehr mit uns selbst zu beschäftigen und uns positiv zu beeinflussen.

Bitte mitbringen:

- warme Socken
- bequeme Kleidung
- Matte
- Decke
- evtl. Kissen

8 Vormittage, 10.02.2020 - 20.04.2020

Montag, 10:00 - 11:15 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

55,20 € (ab 7 TN)

66,27 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

77,33 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030360

Entspannen mit Klangschalen - Alltagsstress loslassen - Körper, Geist und Seele verwöhnen

Elfie Jaschik

Lassen Sie sich in die Welt der Klänge entführen. Spüren Sie die wohltuende und entspannende Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Erleben Sie unterschiedliche Klangschalen, experimentieren Sie mit ihnen und erfahren Sie etwas über ihre Anwendung und Wirkungsweise. Genießen Sie eine kleine Klangmassage und lassen Sie sich von den Schwingungen verwöhnen. Die große Fußklingenschale wirkt durch ihren tiefen Klang wunderbar entspannend und erdend.

Klangschalen und Materialien werden zur Verfügung gestellt. Sie können gerne aber auch Ihre eigene mitbringen.

Dieser Kurs ist nicht für Schwangere und Menschen mit einer Herzerkrankung geeignet.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- warme Socken
- Matte
- Decke
- evtl. kleines Kissen

1 Abend, 06.03.2020

Freitag, 17:30 - 19:30 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

11,04 € (ab 7 TN)

13,25 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

15,47 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Kurs-Nr.: T030372

Die Dorn-Methode

Diana Paul

Die Methode Dorn ist einfach - einfach zu verstehen und einfach anzuwenden. Es handelt sich dabei um eine sanfte Methode zur Korrektur von Fehlstellungen der Wirbel und Gelenke. Mit sanften Griffen wird die ursprüngliche Balance wiederhergestellt.

Sie werden an diesem Abend die Selbsthilfe-Übungen und die sieben goldenen Regeln, um sich selbst den Rücken zu stärken kennen lernen.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Handtuch
- flache (Turn-)Schuhe

1 Abend, 03.04.2020

Freitag, 19:00 - 21:30 Uhr

Ort: Seniorenzentrum Weststadt, Mehrzweckraum (UG), Albert-Schweitzer-Straße 16-18

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12

13,80 € (ab 7 TN)

16,57 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

19,33 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vergessen Sie nicht, auch in den Außenstellen zu stöbern!
Dort finden Sie weitere tolle Kurse.



Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T030411
Mozzarella selbst herstellen

Siegfried Wörner

Petra Moch-Wörner
 - Kurs in Zusammenarbeit mit der Liebenau Teilhabe gemeinnützige GmbH -

Mozzarella und Kräutersalze selbst herstellen, einfach und mit Genuss!

Wir stellen aus Biomilch Mozzarella her. Aus der anfallenden Molke mixen wir Getränke mit Kräutern und Früchten. Der Teilnehmer erfährt und erlebt die Zusammenhänge der Mozzarellaherstellung und der jeweiligen Prozesse, die in der Milch entstehen.

Jeder wird sein eigenes Stück Käse herstellen und mit nach Hause nehmen können. Die Teilnehmer werden aktiv in den Prozess eingebunden und die Mengen werden so gestaltet, dass das Nachmachen in jeder Küche möglich ist. Heimische (Un-) Kräuter werden kennengelernt und in den Wartezeiten zu Kräutersalzen verarbeitet. Ein Kurs für alle Sinne!

Im Anschluss werden die selbst hergestellten Erzeugnisse probiert und die Küche gemeinsam aufgeräumt.

Bitte mitbringen:

- Kochschürze
- Geschirrtücher
- 2-3 Schraubgläser
- Tupperdose
- Flaschen für die Molke
- Schreibzeug
- (falls vorhanden) Mörser
- Wer möchte: eigene Kräuter und/ oder Früchte für den Molke-Drink

Lebensmittel- und Materialkosten von 8,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Anmeldeschluss:
 Freitag den 10.07.2020

1 Tag, 18.07.2020
 Samstag, 10:00 - 14:30 Uhr
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
 Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8
 58,40 € Gebührenermäßigung entfällt

Immer aktuell: www.vhs-rv.de

Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T030415
Bierbraukurs

Kathrin Nachbaur

Mach's dir selber - dein eigenes Bier!

Der Braukurs dauert ca. 6-8 Stunden und wird von einer erfahrenen Referentin geleitet. Bei einem Snack und Kaffee werden erste theoretische Grundlagen vermittelt, die für das Bierbrauen interessant sind.

Bei maximal zwei bis drei Personen pro Braugerät kann jeder Teilnehmer anschließend selbst Hand anlegen, und das bei jedem Schritt vom Schroteten übers Maischen, Läutern, Würzespindeln etc. - so wird im Kurs alles Wissenswerte über das Bierbrauen in Theorie und Praxis vermittelt.

Damit der Kopf bei allem rund ums Bier klar bleibt, gibt es eine Mittagspause mit deftigem Essen und nettem Beisammensein.

Nach dem Kurs werden die neuen Bierbrauer informiert, sobald ihr eigenes gebrautes Bier fertig ist. Jeder kann dann ein 5-Liter-Partyfass vom Selbstgebrauten abholen.

Es bietet sich an, Fahrgemeinschaften zu bilden.

Im Preis sind neben der Kursteilnahme auch bereits Verpflegungskosten und der Preis für das Selbstgebraute enthalten. Gebührenermäßigung entfällt.

1 Tag, 14.03.2020
 Samstag, 09:00 - 16:00 Uhr
 Ort: Rudenweiler 19, 88069 Tettngang
 Teilnehmerzahl: min. 3, max. 12
 99,00 €



Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T030416
Bierbraukurs

Kathrin Nachbaur

Mach's dir selber - dein eigenes Bier!
 s. Kursbeschreibung T030415

Im Preis sind neben der Kursteilnahme auch bereits Verpflegungskosten und der Preis für das Selbstgebraute enthalten. Gebührenermäßigung entfällt.

1 Tag, 20.06.2020
 Samstag, 09:00 - 16:00 Uhr
 Ort: Rudenweiler 19, 88069 Tettngang
 Teilnehmerzahl: min. 3, max. 12
 99,00 €

Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T030419
Gründonnerstagsuppe

Neun-Kräuter-Suppe

Siegfried Wörner

Petra Moch-Wörner

Was schenkt uns die Natur für Frühjahrschätze?

Giersch, Löwenzahn, Brennessel, Gundelrebe und ... oft als Unkräuter bezeichnet.

Wir heben diese Schätze beim Zubereiten einer traditionellen Gründonnerstagsuppe, die den Organismus aus dem Winterschlaf holt. Welche Tradition steckt hinter der Gründonnerstagsuppe?

Mit Freude und beim Genießen der Suppe erfahren die Teilnehmer interessante Einblicke in die heimische Kräuterkwelt.

Oft liegt das GUTE SO NAH. MEIST AM WEGESRAND.

Lebensmittelkosten von 6,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Anmeldeschluss:
 Freitag, 20. März 2020

1 Vormittag, 28.03.2020
 Samstag, 10:00 - 12:30 Uhr
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
 Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10
 34,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T030420
Schwäbische Küche

Der ultimative Kartoffelsalatkochkurs

Paul Sägmüller

"Schwätza muss er, der Bodabierasalat, dr Oberschwäbisch!" - So lautet der Titel von Herrn Paul Sägmüllers Buch über den ultimativen schwäbischen Kartoffelsalat.

Lange und akribisch hat er an dem Kartoffelsalatrezept gefeilt und die genaue Vorgehensweise auf's Papier gebracht.

Damit auch Sie in den Genuss dieses außergewöhnlich schmackhaften Kartoffelsalates kommen "verrät" Ihnen Herr Sägmüller höchstpersönlich sein Rezept; und falls Sie bei den folgenden Fragen nur eine einzige mit JA beantworten können, kommen Sie um die Teilnahme an diesem Kurs eigentlich nicht herum!

Außerdem erfahren Sie ganz nebenbei viel Wissenswertes über die Schwaben...

- Sie wollen einen Kartoffelsalat zubereiten, der bei Ihren Gästen so gut ankommt, dass diese beinahe die Schüssel ausschlecken?
- Dieser ultimative, einzigartige, unverwechselbare Kartoffelsalat soll kinderleicht herzustellen sein?
- Der Salat soll auch ohne jegliche Küchenvorkenntnisse immer gelingen?

In der Kursgebühr sind Lebensmittel- sowie Materialkosten enthalten.

1 Abend, 25.06.2020
 Donnerstag, 19:30 - 22:00 Uhr
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
 16,33 € (ab 7 TN)
 19,00 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 21,67 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Kurs-Nr.: T030444 Schokolade macht glücklich

Bernhard Rosa
 Als Kakaobohnen bezeichnet man die Samen des Kakaobaumes, diese beinhalten eine Vielzahl wertvoller Stoffe. Neben Antioxidantien, Magnesium und Bitterstoffen enthält Schokolade auch Substanzen, die glücklich machen. Vom ausgebildete Chocolate Instructor und Kochbuchautor erfahren Sie mehr über die "Speise der Götter" und wir bereiten gemeinsam aus bio und fair gehandelten Zutaten Schokolade zu. Die Lebensmittelkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Jeder Teilnehmer kann seine selbst produziert Schokolade mit nach Hause nehmen.

- Bitte mitbringen:
- Kochschürze
 - Geschirrtücher
 - Restbehälter

Lebensmittel- und Getränkekosten von 15,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Es kommen nur fair gehandelte Bio Waren zum Einsatz.

Anmeldeschluss:
 Mittwoch, 18. März 2020

1 Abend, 19.03.2020
 Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
 31,00 € (ab 7 TN)
 34,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 37,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030460 Keine Angst vor Hefeteig!

Hefezöpfe, Nikoläuse, Streuselkuchen und co...
 Marcel Röhl
 Zopf, Bienenstich und Osterhäse...

Lassen Sie sich in diesem Kurs vom Fachmann in die Geheimnisse der Hefeteigzubereitung einführen. Nach diesem Kurs gelingt Ihnen die Zubereitung von feinem, lockerem und aromatisch schmeckendem Hefegebäck mit ordentlicher Frischhaltung problemlos und sicher! Garantiert. Im Kurs entstehen Hefezöpfe, Gugelhupf, Nusszopf/Quarkstollen, Häsele, Nester, Bienenstich, Dampfnudel, Einback, gefüllte Schneckenudeln, Schleifen... Schritt für Schritt angeleitet kneten, formen, flechten und backen sie selbst!

Fachkundig angeleitet und in fröhlicher Runde kneten, formen und backen Sie selbst.
 Informationen über die Rohstoffe, Teige, Ruhe und Reifezeiten...Tipps und Tricks aus der Backstube so wie reichlich Gebäck inklusive.

- Bitte mitbringen:
- ggf. Schürze
 - Geschirrtuch
 - Schüssel
 - Backblech

In der Kursgebühr ist ein Materialkosten- und Lebensmittelbeitrag enthalten. Anmeldeschluss ist Montag, der 16. März 2020.

2 Abende, 23.03.2020, 30.03.2020
 Montag, 18:00 - 21:45 Uhr
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
 60,00 € (ab 7 TN)
 68,00 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 76,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030461 Brote, Kleingebäck, Dinnete, Flammkuchen und Pizza selber backen!

Marcel Röhl
 Sie möchten in ihrer Küche zukünftig aromatische, qualitativ hochwertige Brot- und Kleingebäckvariationen in unterschiedlichen Ausformungen ebenso erfolgreich backen wie leckere Pizza, Dinnete und Flammkuchen?

Dann sind sie hier richtig. Lassen Sie sich vom Bäcker zeigen wie es wirklich geht.

Fachkundig angeleitet und in fröhlicher Runde kneten, formen und backen Sie selbst.

Informationen über die Rohstoffe, Teige, Ruhe und Reifezeiten...Tipps und Tricks aus der Backstube so wie reichlich Gebäck inklusive.

- Bitte mitbringen:
- Backblech
 - Geschirrtuch
 - Schüssel
 - ggf. Schürze

In der Kursgebühr ist ein Materialkosten- und Lebensmittelbeitrag enthalten. Anmeldeschluss ist Montag, der 04. Mai 2020.

2 Abende, 11.05.2020, 18.05.2020
 Montag, 18:00 - 21:45 Uhr
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
 58,00 € (ab 7 TN)
 66,00 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 74,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Nachmittagskurs Kurs-Nr.: T040101 Altgriechisch für fortgeschrittene Anfänger (Semester 4)

Reinhard Schick
 Die griechische Sprache und ihre Texte führen uns zu den Anfängen unserer europäischen Kultur. Anhand des Lehrbuches führt der Anfängerkurs die Erarbeitung von Wortschatz und Grammatik weiter (ab Lektion 16). Die einfachen Lektionstexte orientieren sich an den geographischen Räumen Griechenlands und an der Entwicklung der griechischen Kultur- und Geisteswelt. Besondere Aufmerksamkeit gilt der prägenden Kraft des Griechischen für die Sprachen und die Kultur Europas.

Lehrwerk:
 Hellas - Lehrgang des Griechischen (978-3-7661-5820-8), Buchner-Verlag, ab Lektion 16

12 Mittage, 12.02.2020 - 20.05.2020
 Mittwoch, 15:15 - 16:30 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
 64,00 € (ab 7 TN)
 76,80 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 89,60 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

**Nachmittagskurs****Kurs-Nr.: T041201****Lateinische Lektüre:****Tacitus Germania**

Reinhard Schick

Die ethnographische Schrift "Germania" zählt zu den Klassikern des lateinischen Literaturunterrichts. Interessant sind nicht nur die darin beschriebenen Gebräuche der verschiedenen Stämme als Reflex eines römischen Germanenbilds, sondern auch die Deutbarkeit des Textes als Sittenspiegel, der römischen Lesern eine unverdorrene, vitale Gesellschaft vor Augen führen sollte.

Der Text wird in den Kursstunden gemeinsam übersetzt und sprachlich, literarisch und inhaltlich interpretiert. Grundwortschatz und grammatische Kenntnisse werden textbezogen wieder aufgefrischt.

Der Kurs eignet sich auch zum Wiedereinstieg (eventuell nach längerer Pause) in die Beschäftigung mit der Basissprache unserer europäischen Kultur.

Lektüre:

Tacitus Germania (978-3-15-019763-9), Reclam-Verlag

12 Mittage, 12.02.2020 - 20.05.2020

Mittwoch, 16:45 - 17:45 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

51,20 € (ab 7 TN)

61,44 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

71,68 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T040103**Bibel-Hebräisch für fortgeschrittene Anfänger (Semester 4)****"Espresso" - Kurs:****klein - stark - effizient**

Dr. Alfred Sattig

Hebräisch-Lernen - ein Gewinn!

Althebräisch ist neben Latein und Altgriechisch eine der drei den europäischen Kulturkreis fundamental prägenden alten Sprachen.

Im Alten Testament erfahren wir u.a. von der Erschaffung der Welt, vom Garten Eden, von den Brüdern Kain und Abel, von Joseph in Ägypten und seiner Traumdeutung für den Pharao, von der Sintflut und der Arche Nochs, vom Auszug aus Ägypten und von den 10 Geboten.

Anhand des Lehrwerks wird Sie der Dozent Schritt für Schritt an Bibel-Hebräisch heranführen.

"Espresso" ist ein intensives Sprachkursangebot für Minigruppen mit bis zu 4 Teilnehmenden.

Lehrwerk:

Bibel-Hebräisch (978-3-7655-9563-9), Brunnen-Verlag, ab Lektion 8/9

12 Mittage, 13.02.2020 - 28.05.2020

Donnerstag, 16:45 - 17:45 Uhr

Ort: Realschule W7, Wilhelmstraße 7

Teilnehmerzahl: min. 1, max. 4

160,00 € nicht rabattierbar (bei 4 TN)

192,00 € nicht rabattierbar (bei 3 TN)

240,00 € nicht rabattierbar (bei 2 TN)

Kurs-Nr.: T040104**Bibel-Hebräisch für Fortgeschrittene****"Espresso" - Kurs:****klein - stark - effizient**

Dr. Alfred Sattig

Lehrwerk:

Bibel-Hebräisch (978-3-7655-9563-9), Brunnen-Verlag, ab Lektion 31/32

12 Abende, 13.02.2020 - 28.05.2020

Donnerstag, 18:15 - 19:15 Uhr

Ort: Realschule W7, Wilhelmstraße 7

Teilnehmerzahl: min. 1, max. 4

160,00 € nicht rabattierbar (bei 4 TN)

192,00 € nicht rabattierbar (bei 3 TN)

240,00 € nicht rabattierbar (bei 2 TN)

Crashkurs**NEU****Kurs-Nr.: T042301****Schwäbisch für Anfänger und Fortgeschrittene**

Paul Sägmüller

Des isch jo allerhand!

Unsere Körperteile sind unbestritten Meisterwerke der Evolution. Auch und gerade bei den Oberschwaben; nur mit dem Unterschied, dass dieselben diese, je nach Bedarf, ganz anders benennen. Teilweise eher witzig, teilweise recht derb oder etwas heikel.

Kennen Sie beispielsweise den Unterschied zwischen einem „Grind“, „Däz“, „Meckl“, „Melle“ oder „Ribl“? Worte wie „dr Zinka“ (=große Nase) wurden ergänzt und verstärkt zu „Jesus-, Heilands-, Mords- oder Saufzinka“ und werden so auch als Schimpfwörter gebraucht. Vielen dieser, auf jeden Fall kreativen, Ausdrücke ging Paul Sägmüller auf den Grund.

Im zweiten Teil des Abends stellt er mittels eines selbstverfassten Buches vor, wie gesprochenes Schwäbisch relativ einfach in geschriebenes umgesetzt werden kann.

Und alles in diesem Kurs wird anschaulich und kurzweilig auf schwäbisch erläutert. Und zwar genau so „wia ma bei eis, dohanna umanand schwätzt“.

1 Abend, 12.05.2020

Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 20

19,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Vorträge

Bitte beachten Sie den Veranstaltungsort bei den Vorträgen. Sie finden an unterschiedlichen Orten, vorwiegend im Wirtschaftsmuseum Ravensburg, Marktstraße 22, statt.

Achtung: Es ist eine schriftliche Anmeldung zu den Vorträgen notwendig. Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss bei den einzelnen Veranstaltungen.



**Kurs-Nr.: T160101
Hugenotten und Waldenser –
Verfolgte Minderheiten und ihre
Geschichte**

Jörg Seyfried

In der Geschichte des Christentums wurden viele christliche Gruppen verfolgt, weil der katholische Klerus sie als Ketzer ansah.

Die Hugenotten und die Waldenser waren extremen Verfolgungen ausgesetzt, weil sie Lehren verbreiteten, die man heute als reformatorisch bezeichnen würde. Viele Anhänger dieser beiden Kirchen bezahlten ihre Überzeugungen mit dem Leben. Andere schafften es zu fliehen, und manche von ihnen fanden in Baden und Württemberg eine neue Heimat.

Die Lehren dieser Kirchen und ihre Geschichte stehen im Mittelpunkt des Vortrags.

Anmeldeschluss:
Mittwoch, 18.03.2020

1 Abend, 25.03.2020
Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 10, max. 20
Gebühr: 5,00 €

**Kurs-Nr.: T160102
Eine lange Mördernacht**

Paul Sägmüller

Serienmörder, Massenmörder, Kannibalen, Frauen- und Kinderschänder, Wahnsinnige und Triebtäter nicht nur des 20. Jahrhunderts, sondern auch aus früheren Zeiten, werden während dieses Vortrags vorgestellt.

Das Schlimme daran ist: Diese Personen haben wirklich existiert, die geschilderten

Gräueltaten sind alle tatsächlich passiert. Haarmann, Kürten, Denke und etliche andere werden vorgestellt.

Aber auch die Henker kommen nicht zu kurz und selbst die Henkersmahlzeiten kommen zur Sprache.

Anmeldeschluss:
Donnerstag, 26.03.2020

1 Abend, 02.04.2020
Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 10, max. 20
Gebühr: 5,00 €

**Kurs-Nr.: T160103
Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

Monika Bettinger

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Betreuungsverein St. Martin im Kreis Ravensburg e. V.

Die rechtlichen Möglichkeiten - Betreuungsrecht, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und die aktuelle Rechtsprechung dazu - sind Themen des Informations- und Gesprächsabends.

Ein Schlaganfall, eine schwere Krankheit oder ein Unfall können jeden in eine Situation bringen, in der selbstverantwortliches Handeln nicht mehr möglich ist. Davon sind selbst junge Menschen nicht gefeit. Was viele nicht wissen: Ehepartner oder Kinder sind nicht automatisch berechtigt, die Rechtsvertretung in allen Lebensbereichen zu übernehmen. Es ist daher ratsam, rechtzeitig, also solange man gesund ist, Vorsorge zu treffen um im Wortsinn "selbstbewusst" die eigene Zukunft zu gestalten.

Anmeldeschluss:
Dienstag, 21.04.2020

1 Abend, 28.04.2020
Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Wirtschaftsmuseum Ravensburg, Marktstraße 22
Teilnehmerzahl: min. 10, max. 50
Gebühr: 5,00 €

**Kurs-Nr.: T160104
Ist mein Kind hochsensibel?**

Juliane Schneider

Ist Ihr Kind ein guter Beobachter und kann Menschen intuitiv einschätzen? Reagiert es empfindlich auf Lärm und Gerüche, kratzige Kleidung, Menschenansammlungen oder Überraschungen? Dann könnte es sein, dass Ihr Kind hochsensibel ist.

Man geht davon aus, dass Hochsensibilität eine normale Veranlagung ist, die

etwa 15 - 20 % aller Menschen (und auch Tiere) betrifft. Das Nervensystem eines hochsensiblen Menschen ist "offenporiger" als das normal sensibler Menschen und macht sie deshalb empfänglicher für Reize emotionaler wie äußerer Art.

Dies führt schnell zu einer Überforderung. Kinder können darauf unterschiedlich reagieren, als Babys oft mit unvermittelter Schreien, später entweder dadurch, dass sie sich von sich aus zurückziehen oder überaktiv bis aggressiv reagieren. Einige bekommen zu Unrecht die Diagnose AD(H)S, andere gelten als wahrnehmungsgestört, gehemmt, ängstlich oder hochbegabt. Dies sind jedoch nicht die Kennzeichen der Hochsensibilität, sondern vielmehr Folgeerscheinungen eines nicht bewussten Umgangs mit dieser Veranlagung.

Die Referentin möchte Hilfestellungen geben, diese wunderbare Begabung als Gabe und nicht als Belastung zu (er)leben.

Anmeldeschluss:
Dienstag, 28.04.2020

1 Abend, 05.05.2020
Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Wirtschaftsmuseum Ravensburg, Marktstraße 22
Teilnehmerzahl: min. 10, max. 50
Gebühr: 5,00 €

**Kurs-Nr.: T160105
Joseph Goebbels**

Wilfried Krauss

Joseph Goebbels war einer der einflussreichsten Politiker während der Zeit des Nationalsozialismus und einer der engsten Vertrauten Adolf Hitlers. Als Gauleiter von Berlin ab 1926 und als Reichspropagandaleiter ab 1930 hatte er wesentlichen Anteil am Aufstieg der NSDAP in der Schlussphase der Weimarer Republik.

Als Reichsminister für Volksaufklärung und Propaganda und Präsident der Reichskulturkammer hatte Goebbels von 1933 bis 1945 in Deutschland zwei entscheidende Positionen für die Lenkung von Presse, Rundfunk und Film sowie des sonstigen Kulturschaffens inne.

Anmeldeschluss:
Donnerstag, 07.05.2020

1 Abend, 14.05.2020
Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Wirtschaftsmuseum Ravensburg, Marktstraße 22
Teilnehmerzahl: min. 10, max. 50
Gebühr: 5,00 €

Immer aktuell: www.vhs-rv.de

Kurs-Nr.: T160106

Ernst Barlach zum 150. Geburtstag

"Kunst ist eine Sache allertiefster Menschlichkeit"

Dr. phil. Thomas Hirthe

Ernst Barlach (1870 - 1938) zählt zu den herausragenden Bildhauern und Grafikern des deutschen Expressionismus. Noch heute macht der 1927 geschaffene "Schwebende" als Plädoyer gegen Krieg und Gewalt einen nachhaltigen Eindruck auf die Betrachtenden. Weniger bekannt sind Barlachs Theaterstücke und Prosatexte.

Die ebenso schlichten wie ausdrucksstarken Werke offenbaren eine kritische Sicht auf die Gegenwart und widersetzen sich häufig bürgerlichen Konventionen. Barlachs archaisch strenge Menschenbilder tragen eine Art mystische Spiritualität in sich, die unmittelbar berührt. Die tiefe Humanität des Künstlers führte zur konsequenten Verfolgung durch die Nationalsozialisten. Sie entfernten viele öffentliche Werke und beschlagnahmten in deutschen Museen annähernd 400 Arbeiten als "entartet". Zudem erließen sie ein Aufführungsverbot für die Dramen.

Der Kunsthistoriker Dr. Thomas Hirthe zeichnet das Leben Ernst Barlachs nach und würdigt sein bildkünstlerisches und literarisches Schaffen vor dem persönlichen und geschichtlichen Hintergrund.

Anmeldeschluss:

Donnerstag, 21.05.2020

1 Abend, 28.05.2020

Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Wirtschaftsmuseum Ravensburg, Marktstraße 22

Teilnehmerzahl: min. 10, max. 50

Gebühr: 5,00 €

Autorenlesung

Kurs-Nr.: T160107

Hieronymus Immergrün: Auf des Messers Schneide - Nährstoffmangel und Überversorgung liegen hautnah beieinander

Joachim Fleischer

Wenn der Oleander statt aus Lebensfreude aus Verzweiflung blüht.

Unter Pflanzenfreunden wird bereits diskutiert, ob Pflanzenquälerei der Tierquälerei gleichzusetzen ist.

In seinem Buch "Auf des Messers Schneide - Nährstoffmangel und Überversorgung liegen hautnah beieinander" erklärt Hieronymus Immergrün die Abläufe in der Natur und im eigenen Garten:

Wie Pflanzen fühlen, wie sie reagieren und wie der Mensch diese Reaktionen erkennen und zur beträchtlichen Ertragssteigerung nutzen kann.

Möglicherweise sind sogar die pflanzeneigenen Hormone über die Verwertung der Nährstoffe in der Pflanze bestimmend. Er berichtet, wie unglaublich vielfältig Böden sein können und was es mit dem CO₂-Gehalt in der Atmosphäre und in Böden auf sich hat.

Pflanzen bilden naturgegeben verlässlich Resistenzen gegen Pilz- und Schädlingsbefall und auch gegen Kälte, wenn sie ihre "Muttermilch", die richtigen Nährionen, bekommen. Pflanzenschutzmittel, wie wir sie heute kennen, werden in absehbarer Zeit überflüssig. Ebenso berichtet Immergrün in seinem Buch über die Symbiose von Mikroorganismen, Tieren und Pflanzen.

Hieronymus Immergrün ist ein Buchautor mit erdfeuchten Händen. Als heutiger Seniorpartner eines Familienunternehmens in der Gartenbranche schöpft er aus dem lebenslangen Erfahrungsaustausch mit Kollegen, Wissenschaftlern, Gärtnern und Anbauern und den Nährstoffproduzenten, die bei ihm ein- und ausgehen.

Anmeldeschluss:

Freitag, 12.06.2020

1 Abend, 18.06.2020

Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Wirtschaftsmuseum Ravensburg, Marktstraße 22

Teilnehmerzahl: min. 10, max. 50

Gebühr: 5,00 €

Kurs-Nr.: T160108

Wie gelingt ein glückliches Familienleben für alle?

Im Spannungsfeld von Erziehung und Beziehung, von Beruf und Familie

Juliane Schneider

Wir sind Teil einer neuen Elterngeneration, die als erste versucht, die Elternrolle von innen heraus zu entwickeln: ausgehend von eigenen Gedanken, Gefühlen und Werten. Im Gegensatz zu unseren Eltern- und Großelterngenerationen gibt es keinen kulturellen und sachlich begründeten Konsens mehr.

Wir bewegen uns vielmehr von der so genannten Gehorsamserziehung in ein mehr auf Individualität und Freiheit begründetes Modell. Wir leben überdies in einer Zeit der Rollenmultiplikation: Männer engagieren sich mehr im Familienleben, während Frauen nicht nur Mütter sind, sondern sich auch beruflich entfalten wollen. Wir wünschen uns gleichwürdige Paarbeziehungen, die einerseits den Bedürfnissen des Einzelnen und andererseits den Forderungen der Gemeinschaft Rechnung trägt und auch intensive Beziehungen zu unseren Kindern ermöglicht.

Der Vortrag setzt genau hier an und zeigt Wege auf, wie es uns gelingen kann, in diesen herausfordernden Zeiten glücklich miteinander zu leben.

In Anlehnung an Jesper Juuls Modell der "gleichwürdigen Beziehungen" werden folgende Themenkomplexe angesprochen:

- Wie können wir in der Familie alle unsere Bedürfnisse leben?
- Welche Art von Familie wollen wir sein?
- Was wünschen wir uns eigentlich für unsere Kinder und wie begleiten wir sie dorthin?
- Wie gelingt es uns, Familien- und Berufsleben unter einen Hut zu bringen ohne schlechtes Gewissen?
- Wie können wir als Eltern zu Leuchttürmen werden anstatt Wunsch-erfüller?
- Wie sieht eine weise Disziplin aus?

Anmeldeschluss:

Donnerstag, 02.07.2020

1 Abend, 09.07.2020

Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Wirtschaftsmuseum Ravensburg, Marktstraße 22

Teilnehmerzahl: min. 10, max. 50

Gebühr: 5,00 €

Besuchen Sie auch unsere Homepage www.vhs-rv.de und nutzen Sie die Möglichkeit der Online-Anmeldung!



vhs-Bildungsreisen

Aalen



Reisen mit der vhs – Ein besonders intensives Bildungserlebnis

Studienreisen sind immer Bildungsveranstaltungen, die das bereiste Land in allen seinen Facetten und mit besonders hohen inhaltlichen Ansprüchen näherbringen.

Unsere Reisen werden nicht von „Fremdenführern“ geleitet, die vom Veranstalter oder dem lokalen Tourismusbüro ausgewählt sind und auf deren Qualität wir keinerlei Einfluss haben.

Die vhs Aalen geht bei Ihren Reiseangeboten einen ganz eigenen Weg:

Mit der Marke „vhs-Bildungsreisen“ bieten wir kein Produkt von der Stange an. Die Reisen werden von uns jeweils einmalig geplant und sind in dieser Form, dieser inhaltlichen Dichte und individuellen Ausführung kaum irgendwo auf dem Markt der kommerziellen Veranstalter erhältlich.

Besonderen Wert legen wir dabei auf handverlesene, wissenschaftlich ausgebildete und pädagogisch kompetente Reiseleiter mit großer Praxiserfahrung, engem persönlichen Bezug zum Zielland und Kenntnissen der Landessprache.

Diese Reiseleiter werden direkt von uns ausgewählt. Eine Besonderheit unserer Studienreisen ist nämlich die intensive Betreuung: Von Deutschland aus reisen Fachexperten und Länder-Spezialisten mit. Örtliche Reiseleiter agieren darüber hinaus als Vermittler zu ihrem Land und die vhs sorgt außerdem für die organisatorische Begleitung.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.vhs-bildungsreisen.de

Tel.: +49 (0)7361 9583-0
bildungsreisen@vhs-aalen.de

Die gedruckte
Broschüre der vhs-Bildungsreisen
erscheint im Juli 2020.

Reiseangebote 2020

Museen der Welt: Budapest

Barbara Honecker
Montag, 29.06.20 bis Freitag, 03.07.20
Preis p. P. im DZ: 1296,- €



© Budapest / Pixabay

Griechenland - Peloponnes

Dr. phil. Elisabeth Völling
Freitag, 28.08.20 bis Freitag, 11.09.20
Preis p. P. im DZ: 3.404,00 €



© Griechenland / Pixabay

Museen der Welt: Rom

Dr. phil. Dr. med. Volker Gebhardt
Montag, 28.09.20 bis Sonntag, 04.10.20
Preis p. P. im DZ: 2.149,00 €



© Rom / Pixabay

Reiseangebote 2021

Das Sultanat Oman

Dr. Hans-Ulrich Kühn
Montag, 18.01.21 bis Sonntag, 31.01.21
Preis wird im März 2020 veröffentlicht



© Oman / Pixabay

Die besondere Reise: "Zukunft für Nepal"

Petra Pachner
Freitag, 02.04.21 bis Sonntag, 11.04.21
Preis wird im Juni 2020 veröffentlicht



© Nepal / Petra Pachner

Marokko – Rund um den Hohen Atlas

Samstag, 08.05.21 bis Mittwoch, 19.05.21
Preis wird im Juli 2020 veröffentlicht

Heilige Stätten Nordindiens

Maria Püschel
Mittwoch, 06.10.21 bis Sonntag, 24.10.2021
Preis wird im Dezember 2020 veröffentlicht



© Indien / Pixabay

Exkursionen

Das Frühjahr-/Sommerprogramm umfasst eine Stadtführung, Betriebsbesichtigungen, Führungen und Wanderungen in der heimatlichen Natur sowie Exkursionen und eine Kunstfahrt.

Die Anfahrt der Betriebsbesichtigungen und Exkursionen zu den Orten in der Umgebung wird von Ihnen selbst organisiert. Die Treffpunkte sind im Text bei der jeweiligen Veranstaltung angegeben.

Wenn Sie sich zu den Exkursionen von "Geschichte gemeinsam (er)fahren" oder zur Kunstfahrt angemeldet haben, erhalten Sie eine Woche vor Veranstaltungsbeginn ein Bestätigungsschreiben mit allen wichtigen Informationen.

Wir bitten bei all diesen Veranstaltungen um frühzeitige Anmeldung unter Berücksichtigung der angegebenen Anmeldefrist.

EUREGIO

Kurs-Nr.: T190101

Von der Veitsburg zum Rathaus – Historische Stätten, Baudenkmäler und Wein

Führung mit Stadthistoriker Dr. Alfred Lutz

Vorgesehene Route:

Veitsburg - Burghaldentorkel und die Geschichte des Weinbaus in Ravensburg - Mehlsack - Ehem. Franziskanerinnenkloster - Obertor - Romanisches Haus - Neidegg'sches Haus - Josefshaus - Roßbachstraße - Marktstraße mit Patrizierhäusern und einstigen Gaststätten (Dreikönig, Rad) - ehemalige Badstube (Weinkeller "Bacchus") - Marienapotheke - Brotlaube (Altes Theater) - Rathaus

1 Nachmittag, 17.05.2020
Sonntag, 15:00 - 17:00 Uhr
Treffpunkt: Veitsburg Innenhof
Teilnehmerzahl: min. 15, max. 30
Gebühr: 12,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T190102

Betriebsbesichtigung Mönchmühle Ravensburg

Joachim Schuler

Die Mönchmühle, heute als „Schulermühle“ bekannt, wurde schon 1312 urkundlich erwähnt. Damals war sie im Besitz der Dominikaner, später der Karmeliter. Seit 1860 ist die Mühle im Besitz der Familie Schuler – heute in mittlerweile 5. Generation!

Familie Schuler zeigt Ihnen den ganzen Produktionsweg des Mehls – von der Anlieferung des Getreides, der Reinigung

und der Vermahlung bis hin zur Abfüllung und zum Abtransport in alle Welt.

1 Abend, 26.03.2020
Donnerstag, 17:00 - 18:30 Uhr
Treffpunkt: Mönchsmühle, Leonhardstraße 5-6, 88212 Ravensburg
Teilnehmerzahl: min. 10, max. 15
Gebühr: 7,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Besichtigung Schoderhof

Kurs-Nr.: T190103

Demeter - alles Bio - oder was?!

Markus Weber

Wir treffen uns auf dem Schoderhof in Waldburg und entdecken einen "echten" Bauernhof, der nach Demeter-Richtlinien geführt wird.

Man liest das Logo im Bio-Supermarkt, aber was steckt eigentlich dahinter? Warum werden hier Hörner vergraben und was heißt eigentlich "wesensgemäß"? Sie bekommen Einblicke und Ausblicke in die Realität eines kleinen traditionellen Familienbetriebs mit Milchvieh, Beerenanbau und sonstigen Standbeinen. Und Sie bekommen Antworten auf Fragen, die Sie sich vielleicht noch nie gestellt haben.

Weitere Infos unter: www.schoderhof.de

1 Nachmittag, 25.04.2020
Samstag, 14:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Schoderhof, Edensbach 191, 88289 Waldburg
Teilnehmerzahl: min. 8, max. 30
Gebühr: 7,00 € Gebührenermäßigung entfällt

EUREGIO

Kurs-Nr.: T190104

Genuss-Event im Weingut Aufricht

Weinbau am Bodensee

Andrea Ammerseder

Nach einer Sonderfahrt mit dem Linienbus zum Weingut Aufricht in Hagnau erwartet Sie die Verkostung außergewöhnlicher Weine eines außergewöhnlichen Ortes.

Die Weinerlebnisführerin Andrea Ammerseder führt Sie ein in die Philosophie des Weinguts Aufricht, einem der absoluten Spitzenerzeuger der Bodenseeregion.

Die Aufrichtschen Weinberge liegen im Naturschutzgebiet Meersburg und reichen bis ans Bodenseeufer. Neben dem bekannten Müller-Thurgau werden Sie weitere Aufricht-Weine genießen und dabei einiges über den Anbau und die Lagerung erfahren.

Zu den verkosteten Weinen werden Käsewürfel und Brot gereicht. Auch der einmalige Blick von der Terrasse des Weinguts auf den See ist im Genussangebot inbegriffen.

Abfahrt:
15.00 h Ravensburg, Bahnstadt

Beginn Führung:
16.00 h

Rückkehr: ca. 20.00 h in Ravensburg

Anmeldeschluss:
Donnerstag, 16.04.2020. Danach ist ein Rücktritt nicht mehr möglich.

In der Gebühr sind die Kosten für die Busfahrt, den Eintritt und die Verkostung enthalten.

1 Tag, 07.05.2020
Donnerstag, 15:00 - 20:00 Uhr
Teilnehmerzahl: min. 15, max. 30
55,00 € (ab 21 TN)
65,00 € (ab 15 TN)
Gebührenermäßigung entfällt



Kurs-Nr.: T190105

Wundervolle Märzenbecher im Schenkenwald

Gerhard Tempel

Nahe bei Mochenwangen liegt der Schenkenwald, der letzte Rest der Laubwälder, die früher die ganze Schussenaue bedeckten. Er steht deshalb unter Naturschutz und beherbergt vor allem eine reiche Pflanzen- und Vogelwelt mit vielen seltenen Kostbarkeiten.

Es wird jetzt wieder Frühling - Märzenbecherzeit! Gerhard Tempel führt auf verschlungenen Pfaden vorbei an eiszeitlichen Relikten durch die drei Schenkenwälder.

Vom Parkplatz beim geschichtsträchtigen Riedsennhof wandern wir zum "Unteren Schenkenwald". Noch steht dort die historische Brücke und führt uns über die Gleise der "Schwäbischen Eisenbahn" zum "Mittleren" und "Oberen Schenkenwald". Bei gutem Wetter zeigen sich im Süden über den Gleisen die herrlichen Alpengipfel.

Frühlüher wie die Hasel, Weidenkätzchen, auch der Seidelbast, Anemonen,

Huflattich und Schneeglöckchen locken Insekten an. Auch erste "Bärlauchjäger" sind wieder auf der Pirsch. Bald taucht vor uns ein weißes Blütenmeer auf. Die Frühlingsknotenblume, besser bekannt als "Märzenbecher", findet unter lichten Laubbaumriesen am kühlen Bach ideale Bedingungen.

Erleben Sie den Vorfrühling unter imposanten Eichen in schöner Natur, und lassen Sie den Geschichten zu Schenkenwald und Riedsenhof!

Die Streckenlänge ist ca. 6 km lang ohne größere Steigungen.

Alle Altersgruppen sind willkommen, auch Familien mit Kindern ab 8 Jahren.

Bitte Wanderschuhe mitbringen.

1 Nachmittag, 07.03.2020

Samstag, 14:30 - 17:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz beim Riedsenn, B30 Ausfahrt zur L284 nach Mochenwangen

Teilnehmerzahl: min. 8, max. 25

Gebühr: 11,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T190106

Bärlauchblüte im Schenkenwald

Wanderung im Knoblauchduft

Gerhard Tempel

Besonders eindrucksvoll ist eine Wanderung Anfang Mai im Schenkenwald. Dieser liegt nahe bei Mochenwangen und ist der letzte Rest der Laubwälder in der Schussenau. Unzählige Nistkästen sind Brutstätten für viele Vogelarten. Im Frühjahr 1934 begann Vogelkundler und Forstmann Dr. Otto Henze mit ca. 600 Nistkästen diese Erfolgsgeschichte. Auch nutzen viele Fledermausarten und Mäuse diese tollen Höhlenwohnungen.

Wir wandern vom Parkplatz beim Riedsenhof zum Schenkenwald. Dort steht noch die historische Eisenbahnbrücke. Weit im Süden erheben sich majestätisch die Alpen über den glitzernden Gleisen. Herrliche Blüten begleiten unseren Weg, darunter solche Exoten wie der schöne Aronstab. Beherrscht wird aber jetzt der Wald von Bärlauch, der riesige weiße Flächen bedeckt. Unzählige Insekten wie Bienen, Hummeln und Schmetterlinge sind hier im Paradies. Dazu gibt es gratis noch ein eindrucksvolles Vogelkonzert mit Starsänger Pirol...

Lassen Sie sich entführen in eine eindrucksvolle Natur unter gewaltigen Baumriesen!

Die Streckenlänge ist ca. 6 km lang ohne größere Steigungen.

Alle Altersgruppen sind willkommen, auch Familien mit Kindern ab 8 Jahren.

Bitte Wanderschuhe mitbringen.

1 Nachmittag, 09.05.2020

Samstag, 14:30 - 17:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz beim Riedsenn, B30 Ausfahrt zur L284 nach Mochenwangen

Teilnehmerzahl: min. 8, max. 25

Gebühr: 11,00 € Gebührenermäßigung entfällt



Kurs-Nr.: T190107

Wandern auf den Spuren der Humpis

Vom Humpis-Quartier in Ravensburg zum Humpisschloss in Brochenzell

Diana Paul

Auf den Spuren des Ravensburger Ratsgeschlechts Humpis wollen wir durch Wald und Wiesen von Ravensburg nach Brochenzell zum dortigen Humpisschloss wandern. In Brochenzell angekommen, gibt es die Möglichkeit für eine Mittagspause nach eigener Wahl.

Am frühen Nachmittag wird es eine etwa einstündige Führung durch das Humpismuseum in Brochenzell geben.

Nach der Führung können die Teilnehmer zusammen mit der Dozentin mit dem Zug nach Ravensburg zurückkehren.

Für diese Wanderung wird eine gute Kondition vorausgesetzt. Je nach Tagesverfassung gibt es unterwegs die Möglichkeit, in Obereschach auf eigene Verantwortung mit dem Bus nach Ravensburg zurückzufahren.

Bitte mitbringen:

- wetterangepasste Kleidung und gutes Schuhwerk (Wanderstöcke sind nicht notwendig)
- genügend zu trinken
- Vesper
- Sonnenschutz

Die Wanderung findet nur bei guter Witterung statt. Bei zweifelhaftem Wetter werden Sie rechtzeitig von der Wanderführerin informiert.

Anmeldeschluss:
Freitag, 05.06.2020

In der Gebühr sind die Führungen und der Eintritt enthalten.

1 Tag, 14.06.2020

Sonntag, 09:00 - 16:30 Uhr

Treffpunkt: Museum Humpis-Quartier, Humpisstr. 5, 88212 Ravensburg

Teilnehmerzahl: min. 8, max. 12

Gebühr: 27,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T190108

Kunstfahrt nach Basel ins Kunstmuseum

Ausstellung Edward Hopper

Juliane E. Nagy

Edward Hopper (1882 - 1967) ist einer der bedeutendsten amerikanischen Maler. Zahlreiche seiner weltberühmten Bilder, die für gewöhnlich nur in den USA zu bewundern sind, werden nun in der Fondation Beyeler präsentiert. Unter den 60 Gemälden und Aquarellen aus Museen und Privatsammlungen finden sich ikonische Meisterwerke ebenso wie großartige Entdeckungen.

Erstmals rücken dabei die faszinierenden Landschaftsbilder in den Mittelpunkt einer Ausstellung. In ihnen erkundete Edward Hopper die Beziehung von Mensch und Natur. Während auf dem Land die Spuren der modernen Zivilisation immer deutlicher sichtbar wurden, entstanden in den Städten neuartige Landschaften. Zu Hoppers Lieblingsmotiven zählten Leuchttürme, Strandhäuser, Segelboote ebenso wie Straßen, Tankstellen, Scheunen und Eisenbahnen.

In seinen Kompositionen prägte der Künstler einen neuen Blick auf die Landschaft und die Welt. Die raffinierte Farbwirkung und das dramatische Spiel von Licht und Schatten machen die Darstellungen der Weiten Amerikas, der Strände der Ostküste und der Großstadtlanschaften zu einem visuellen Erlebnis.

Mit unvergleichlicher Meisterschaft ist es dem Künstler gelungen, dem Einfluss der Umwelt auf das Innenleben der Menschen Anschaulichkeit zu verleihen. Zu Recht gilt Hopper als der große Maler des modernen Lebens. Seine Werke halten bis heute in Kunst, Literatur und Kino nach.



Abfahrt:

08.00 h Weingarten, Festplatz

08.05 h Weingarten, Krankenhaus

08.15 h Ravensburg, Parkhaus

Rauenegg

Rückkehr: ca. 19.30 h in Ravensburg

Anmeldeschluss:

Freitag, 23.02.2020. Danach ist ein Rücktritt nicht mehr möglich.

In der Gebühr sind die Kosten für die Busfahrt, die Eintritte und Führungen enthalten.

1 Tag, 04.04.2020

Samstag, 08:00 - 19:30 Uhr

Teilnehmerzahl: min. 20, max. 40

110,00 € (ab 30 TN)

125,00 € (ab 20 TN)

Gebührenermäßigung entfällt



Geschichte gemeinsam (er)fahren

Kurs-Nr.: T190109

Klosterstadt Meßkirch und Campus Galli

Christophe Xavier Freund

Die Stadt Meßkirch wurde vor über 1000 Jahren erstmals urkundlich erwähnt. Sie war 800 Jahre lang die Residenzstadt mächtiger Adelsgeschlechter. Meßkirch ist eine mittelalterlich geprägte Stadt mit zahlreichen Fachwerkhäusern. Beim Bummel durch die Altstadt werden Sie viel über die Geschichte der ehemaligen badischen Amtsstadt lernen.

Der Campus Galli in der Nähe von Meßkirch ist ein modernes Bauvorhaben zur Nachbildung eines frühmittelalterlichen Klosters auf der Grundlage des St. Galler Klosterplans. Die Bauzeit wird auf 40 Jahre geschätzt. Bei einer Führung über die gigantische Baustelle können die ersten fertiggestellten Bauwerke bestaunt werden.

08.30 h Abfahrt Ravensburg, Raueneck
08:40 h Abfahrt Ravensburg, Bahnstadt
10.30 h Schloss- und Stadtführung Meßkirch (ca. 2 h)

12.30 h Gelegenheit zum Mittagessen

15.00 h Führung durch Campus Galli

(ca. 1,5 h)

18.30 h Ankunft in Ravensburg

Anmeldeschluss:

Freitag, 03.04.2020

Danach ist ein Rücktritt nicht mehr möglich.

In der Gebühr sind die Führungen und Eintritte enthalten.

1 Tag, 26.04.2020

Sonntag, 08:30 - 18:30 Uhr

Teilnehmerzahl: min. 25, max. 50

Gebühr: 10,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Geschichte gemeinsam (er)fahren

Kurs-Nr.: T190110

Insel Reichenau und Pfahlbauten

Christophe Xavier Freund

„Das geht doch auf keine Kuhhaut!“ – Vielleicht haben Sie diesen Spruch schon einmal gehört oder selbst gesagt, wenn Sie sich über etwas geärgert haben. Aber woher kommt diese Redewendung? Und was hat sie mit unserer Fahrt auf die Bodenseinsel Reichenau zu tun...? Das Wandfresko aus dem 14. Jahrhundert in der Kirche St. Georg wird Ihnen darüber Aufschluss geben.

Nach einer Mittagspause geht es weiter zu den Pfahlbauten am Bodensee.

An allen größeren Voralpenseen der Alpenregion gab es Pfahlbauten. Diese Wohnform entstammt der Jungsteinzeit und Bronzezeit. Allein am Bodensee sind über 100 Standorte bekannt.

In Uhldingen ist der Nachbau einer prähistorischen Pfahlbausiedlung zu besichtigen. Die Rekonstruktionen begannen 1922 und wurden bis 2007 fortlaufend ergänzt. Bei einer Führung durch das Freilichtmuseum, das UNESCO-Weltkulturerbe ist, tauchen Sie ein in die Geschichte der Bodenseeregion.

07.30 h Abfahrt Ravensburg, Raueneck

07.40 h Abfahrt Ravensburg, Bahnstadt

09.30 h Busführung Insel Reichenau

(ca. 2 h)

11.30 h Gelegenheit zum Mittagessen

15.00 h Führung Pfahlbauten (ca. 1,5 h)

18.30 h Ankunft in Ravensburg

Anmeldeschluss:

Freitag, 19.06.2020

Danach ist ein Rücktritt nicht mehr möglich.

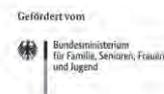
In der Gebühr sind die Führungen und Eintritte enthalten.

1 Tag, 12.07.2020

Sonntag, 07:30 - 18:30 Uhr

Teilnehmerzahl: min. 25, max. 50

Gebühr: 10,00 € Gebührenermäßigung entfällt



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie leben!

Politik, Gesellschaft und Umwelt

Programmbereich 1

Politik –
Gesellschaft -
UmweltPolitik - Bürgerschaftliches
Engagement

Wirtschaft - Recht - Finanzen

Diversity - Gender - Interkulturalität

Geschichte - Zeitgeschichte

Kommunikation - Medien

Persönlichkeitsentwicklung -
Psychologie

Philosophie - Religion - Ethik

Länder- und Heimatkunde -
Stadtkultur

Nachhaltigkeit - Verbraucherfragen

Naturwissenschaften

Erasmus+

Volkshochschule
Ravensburg e. V.
Gartenstr. 33
88212 Ravensburgwww.vhs-rv.de
E-Mail: info@vhs-rv.deFachbereichsleitung:
Silke Pfaller
Tel.: 0751/36199-13
E-Mail: pfaller@vhs-rv.deEUREGIO-Semesterthema: Wein-
bau am Bodensee

In einer EUREGIO-Arbeitsgruppe kooperieren die Volkshochschulen rund um den Bodensee – von Leutkirch bis Schaan – miteinander. Sie wählen jedes Semester ein Schwerpunktthema aus: Weinbau am Bodensee ist das Thema fürs Frühjahr 2020.

Die Volkshochschule Ravensburg e.V. macht hierzu zwei Angebote. Weitere interessante Kurse und Veranstaltungen zum Thema Weinbau am Bodensee finden sie im Angebot der umliegenden Volkshochschulen.



EUREGIO

Kurs-Nr.: T190104

Genuss-Event im Weingut Aufricht

Weinbau am Bodensee

Andrea Ammerseder

Nach einer Sonderfahrt mit dem Linienbus zum Weingut Aufricht in Hagnau erwartet Sie die Verkostung außergewöhnlicher Weine eines außergewöhnlichen Ortes. Die Weinerlebnisführerin Andrea Ammerseder führt Sie ein in die Philosophie des Weinguts Aufricht, einem der absoluten Spitzenerzeuger der Bodenseeregion. Die Aufrichtschen Weinberge liegen im Naturschutzgebiet Meersburg und reichen bis ans Bodenseeufer. Neben dem bekannten Müller-Thurgau werden Sie weitere Aufricht-Weine genießen und dabei einiges über den Anbau und die Lagerung erfahren.

Zu den verkosteten Weinen werden Käsewürfel und Brot gereicht. Auch der einmalige Blick von der Terrasse des Weinguts auf den See ist im Genussangebot begriffen.

Abfahrt:
15.00 h Ravensburg, Bahnstadt

Beginn Führung:
16.00 h

Rückkehr: ca. 20.00 h in Ravensburg

Anmeldeschluss:
Donnerstag, 16.04.2020. Danach ist ein Rücktritt nicht mehr möglich.

In der Gebühr sind die Kosten für die Busfahrt, die Eintritte und Führungen enthalten.

1 Tag
Donnerstag, 07.05.2020, 15:00 - 20:00 Uhr
Teilnehmerzahl: min. 15, max. 30
Gebühr: 55,00 € Gebührenermäßigung entfällt (gültig von 21 bis 30 TN)
Gebühr: 65,00 € Gebührenermäßigung entfällt (gültig von 15 bis 20 TN)

EUREGIO

Kurs-Nr.: T190101

Von der Veitsburg zum Rathaus - Historische Stätten, Baudenkmäler und Wein

Führung mit Stadthistoriker Dr. Alfred Lutz
Vorgesehene Route:

Veitsburg - Burghaldentorkel und die Geschichte des Weinbaus in Ravensburg - Mehlsack - Ehem. Franziskanerinnenkloster - Obertor - Romanisches Haus - Neidegg'sches Haus - Josefshaus - Roßbachstraße - Marktstraße mit Patrizierhäusern und einstigen Gaststätten (Dreikönig, Rad) - ehemalige Badstube (Weinkeller "Bacchus") - Marienapotheke - Brotlaube (Altes Theater) - Rathaus

Treffpunkt: Veitsburg Innenhof

1 Nachmittag
Sonntag, 17.05.2020, 15:00 - 17:00 Uhr
Teilnehmerzahl: min. 15, max. 30
Gebühr: 12,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Politik - Bürgerschaftliches Engagement

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T010100

Grundlagenkurs für Ehrenamtliche im Bereich Inklusion

Gertrud Geiger

Inklusionsbegleiter unterstützen Menschen mit Behinderungen dabei, selbstbestimmt am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Sind Sie bereits ehrenamtlich tätig? Möchten Sie gern behinderte Menschen ehrenamtlich begleiten? - Dann können Sie sich mit dieser Fortbildung qualifizieren. Diese ist für Sie kostenlos.

Die Teilnehmer werden an dieser viertägigen Fortbildung mit Theorie- und Praxisanteilen auf das Thema Behinderung vorbereitet. Weitere Themen sind Inklusion, Kommunikation, Nähe und Distanz,

aber auch Recht und Versicherung für Ehrenamtliche. Im Praxisteil kann es konkret um die Begleitung von Sehbehinderten oder Rollstuhlfahrern gehen. Zur Auswahl steht aber auch ein Schnupperkurs mit lautsprachbegleitenden Gebärdenden.

Die Fortbildung wird von vielen Referenten gestaltet, darunter auch von Menschen mit Behinderung als Experten in eigener Sache.

Mindestalter: 18 Jahre.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich - die Plätze sind begrenzt!

Anmeldung und Auskünfte:

Gertrud Geiger
Seelsorgerin bei Menschen mit Behinderung im Dekanat Allgäu-Oberschwaben Supervisorin, Moderatorin

Tel.: 08380/983393
mobil: 0151/64423982
E-Mail: gertrud.geiger@drs.de

Dieser Kurs erfolgt in Kooperation mit: Bundesagentur für Arbeit, Freiwilligenagentur Ravensburg, OWB, Seelsorge bei Menschen mit Behinderung, Stadt Weingarten, Stiftung KBZO, Stiftung Liebenau, zfp Südwürttemberg und Ziegler-sche.

4 Tage, 11.09.2020 - 19.09.2020
Freitag, 17:30 - 21:00 Uhr
Samstag, 09:30 - 16:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 10, max. 30

Kurs-Nr.: T160103
Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Monika Bettinger
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Betreuungsverein St. Martin im Kreis Ravensburg e. V.

Die rechtlichen Möglichkeiten - Betreuungsrecht, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und die aktuelle Rechtsprechung dazu - sind Themen des Informations- und Gesprächsabends.

Ein Schlaganfall, eine schwere Krankheit oder ein Unfall können jeden in eine Situation bringen, in der selbstverantwortliches Handeln nicht mehr möglich ist. Davon sind selbst junge Menschen nicht gefeit. Was viele nicht wissen: Ehepartner oder Kinder sind nicht automatisch berechtigt, die Rechtsvertretung in allen Lebensbereichen zu übernehmen. Es ist

daher ratsam, rechtzeitig, also solange man gesund ist, Vorsorge zu treffen um im Wortsinn "selbstbewusst" die eigene Zukunft zu gestalten.

Anmeldeschluss:
Dienstag, 21.04.2020

1 Abend
Dienstag, 28.04.2020, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Wirtschaftsmuseum Ravensburg, Marktstraße 22
Teilnehmerzahl: min. 10, max. 50
Gebühr: 5,00 €

Ökonomie - Recht - Finanzen

Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T053001
Unternehmensgründung

Projektmanagement leichtgemacht
Ralph Rundel

Um Ihre Unternehmungsgründung erfolgreich umzusetzen bedarf es einer professionellen und reibungslosen Planung und Organisation. Ausgehend von dem Projekt Unternehmungsgründung und den damit verbundenen Zielen, werden die theoretischen Grundlagen des Projektmanagements (Kostenplanung, Terminplanung, Kapazitätsplanung, Stakeholdermanagement, Projektorganisation, Projektüberwachung, etc.) aufgezeigt und anhand von Ihrem konkreten Fall angewendet und diskutiert.

1 Tag, 22.02.2020
Samstag, 13:00 - 18:15 Uhr, 15 Min. Pause
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 1, max. 10
ab 6 TN: 34,80 € Gebührenermäßigung entfällt (gültig ab 6 Teilnehmenden)
ab 5 TN: 36,70 € (gültig bei 5 TN)
ab 4 TN: 54,20 € (gültig bei 4 TN)
ab 3 TN: 72,30 € (gültig bei 3 TN)
ab 2 TN: 108,40 € (gültig bei 2 TN)
ab 1 TN: 216,80 € (gültig bei 1 TN)

Kurs-Nr.: T010104
Das Erbrecht

Berthold Traub
Von der heutigen Zeit spricht man auch vom 'Jahrzehnt der Erben'. Riesige Vermögenswerte gehen auf dem Wege der Erbfolge von einer Generation an die nächste.

Es gibt eine ganze Reihe von immer wieder vorkommenden Fragen:

- Sollte man besser zu Lebzeiten verschenken oder vererben?

- Was muss man tun, um ein formgültiges Testament zu schreiben?
- Sollte man sein Testament besser beim Notar 'machen' oder zumindest öffentlich hinterlegen lassen?
- Welche Steuern fallen an (unterschiedliche Steuersätze, je nachdem, ob nahe Verwandtschaft oder nichtverwandte Personen?) - Durch richtige Gestaltung des Vermögensüberganges kann viel Geld gespart werden ('Steuern kann man steuern' - Freibeträge ausnützen etc.).
- Können einzelne Pflichtteilsberechtigter 'enterbt' werden und falls ja, was steht denen dann als 'Pflichtteil' zu?
- Was können 'enterbte' Pflichtteilsberechtigte tun, um wenigstens Ihren Pflichtteil geltend zu machen?

Diese und einige weitere wichtige Fragen des Erbrechts sollen erörtert und geklärt werden.

Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten.

1 Abend
Dienstag, 03.03.2020, 19:35 - 21:50 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 16
Gebühr: 14,00 €



Kurs-Nr.: T010105
Das Arbeitsrecht

Berthold Traub
Dieses Seminar wendet sich sowohl an Arbeitnehmer/innen als auch an Arbeitgeber/innen.

Zahlreiche weitere gesetzliche Bestimmungen wie auch eine immer mehr ins Detail gehende Rechtsprechung haben das Arbeitsrecht in den letzten Jahren geprägt.

- Inhalte des Seminars sind insbesondere:
- Das Arbeitsverhältnis
 - Vorvertragliche Pflichten
 - Begründung des Arbeitsverhältnisses

- Grundriss der Rechte/Pflichten des Arbeitnehmers und der Rechte/Pflichten des Arbeitgebers
- Beendigung des Arbeitsverhältnisses
- Gründe für eine ordentliche fristgemäße Kündigung durch den Arbeitgeber
- Fristlose Kündigung
- Kündigungsschutz
- Der Aufhebungsvertrag

Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten.

1 Abend
 Dienstag, 10.03.2020, 19:35 - 21:50 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 6, max. 16
 Gebühr: 14,00 €

Abendkurs
Kurs-Nr.: T053101
Vermögenssicherung - Strategien gegen politische Krisen, Währungsreformen und andere drohende Finanzgefahren
 Florian Herfurth

Der Euro musste in seiner jungen Geschichte schon mehrfach vor dem Aus bewahrt werden. Überschuldete EU-Staaten, marode Banken und überschuldete Zombi-Unternehmen stellen auch weiterhin große Gefahren dar. Von Seiten der Politik werden fortlaufend Maßnahmen initiiert, wodurch die Freiheit des Einzelnen und der Schutz seines Eigentums immer weiter eingeschränkt werden. Einschränkungen des Bargeldverkehrs, Enteignung durch Negativzinsen, mögliche Auszahlungsverbote von Lebens- oder Rentenversicherungen, Mietpreisbremsen oder -deckelungen, sowie der gläserne Steuerbürger seien hier nur als Beispiele genannt.

In diesem Vortrag zeige ich Ihnen, mit welchen Anlagestrategien Sie schützen und die reale Kaufkraft erhalten können. Wir betrachten uns Investitionen in Sachwerte (Edelmetalle, Grundstücke, Aktien), Finanzpläne oder Schließfachanlagen im Ausland, wodurch der Zugriff auf das Eigentum besser gewahrt werden kann. Außerdem werden wir auch alternative Anlageformen wie Kryptowährungen und andere digitale Assets prüfen, ob diese eine sinnvolle Alternative zu klassischen Geldanlagen darstellen.

Herr Herfurth ist Bankkaufmann und seit 1994 in der Vermögensanlage tätig mit Schwerpunkt "Generationenmanagement".

1 Abend
 Mittwoch, 11.03.2020, 18:00 - 21:00 Uhr
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
 Teilnehmerzahl: min. 6, max. 16

29,60 € Gebührenermäßigung entfällt



Abendkurs
Kurs-Nr.: T053103
Baufinanzierung

Florian Herfurth
 Wollen Sie ein Eigenheim oder eine Eigentumswohnung, einen Neubau oder Altbau? Wollen Sie selber nutzen oder vermieten? Wollen Sie über steuerliche Förderung und öffentliche Zuschüsse Bescheid wissen? Wie kommen Sie an öffentliche Gelder? Kann Ihnen Wohnriester weiterhelfen? Wollen Sie Finanzierungsangebote durchleuchten und Verhandlungsspielräume bei Ihren Kreditgebern optimal ausnutzen? Die Antwort gibt Ihnen die klare Kalkulation Ihrer Baufinanzierung. Wie man es macht, zeigt Ihnen dieser Kurs.

1 Abend
 Mittwoch, 29.04.2020, 18:00 - 21:00 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 6, max. 16
 29,60 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T010114
Faszination Drohne - legal fliegen
 BORMATEC Sonja Bormann

Drohnen begeistern Hobbypiloten und bieten jede Menge Möglichkeiten im gewerblichen und privaten Bereich. Allerdings gibt es auch Verunsicherungen von Seiten der Piloten sowie der Bevölkerung, wenn es um die rechtlichen Vorschriften geht. Was dürfen Drohnenpiloten? Wo dürfen sie fliegen, wo nicht? Darf eine fremde Drohne über mein Grundstück fliegen?

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die eine Drohne besitzen und an alle Interessierten zu diesem Thema.
 In diesem Kurs werden Ihnen die gesetzlichen Regelungen der aktuellen Droh-

nenverordnung vermittelt sowie allgemeine Informationen zum Thema Drohne und Sicherheit.

1 Abend, 04.05.2020
 Montag, 18:00 - 19:30 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10
 Gebühr: 12,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Abendkurs
Kurs-Nr.: T053102
Sicher und ertragreich Geld anlegen trotz niedriger Zinsen

Florian Herfurth
 Anleger haben es momentan schwer: auf Bankprodukte wie Tages- oder Festgeld werden kaum Zinsen bezahlt. Aktien gelten langfristig als die lukrativste Anlageform, können jedoch kurzfristig stark im Wert schwanken. Immobilien stellen aufgrund ihres hohen Wertes und der langfristigen Kapitalbindung ebenfalls nicht immer eine Alternative dar.

Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie trotzdem eine attraktive Rendite erzielen können, ohne das Kapital sehr lange zu binden und zu große Risiken einzugehen. Wir betrachten dabei Sparprodukte, (Immobilien-)Fonds, Anlagezertifikate und Vermögensverwaltungen. Gleichzeitig werfen wir einen Blick darauf, welche Produkte ein faires Preis-/Leistungsverhältnis haben, damit Sie als Anleger davon ebenfalls profitieren und nicht nur Banken und Versicherungen verdienen.

1 Abend
 Mittwoch, 27.05.2020, 18:00 - 21:00 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 6, max. 16
 29,60 € Gebührenermäßigung entfällt

Geschichte - Zeitgeschichte

Die Veranstaltungsreihe „Geschichte gemeinsam (er)fahren“ wird gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren und Jugend im Rahmen des Projekts „Demokratie leben!“ Darum fällt für die Reiseteilnehmer nur ein Unkostenbeitrag von 10 Euro an.



Politik, Gesellschaft, Umwelt

Kultur und Gestalten

Gesundheit

Sprachen

Deutsch als Fremdsprache
Integrations

Qualifikation Arbeitsleben,
IT, Management

Außenstellen
Ravensburg

Geschichte gemeinsam (er)fahren
Kurs-Nr.: T190109
Klosterstadt Meßkirch und Campus Galli

Christophe Xavier Freund
Die Stadt Meßkirch wurde vor über 1000 Jahren erstmals urkundlich erwähnt. Sie war 800 Jahre lang die Residenzstadt mächtiger Adelsgeschlechter. Meßkirch ist eine mittelalterlich geprägte Stadt mit zahlreichen Fachwerkhäusern. Beim Bummel durch die Altstadt werden Sie viel über die Geschichte der ehemaligen badischen Amtsstadt lernen.

Der Campus Galli in der Nähe von Meßkirch ist ein modernes Bauvorhaben zur Nachbildung eines frühmittelalterlichen Klosters auf der Grundlage des St. Galler Klosterplans. Die Bauzeit wird auf 40 Jahre geschätzt. Bei einer Führung über die gigantische Baustelle können die ersten fertiggestellten Bauwerke bestaunt werden.

08.30 h Abfahrt Ravensburg, Parkhaus Rauenegg
08.40 h Abfahrt Ravensburg, Bahnstadt
10.30 h Schloss- und Stadtführung Meßkirch (2 Stunden)
12.30 h Gelegenheit zum Mittagessen
15.00 h Führung durch Campus Galli
18.30 h Ankunft in Ravensburg

Anmeldeschluss:
Freitag, 03.04.2020
Danach ist ein Rücktritt nicht mehr möglich.

In der Gebühr sind die Führungen und Eintritte enthalten.

1 Tag, 26.04.2020
Sonntag, 08:30 - 18:30 Uhr
Teilnehmerzahl: min. 25, max. 50
Gebühr: 10,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Geschichte gemeinsam (er)fahren
Kurs-Nr.: T190110
Insel Reichenau und Pfahlbauten

Christophe Xavier Freund
„Das geht doch auf keine Kuhhaut!“ – Vielleicht haben Sie diesen Spruch schon einmal gehört oder selbst gesagt, wenn Sie sich über etwas geärgert haben. Aber woher kommt diese Redewendung? Und was hat sie mit unserer Fahrt auf die Bodenseeeinsel Reichenau zu tun...? Das Wandfresko aus dem 14. Jahrhundert in der Kirche St. Georg wird Ihnen darüber Aufschluss geben.

Nach einer Mittagspause geht es weiter zu den Pfahlbauten am Bodensee. An allen größeren Voralpenseen der Alpenregion gab es Pfahlbauten. Diese

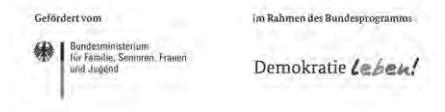
Wohnform entstammt der Jungsteinzeit und Bronzezeit. Allein am Bodensee sind über 100 Standorte bekannt. In Uhltingen ist der Nachbau einer prähistorischen Pfahlbausiedlung zu besichtigen. Die Rekonstruktionen begannen 1922 und wurden bis 2007 fortlaufend ergänzt. Bei einer Führung durch das Freilichtmuseum, das UNESCO-Weltkulturerbe ist, tauchen Sie ein in die Geschichte der Bodenseeregion.

07.30 h Abfahrt Ravensburg, Parkhaus Rauenegg
07.40 h Abfahrt Ravensburg, Bahnstadt
09.30 h Busführung Insel Reichenau (ca. 2 h)
11.30 h Gelegenheit zum Mittagessen
15.00 h Führung Pfahlbauten (ca. 1,5 h)
18.30 h Ankunft in Ravensburg

Anmeldeschluss:
Freitag, 19.06.2020
Danach ist ein Rücktritt nicht mehr möglich.

In der Gebühr sind die Führungen und Eintritte enthalten.

1 Tag, 12.07.2020
Sonntag, 07:30 - 18:30 Uhr
Teilnehmerzahl: min. 25, max. 50
Gebühr: 10,00 € Gebührenermäßigung entfällt



EUREGIO
Kurs-Nr.: T190101
Von der Veitsburg zum Rathaus - Historische Stätten, Baudenkmäler und Wein

Führung mit Stadthistoriker Dr. Alfred Lutz
Vorgesehene Route:

Veitsburg - Burghaldentorkel und die Geschichte des Weinbaus in Ravensburg - Mehlsack - Ehem. Franziskanerinnenkloster - Obertor - Romanisches Haus - Neidegg'sches Haus - Josefshaus - Roßbachstraße - Marktstraße mit Patrizierhäusern und einstigen Gaststätten (Dreikönig, Rad) - ehemalige Badstube (Weinkeller "Bacchus") - Marienapotheke - Brotlaube (Altes Theater) - Rathaus

Treffpunkt: Veitsburg Innenhof

1 Nachmittag
Sonntag, 17.05.2020, 15:00 - 17:00 Uhr
Teilnehmerzahl: min. 15, max. 30

Gebühr: 12,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T190107
Wandern auf den Spuren der Humpis
Vom Humpis-Quartier in Ravensburg zum Humpisschloss in Brochenzell
Diana Paul

Auf den Spuren des Ravensburger Ratsgeschlecht Humpis wollen wir durch Wald und Wiesen von Ravensburg nach Brochenzell zum dortigen Humpisschloss wandern.

In Brochenzell angekommen, gibt es die Möglichkeit für eine Mittagspause nach eigener Wahl.

Am frühen Nachmittag wird es eine etwa einstündige Führung durch das Humpismuseum in Brochenzell geben. Nach der Führung können die Teilnehmer zusammen mit der Dozentin mit dem Zug nach Ravensburg zurückkehren.

Für diese Wanderung wird eine gute Kondition vorausgesetzt. Je nach Tagesverfassung gibt es unterwegs die Möglichkeit, in Oberschach auf eigene Verantwortung mit dem Bus nach Ravensburg zurückzufahren.

Bitte mitbringen:
- wetterangepasste Kleidung und gutes Schuhwerk (Wanderstöcke sind nicht notwendig)
- genügend zu trinken
- Vesper
- Sonnenschutz

Die Wanderung findet nur bei guter Witterung statt. Bei zweifelhaftem Wetter werden Sie rechtzeitig von der Wanderführerin informiert.

Anmeldeschluss:
Freitag, 05.06.2020

In der Gebühr sind die Führungen und der Eintritt enthalten.

Treffpunkt ist das Museum-Humpis Quartier in der Humpisstraße (Querstraße zur Marktstraße).

1 Tag
Sonntag, 14.06.2020, 09:00 - 16:30 Uhr
Ort: Museum Humpis-Quartier, Humpisstr. 5, Ravensburg
Teilnehmerzahl: min. 8, max. 12
Gebühr: 27,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T160101**Hugenotten und Waldenser - Verfolgte Minderheiten und ihre Geschichte**

Jörg Seyfried

In der Geschichte des Christentums wurden viele christliche Gruppen verfolgt, weil der katholische Klerus sie als Ketzer ansah. Die Hugenotten und die Waldenser waren extremen Verfolgungen ausgesetzt, weil sie Lehren verbreiteten, die man heute als reformatorisch bezeichnen würde. Viele Anhänger dieser beiden Kirchen bezahlten ihre Überzeugungen mit dem Leben. Andere schafften es zu fliehen, und manche von ihnen fanden in Baden und Württemberg eine neue Heimat. Die Lehren dieser Kirchen und ihre Geschichte stehen im Mittelpunkt des Vortrags.

Anmeldeschluss:

Mittwoch, 18.03.2020

1 Abend

Mittwoch, 25.03.2020, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 10, max. 20

Gebühr: 5,00 €

Kurs-Nr.: T160105**Joseph Goebbels**

Wilfried Krauss

Joseph Goebbels war einer der einflussreichsten Politiker während der Zeit des Nationalsozialismus und einer der engsten Vertrauten Adolf Hitlers. Als Gauleiter von Berlin ab 1926 und als Reichspropagandaleiter ab 1930 hatte er wesentlichen Anteil am Aufstieg der NSDAP in der Schlussphase der Weimarer Republik.

Als Reichsminister für Volksaufklärung und Propaganda und Präsident der Reichskulturkammer hatte Goebbels von 1933 bis 1945 in Deutschland zwei entscheidende Positionen für die Lenkung von Presse, Rundfunk und Film sowie des sonstigen Kulturschaffens inne.

Anmeldeschluss:

Donnerstag, 07.05.2020

1 Abend

Donnerstag, 14.05.2020, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Wirtschaftsmuseum Ravensburg

Marktstraße 22

Teilnehmerzahl: min. 10, max. 50

Gebühr: 5,00 €

www.vhs-rv.de**Vortrag****Kurs-Nr.: T160102****Eine lange Mördernacht**

Paul Sägmüller

Serienmörder, Massenmörder, Kannibalen, Frauen- und Kinderschänder, Wahnsinnige und Triebtäter nicht nur des 20. Jahrhunderts, sondern auch aus früheren Zeiten, werden während dieses Vortrags vorgestellt.

Das Schlimme daran ist: Diese Personen haben wirklich existiert, die geschilderten Gräueltaten sind alle tatsächlich passiert. Haarmann, Kürten, Denke und etliche andere werden vorgestellt. Aber auch die Henker und die Hinrichtungsmethoden kommen nicht zu kurz, selbst die Henkermahlzeiten kommen zur Sprache.

Anmeldeschluss:

Donnerstag, 26.03.2020

1 Abend

Donnerstag, 02.04.2020, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 10, max. 20

Gebühr: 5,00 €

Vortrag**Kurs-Nr.: T160106****Ernst Barlach zum 150. Geburtstag**

"Kunst ist eine Sache allertiefster Menschlichkeit"

Dr. phil. Thomas Hirthe

Ernst Barlach (1870 - 1938) zählt zu den herausragenden Bildhauern und Grafikern des deutschen Expressionismus. Noch heute macht der 1927 geschaffene "Schwebende" als Plädoyer gegen Krieg und Gewalt einen nachhaltigen Eindruck auf die Betrachtenden. Weniger bekannt sind Barlachs Theaterstücke und Prosatexte.

Die ebenso schlichten wie ausdrucksstarken Werke offenbaren eine kritische Sicht auf die Gegenwart und widersetzen sich häufig bürgerlichen Konventionen. Barlachs archaisch strenge Menschenbilder tragen eine Art mystische Spiritualität in sich, die unmittelbar berührt. Die tiefe Humanität des Künstlers führte zur konsequenten Verfolgung durch die Nationalsozialisten. Sie entfernten viele öffentliche Werke und beschlagnahmten in deutschen Museen annähernd 400 Arbeiten als "entartet". Zudem erließen sie ein Aufführungsverbot für die Dramen.

Der Kunsthistoriker Dr. Thomas Hirthe zeichnet das Leben Ernst Barlachs nach und würdigt sein bildkünstlerisches und literarisches Schaffen vor dem persönlichen und geschichtlichen Hintergrund.

Anmeldeschluss:

Donnerstag, 21.05.2020

1 Abend, 28.05.2020

Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Wirtschaftsmuseum

Ravensburg

Marktstraße 22

Teilnehmerzahl: min. 10, max. 50

5,00 €

Heimatkunde - Stadtkultur**EUREGIO****Kurs-Nr.: T190101****Von der Veitsburg zum Rathaus - Historische Stätten, Baudenkmäler und Wein**

Führung mit Stadthistoriker Dr. Alfred Lutz

Dr. phil. Alfred Lutz

Vorgesehene Route:

Veitsburg - Burghaldentorkel und die Geschichte des Weinbaus in Ravensburg - Mehlsack - Ehem. Franziskanerinnenkloster - Obertor - Romanisches Haus - Neidegg'sches Haus - Josefshaus - Roßbachstraße - Marktstraße mit Patrizierhäusern und einstigen Gaststätten (Dreikönig, Rad) - ehemalige Badstube (Weinkeller "Bacchus") - Marienapotheke - Brotlaube (Altes Theater) - Rathaus

Treffpunkt: Veitsburg Innenhof

1 Nachmittag

Sonntag, 17.05.2020, 15:00 - 17:00 Uhr

Ort:

Teilnehmerzahl: min. 15, max. 30

Gebühr: 12,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T190102**Betriebsbesichtigung Mönchmühle Ravensburg**

Joachim Schuler

Die Mönchmühle, heute als „Schulermühle“ bekannt, wurde schon 1312 urkundlich erwähnt. Damals war sie im Besitz der Dominikaner, später der Karmeliter. Seit 1860 ist die Mühle im Besitz der Familie Schuler – heute in mittlerweile 5. Generation!

Familie Schuler zeigt Ihnen den ganzen Produktionsweg des Mehls – von der Anlieferung des Getreides, der Reinigung und der Vermahlung bis hin zur Abfüllung und zum Abtransport in alle Welt.

1 Abend

Donnerstag, 26.03.2020, 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: Leonhardstraße 5-6
Teilnehmerzahl: min. 10, max. 15
Gebühr: 7,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T190107
Wandern auf den Spuren der Humpis
Vom Humpis-Quartier in Ravensburg zum Humpissschloss in Brochenzell
Diana Paul

Auf den Spuren des Ravensburger Ratsgeschlecht Humpis wollen wir durch Wald und Wiesen von Ravensburg nach Brochenzell zum dortigen Humpissschloss wandern.

In Brochenzell angekommen, gibt es die Möglichkeit für eine Mittagspause nach eigener Wahl.

Am frühen Nachmittag wird es eine etwa einstündige Führung durch das Humpismuseum in Brochenzell geben.

Nach der Führung können die Teilnehmer zusammen mit der Dozentin mit dem Zug nach Ravensburg zurückkehren.

Für diese Wanderung wird eine gute Kondition vorausgesetzt. Je nach Tagesverfassung gibt es unterwegs die Möglichkeit, in Obereschach auf eigene Verantwortung mit dem Bus nach Ravensburg zurückzufahren.

- Bitte mitbringen:
- wetterangepasste Kleidung und gutes Schuhwerk (Wanderstöcke sind nicht notwendig)
 - genügend zu trinken
 - Vesper
 - Sonnenschutz

Die Wanderung findet nur bei guter Witterung statt. Bei zweifelhaftem Wetter werden Sie rechtzeitig von der Wanderführerin informiert.

Anmeldeschluss:
Freitag, 05.06.2020

In der Gebühr sind die Führungen und der Eintritt enthalten.

Treffpunkt ist das Museum-Humpis Quartier in der Humpisstraße (Querstraße zur Markstraße).

1 Tag
Sonntag, 14.06.2020, 09:00 - 16:30 Uhr
Ort: Museum Humpis-Quartier, Humpisstr. 5, Ravensburg
Teilnehmerzahl: min. 8, max. 12
Gebühr: 27,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Nachhaltigkeit - Umweltbildung - Verbraucherfragen

Besichtigung Schoderhof
Kurs-Nr.: T190103
Demeter - alles Bio - oder was?!
Markus Weber

Wir treffen uns auf dem Schoderhof in Waldburg und entdecken einen "echten" Bauernhof, der nach Demeter-Richtlinien geführt wird.

Was bedeutet das in diesen Zeiten? Man liest das Logo im Bio-Supermarkt, aber was steckt eigentlich dahinter? Warum werden hier Hörner vergraben und was heißt eigentlich "wesensgemäß"? Sie bekommen Einblicke und Ausblicke in die Realität eines kleinen traditionellen Familienbetriebs mit Milchvieh, Beerenanbau und sonstigen Standbeinen. Und Sie bekommen Antworten auf Fragen, die Sie sich vielleicht noch nie gestellt haben.

Weitere Infos unter: www.schoderhof.de

Treffpunkt: Schoderhof, Edensbach 191, 88289 Waldburg

1 Nachmittag
Samstag, 25.04.2020, 14:00 - 16:00 Uhr
Ort: Edensbach 191
Teilnehmerzahl: min. 8, max. 30
Gebühr: 7,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T190102
Betriebsbesichtigung Mönchmühle Ravensburg

Joachim Schuler
Die Mönchmühle, heute als „Schulermühle“ bekannt, wurde schon 1312 urkundlich erwähnt. Damals war sie im Besitz der Dominikaner, später der Karmeliter. Seit 1860 ist die Mühle im Besitz der Familie Schuler – heute in mittlerweile 5. Generation!

Familie Schuler zeigt Ihnen den ganzen Produktionsweg des Mehls – von der Anlieferung des Getreides, der Reinigung und der Vermahlung bis hin zur Abfüllung und zum Abtransport in alle Welt.

1 Abend
Donnerstag, 26.03.2020, 17:00 - 18:30 Uhr
Ort: Leonhardstraße 5-6
Teilnehmerzahl: min. 10, max. 15
Gebühr: 7,00 € Gebührenermäßigung entfällt

EUREGIO
Kurs-Nr.: T190104
Genuss-Event im Weingut Aufricht
Weinbau am Bodensee

Andrea Ammerseder
Nach einer Sonderfahrt mit dem Linienbus zum Weingut Aufricht in Hagnau erwartet Sie die Verkostung außergewöhnlicher Weine eines außergewöhnlichen Ortes. Die Weinerlebnisführerin Andrea Ammerseder führt Sie ein in die Philosophie des Weinguts Aufricht, einem der absoluten Spitzenerzeuger der Bodenseeregion. Die Aufrichtschen Weinberge liegen im Naturschutzgebiet Meersburg und reichen bis ans Bodenseeufer. Neben dem bekannten Müller-Thurgau werden Sie weitere Aufricht-Weine genießen und dabei einiges über den Anbau und die Lagerung erfahren.

Zu den verkosteten Weinen werden Käsewürfel und Brot gereicht. Auch der einmalige Blick von der Terrasse des Weinguts auf den See ist im Genussangebot inbegriffen.



Abfahrt:
15.00 h Ravensburg, Bahnstadt

Beginn Führung:
16.00 h

Rückkehr: ca. 20.00 h in Ravensburg

Anmeldeschluss:
Donnerstag, 16.04.2020. Danach ist ein Rücktritt nicht mehr möglich.

In der Gebühr sind die Kosten für die Busfahrt, die Eintritte und Führungen enthalten.

1 Tag
Donnerstag, 07.05.2020, 15:00 - 20:00 Uhr
Teilnehmerzahl: min. 15, max. 30
Gebühr: 55,00 € Gebührenermäßigung entfällt (gültig von 21 bis 30 TN)
Gebühr: 65,00 € Gebührenermäßigung entfällt (gültig von 15 bis 20 TN)

Autorenlesung**Kurs-Nr.: T160107****Hieronymus Immergrün: Auf des Messers Schneide - Nährstoffmangel und Überversorgung liegen hautnah beieinander**

Joachim Fleischer

Wenn der Oleander statt aus Lebensfreude aus Verzweiflung blüht.

Unter Pflanzenfreunden wird bereits diskutiert, ob Pflanzenqualität der Tierqualität gleichzusetzen ist. In seinem Buch "Auf des Messers Schneide - Nährstoffmangel und Überversorgung liegen hautnah beieinander" erklärt Hieronymus Immergrün die Abläufe in der Natur und im eigenen Garten: Wie Pflanzen fühlen, wie sie reagieren und wie der Mensch diese Reaktionen erkennen und zur Ertragssteigerung nutzen kann.

Möglicherweise sind sogar die pflanzen-eigenen Hormone über die Verwertung der Nährstoffe in der Pflanze bestimmend. Er berichtet, wie unglaublich vielfältig Böden sein können und was es mit dem CO₂-Gehalt in der Atmosphäre und in Böden auf sich hat.

Pflanzen bilden naturgegeben verlässlich Resistenzen gegen Pilz- und Schädlingsbefall und auch gegen Kälte, wenn sie ihre "Muttermilch", die richtigen Nährionen, bekommen. Pflanzenschutzmittel, wie wir sie heute kennen, werden in absehbarer Zeit überflüssig. Ebenso berichtet Immergrün in seinem Buch über die Symbiose von Mikroorganismen, Tieren und Pflanzen.

Hieronymus Immergrün ist ein Buchautor mit erdfeuchten Händen. Als heutiger Seniorpartner eines Familienunternehmens in der Gartenbranche schöpft er aus dem lebenslangen Erfahrungsaustausch mit Kollegen, Wissenschaftlern, Gärtnern und Anbauern und den Nährstoffproduzenten, die bei ihm ein- und ausgehen.

Anmeldeschluss:
Freitag, 12.06.2020

1 Abend, 18.06.2020
Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Wirtschaftsmuseum Ravensburg,
Marktstraße 22
Teilnehmerzahl: min. 10, max. 50
Gebühr: 5,00 €

Kurs-Nr.: T190106**Bärlauchblüte im Schenkenwald**

Wanderung im Knoblauchduft

Gerhard Tempel

Besonders eindrucksvoll ist eine Wanderung Anfang Mai im Schenkenwald. Dieser liegt nahe bei Mochenwangen und ist der letzte Rest der Laubwälder in der

Schussenaue. Unzählige Nistkästen sind Brutstätten für viele Vogelarten. Im Frühjahr 1934 begann Vogelkundler und Forstmann Dr. Otto Henze mit ca. 600 Nistkästen diese Erfolgsgeschichte. Auch nutzen viele Fledermausarten und Mäuse diese tollen Höhlenwohnungen.

Wir wandern vom Parkplatz beim Riedsennhof zum Schenkenwald. Dort steht noch die historische Eisenbahnbrücke. Weit im Süden erheben sich majestätisch die Alpen über den glitzernden Gleisen. Herrliche Blüten begleiten unseren Weg, darunter solche Exoten wie der schöne Aronstab. Beherrscht wird aber jetzt der Wald von Bärlauch, der riesige weiße Flächen bedeckt. Unzählige Insekten wie Bienen, Hummeln und Schmetterlinge sind hier im Paradies. Dazu gibt es gratis noch ein eindrucksvolles Vogelkonzert mit Starsänger Pirol... Lassen Sie sich entführen in eine eindrucksvolle Natur unter gewaltigen Baumriesen!

Die Streckenlänge ist ca. 6 km lang ohne größere Steigungen.

Alle Altersgruppen sind willkommen, auch Familien mit Kindern ab 8 Jahren.

Bitte Wanderschuhe mitbringen.

1 Nachmittag

Samstag, 09.05.2020, 14:30 - 17:30 Uhr
Teilnehmerzahl: min. 8, max. 25
Gebühr: 11,00 € Gebührenermäßigung entfällt

**Kurs-Nr.: T190105****Wundervolle Märzenbecher im Schenkenwald**

Gerhard Tempel

Nahe bei Mochenwangen liegt der Schenkenwald, der letzte Rest der Laubwälder, die früher die ganze Schussenaue bedeckten. Er steht deshalb unter Naturschutz und beherbergt vor allem eine reiche Pflanzen- und Vogelwelt mit vielen seltenen Kostbarkeiten.

Es wird jetzt wieder Frühling - Märzenbecherzeit! Gerhard Tempel führt auf verschlungenen Pfaden vorbei an eiszeitlichen Relikten durch die drei Schenkenwälder.

Vom Parkplatz beim geschichtsträchtigen Riedsennhof wandern wir zum "Unteren Schenkenwald". Noch steht dort die historische Brücke und führt uns über die Gleise der "Schwäbischen Eisenbahn" zum "Mittleren" und "Oberen Schenkenwald". Bei gutem Wetter zeigen sich im Süden über den Gleisen die herrlichen Alpengipfel.

Frühblüher wie die Hasel, Weidenkätzchen, auch der Seidelbast, Anemonen, Huflattich und Schneeglöckchen locken Insekten an. Auch erste "Bärlauchjäger" sind wieder auf der Pirsch. Bald taucht vor uns ein weißes Blütenmeer auf. Die Frühlingsknotenblume, besser bekannt als "Märzenbecher", findet unter lichten Laubbaumriesen am kühlen Bach ideale Bedingungen.

Erleben Sie den Vorfrühling unter imposanten Eichen in schöner Natur, und lauschen Sie den Geschichten zu Schenkenwald und Riedsennhof!

Die Streckenlänge ist ca. 6 km lang ohne größere Steigungen.

Alle Altersgruppen sind willkommen, auch Familien mit Kindern ab 8 Jahren.

Bitte Wanderschuhe mitbringen.

1 Nachmittag

Samstag, 07.03.2020, 14:30 - 17:30 Uhr
Ort:
Teilnehmerzahl: min. 8, max. 25
Gebühr: 11,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T160103**Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

Monika Bettinger

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Betreuungsverein St. Martin im Kreis Ravensburg e. V.

Die rechtlichen Möglichkeiten - Betreuungsrecht, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und die aktuelle Rechtsprechung dazu - sind Themen des Informations- und Gesprächsabends.

Ein Schlaganfall, eine schwere Krankheit oder ein Unfall können jeden in eine Situation bringen, in der selbstverantwortliches Handeln nicht mehr möglich ist. Davon sind selbst junge Menschen nicht ge-
feit. Was viele nicht wissen: Ehepartner

Politik, Gesellschaft, Umwelt

Kultur und Gestalten

Gesundheit

Sprachen

Deutsch als Fremdsprache
Integration

Qualifikation Arbeitsleben,
IT, Management

Außenstellen
Ravensburg

oder Kinder sind nicht automatisch berechtigt, die Rechtsvertretung in allen Lebensbereichen zu übernehmen. Es ist daher ratsam, rechtzeitig, also solange man gesund ist, Vorsorge zu treffen um im Wortsinn "selbstbewusst" die eigene Zukunft zu gestalten.

Anmeldeschluss:
Dienstag, 21.04.2020

1 Abend
Dienstag, 28.04.2020, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Wirtschaftsmuseum Ravensburg, Marktstraße 22
Teilnehmerzahl: min. 10, max. 50
Gebühr: 5,00 €

**Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T053001**

Unternehmensgründung
Projektmanagement leichtgemacht
Ralph Rundel

Um Ihre Unternehmungsgründung erfolgreich umzusetzen bedarf es einer professionellen und reibungslosen Planung und Organisation. Ausgehend von dem Projekt Unternehmungsgründung und den damit verbundenen Zielen, werden die theoretischen Grundlagen des Projektmanagements (Kostenplanung, Terminplanung, Kapazitätsplanung, Stakeholdermanagement, Projektorganisation, Projektüberwachung, etc.) aufgezeigt und anhand von Ihrem konkreten Fall angewendet und diskutiert.

1 Tag, 22.02.2020
Samstag, 13:00 - 18:15 Uhr, 15 Min. Pause
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 1, max. 10
ab 6 TN: 34,80 € Gebührenermäßigung entfällt (gültig ab 6 Teilnehmenden)
ab 5 TN: 36,70 € (gültig bei 5 TN)
ab 4 TN: 54,20 € (gültig bei 4 TN)
ab 3 TN: 72,30 € (gültig bei 3 TN)
ab 2 TN: 108,40 € (gültig bei 2 TN)
ab 1 TN: 216,80 € (gültig bei 1 TN)

**Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T020141**
Haushalts-Basics für den Mann
Teil 1: Waschen - Bügeln - Nähen
Birgit Stern

Das bisschen Haushalt ist doch kein Problem...

Dieser Kurs richtet sich an Männer (allen Alters) in einem Singlehaushalt. Sie ziehen daheim aus und gründen ihren ersten Haushalt. Oder sie sind plötzlich wieder Single. Und dann kommen die Fragen. „Wie war das nochmal? Wie hat Mama das immer gemacht?“

Bei uns können die Haushalts-Basics lernen: An zwei Samstagen lernen sie (1) Waschen – Bügeln – Nähen und (2) Kochen – Backen – Reinigen. Eine Schneiderin und eine Hauswirtschafterin vermitteln ihnen die Grundkenntnisse der modernen Haushaltsführung. Und es wird garantiert lustig. Beide Kurse sind separat buchbar.

Beim ersten Kursblock dreht sich alles um die Wäsche: Wie wird richtig und schonend gewaschen? Wie werden kleine Schäden und Risse ausgebessert? Und was gibt es beim Bügeln zu beachten?

Haushalts-Basics Teil 2: Kochen - Backen - Reinigen (T030422)

1 Tag, 25.04.2020
Samstag, 11:00 - 16:00 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 6
Gebühr: 39,00 € Gebührenermäßigung entfällt

**Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T030422**
Haushalts-Basics für den Mann

Teil 2: Kochen - Backen - Reinigen
Jutta Drexler
Das bisschen Haushalt ist doch kein Problem...

Dieser Kurs richtet sich an Männer (allen Alters) in einem Singlehaushalt. Sie ziehen daheim aus und gründen ihren ersten Haushalt. Oder sie sind plötzlich wieder Single. Und dann kommen die Fragen. „Wie war das nochmal? Wie hat Mama das immer gemacht?“

Bei uns können Sie die Haushalts-Basics lernen: An zwei Samstagen lernen sie (1) Waschen – Bügeln – Nähen und (2) Kochen – Backen – Reinigen. Eine Schneiderin und eine Hauswirtschafterin vermitteln ihnen die Grundkenntnisse der modernen Haushaltsführung. Und es wird garantiert lustig. Beide Kurse können separat gebucht werden.

Beim zweiten Kurstag dreht sich alles um die Küche: Kochen, Backen, Reinigen - rationale Methoden und zeitsparende Gartetechniken, die Ihnen den Alltag erleichtern.

Egal ob Chicoréeauflauf, Baguettes, Kekse, das Reinigen von Haushaltsgeräten oder das Anrichten der Speisen – hier lernen Sie, wie alles möglichst zeitsparend zu handeln ist, um möglichst viel freie Zeit zum Genießen zu haben. Wir erproben All-in-Methoden bei Hefe- und Mürbteig und bereiten während der

Ruhe- und Kühlzeiten einen Chicoréeauflauf vor. Gemeinsam fertigen wir dann aus den Teigen Baguettes und Mürbteigplätzchen an. Wer sich selbst einmal ausprobieren will, kann dem Ganzen durch ansprechende Tischdeko eine zusätzliche individuelle Note verleihen. Während alles gart und kocht, widmen wir uns der Reinigung bestimmter Haushaltsgeräte. Hier können gerne verkalkte Wasserkocher mitgebracht werden. Abschließend genießen wir das Essen, welches wir mit minimalem Arbeitsaufwand vorbereitet haben.

Bitte mitbringen:
Kochschürze
2 Geschirrtücher
Behälter für Speisereste
(1 Wasserkocher kann zum Entkalken mitgebracht werden)

Haushalts-Basics Teil 1: Waschen – Bügeln – Nähen (Kurs T020140)

1 Tag, 26.04.2020
Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 8
45,33 € (gültig ab 7 TN)
52,80 € nicht rabattierbar (gültig bei 6 TN)
60,27 € nicht rabattierbar (gültig bei 5 TN)



Diversity - Gender - Interkulturalität

**Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T010101**
Wie Integration (nicht) funktioniert

Holger Witzenteiler
Ähnlich wie bei Europa- und Weltmeisterschaften, wo es in Deutschland plötzlich 82 Millionen Trainer der Nationalmannschaft gibt, verhält es sich beim Thema Integration. Das Thema wurde in den vergangenen Jahren kontrovers und

leidenschaftlich, aber vielfach ohne fachliches Hintergrundwissen diskutiert.

In Deutschland leben 19,3 Millionen Menschen mit einem so genannten Migrationshintergrund, was 23,6% der Wohnbevölkerung entspricht. Somit ist im Durchschnitt fast jeder Vierte, dem wir auf der Straße, im Zug oder in Geschäften begegnen, entweder selbst zugewandert oder hat mindestens ein Elternteil aus einem anderen Land. In Kindergärten sind Anteile von 30 - 50 % Kinder mit Migrationshintergrund keine Seltenheit. Deutschland verändert sich - und es verändert sich schnell.

Im so genannten multikulturellen Kontext treffen viele Maßstäbe aufeinander, die zu Missverständnissen führen können. In diesem Workshop suchen wir gemeinsam Antworten auf Fragen wie: Was darf man von Zuwanderern erwarten? Was dürfen Zuwanderer erwarten? Welche Teilaspekte von Integration gibt es? Ist man irgendwann "fertig" integriert? Woran erkennen wir das? Wie könnte eine funktionierende Zuwanderungsgesellschaft aussehen? Wo bleibt die „typisch oberschwäbische Kultur“? Was können wir tun, damit Ravensburg eine „offene Burg“ und ein Zuhause von Menschen unterschiedlichster kultureller Prägung sein kann?

Das Seminar widmet sich diesen Themen in einer kurzweiligen und interaktiven Form und bindet auch digitale Lernerfahrungen (YouTube-Videos, Poetry Slams, Musik von Gastarbeitern) ein.

Anmeldeschluss:

Freitag, 27.03.2020. Danach ist ein Rücktritt nicht mehr möglich.

2 Tage

Freitag, 03.04.2020, 13:30 - 21:00 Uhr
Samstag, 04.04.2020, 09:00 - 17:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 16
Gebühr: 129,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T010102

Interkulturelle Kompetenz | Culture Communication Skills® - Xpert – Basic Module

Holger Witzenleiter

Mit Xpert Culture Communication Skills® bieten die Volkshochschulen bundesweit einen berufsqualifizierenden Lehrgang an. Sie lernen in dem modular aufgebauten System, interkulturelle Situationen

erfolgreich zu beobachten und zu analysieren sowie in interkulturellen Kontexten erfolgreich zu handeln.

Im Umgang mit den unterschiedlichsten Kulturen ist ein bedarfsgerechtes und qualifiziertes Wissen unerlässlich. Interkulturelle Kompetenz wird daher immer mehr zu einer Schlüsselqualifikation im Arbeits- und Alltagsleben.

Abschlüsse in interkultureller Kompetenz sind ein Entscheidungskriterium bei Bewerbungen.

Ziel dieser modularen Seminarreihe ist die Systematisierung Ihrer Erfahrungen. Eine spätere Weiterbildung zur Trainerin / zum Trainer ist möglich. Nähere Informationen erhalten Sie auf www.xpert-ccs.de.

Der Grundlagenkurs enthält eine allgemeine Einführung in die Interkulturelle Kompetenz und versetzt Sie in die Lage, interkulturelle Situationen zu beachten und einzuschätzen.

Inhalte:

- Sensibilisierung
- Die eigene kulturelle Prägung
- Kulturspezifik in der Wahrnehmung
- Fremdheit
- Kulturbegriffe und -modelle
- Werte und Normen
- "Kulturgrammatik": Zeit, Raum, Individualismus / Kollektivismus
- Kultureller Filter: Attributionsprozesse

Ein Lehrbuch (20,00 €) ist in der Kursgebühr enthalten und wird im Kurs ausgegeben. Die Gebühr für die freiwillige Teilnahme

an der 45-minütigen Zertifikatsprüfung beträgt 50,00 € und ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

Anmeldeschluss:

Donnerstag, 30.04.2020. Danach ist ein Rücktritt nicht mehr möglich.

2 Tage

Freitag, 08.05.2020, 13:30 - 20:30 Uhr
Samstag, 09.05.2020, 09:30 - 17:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 16
Gebühr: 199,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T010103

Interkulturelle Kompetenz – Culture Communication Skills® - Xpert – Modul Professional

Holger Witzenleiter

Zulassungsvoraussetzung: Erfolgreiche Teilnahme am Kurs "Interkulturelle Kompetenz – Culture Communication Skills® - Xpert – Modul Basic".

Der Kurs fundiert das anwendungsorientierte Wissen des Basic-Seminars und vertieft die Kenntnisse in den Themengebieten:

- Vergleich von Eigen- und Fremdperspektive
- Kulturelle Filter: Die wertneutrale Beobachtung
- Ethnozentrismus
- Kultur und Identität
- Kommunikationsmodelle - Kulturgrammatik: Kontext, Machtdistanz, Aktivität
- Kulturexploration: Die ethnographische Methode mit Feldstudie - Befragung und Erkundung
- Critical Incidents: Die Bearbeitung von Fallbeispielen

Das Professional Modul vertieft die allgemeinen Kenntnisse aus dem Basic Modul. Danach sind Sie in der Lage, Ihr Wissen erfolgreich in Ihrem Handlungsfeld einzusetzen.

Das Lehrbuch aus dem Modul Basic wird weiterverwendet.

Die zusätzliche Gebühr für die freiwillige Teilnahme an der 45-minütigen Zertifikatsprüfung „Modul Professional“ beträgt 50,00 € und ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

Anmeldeschluss:

Freitag, 22.05.2020. Danach ist ein Rücktritt nicht mehr möglich.

2 Tage, 29.05.2020, 30.05.2020

Freitag, 13:30 - 20:30 Uhr, 75 Min. Pause
Samstag, 09:30 - 17:00 Uhr, 60 Min. Pause

Freitag, 29.05.2020, 13:30 - 20:30 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 16

Gebühr: 199,00 € Gebührenermäßigung entfällt



Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T010100
Grundlagenkurs für Ehrenamtliche im Bereich Inklusion

Gertrud Geiger
Inklusionsbegleiter unterstützen Menschen mit Behinderungen dabei, selbstbestimmt am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Sind Sie bereits ehrenamtlich tätig? Möchten Sie gern behinderte Menschen ehrenamtlich begleiten? - Dann können Sie sich mit dieser Fortbildung qualifizieren. Diese ist für Sie kostenlos.

Die Teilnehmer werden an dieser viertägigen Fortbildung mit Theorie- und Praxisanteilen auf das Thema Behinderung vorbereitet. Weitere Themen sind Inklusion, Kommunikation, Nähe und Distanz, aber auch Recht und Versicherung für Ehrenamtliche. Im Praxisteil kann es konkret um die Begleitung von Sehbehinderten oder Rollstuhlfahrern gehen. Zur Auswahl steht aber auch ein Schnupperkurs mit lautsprachbegleitenden Gebärdensprache.

Die Fortbildung wird von vielen Referenten gestaltet, darunter auch von Menschen mit Behinderung als Experten in eigener Sache.

Mindestalter: 18 Jahre.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich - die Plätze sind begrenzt!

Anmeldung und Auskünfte:

Gertrud Geiger
Seelsorgerin bei Menschen mit Behinderung im Dekanat Allgäu-Oberschwaben Supervisorin, Moderatorin

Tel.: 08380/983393
mobil: 0151/64423982
E-Mail: gertrud.geiger@drs.de

Dieser Kurs erfolgt in Kooperation mit: Bundesagentur für Arbeit, Freiwilligenagentur Ravensburg, OWB, Seelsorge bei Menschen mit Behinderung, Stadt Weingarten, Stiftung KBZO, Stiftung Liebenau, zfp Südwürttemberg und Ziegler-sche.

4 Tage, 11.09.2020 - 19.09.2020
Freitag, 17:30 - 21:00 Uhr
Samstag, 09:30 - 16:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 10, max. 30

Pädagogik - Erziehung - Familie

OBR-Veranstaltung 2020
Kurs-Nr.: T010113
Selbstbehauptungsworkshop der Frauenberatungsstelle

Kurs für Frauen und Mädchen ab 18 Jahren

Bianka Neußer

Kurse in Selbstbehauptung und Selbstverteidigung informieren und legen wichtige Grundlagen, um Gefahren im Vorfeld zu erkennen. Sie geben Handlungsmöglichkeiten, um unangenehme alltägliche "Es ist ja eigentlich nichts passiert!" -Situations zu beenden und sich bei körperlichen Angriffen effektiv zu wehren.

Viele unbedeutend erscheinende Situationen beinhalten oftmals unbemerkte Gefahren und persönliche Grenzüberschreitungen. Sie hinterlassen ein komisches oder peinliches Gefühl und machen Angst. Eine Möglichkeit der Prävention ist die Organisation von Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen.

Mädchen und Frauen zu stärken, ihr Selbstbewusstsein und ihre Selbstachtung zu fördern und sie bei einem glücklichen und selbstbestimmten Leben zu unterstützen, ist das Ziel dieses Workshops nach Sunny Graff.

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Anmeldung erforderlich.

1 Vormittag, 16.02.2020
Sonntag, 09:00 - 12:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 10, max. 17
Gebühr: 5,00 €

OBR-Veranstaltung 2020
Kurs-Nr.: T010112
Selbstbehauptungsworkshop der Frauenberatungsstelle

Kurs für Mädchen (12 - 17 Jahre)

Bianka Neußer

Kurse in Selbstbehauptung und Selbstverteidigung informieren und legen wichtige Grundlagen, um Gefahren im Vorfeld zu erkennen. Sie geben Handlungsmöglichkeiten, um unangenehme alltägliche "Es ist ja eigentlich nichts passiert!" -Situations zu beenden und sich bei körperlichen Angriffen effektiv zu wehren.

Viele unbedeutend erscheinende Situationen beinhalten oftmals unbemerkte Gefahren und persönliche Grenzüberschreitungen. Sie hinterlassen ein komisches oder peinliches Gefühl und machen Angst. Eine Möglichkeit der Prävention ist die Organisation von Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen.

Mädchen und Frauen zu stärken, ihr Selbstbewusstsein und ihre Selbstachtung zu fördern und sie bei einem glücklichen und selbstbestimmten Leben zu unterstützen, ist das Ziel dieses Workshops nach Sunny Graff.

Dieser Kurs ist kostenfrei. Anmeldung erforderlich.

1 Nachmittag, 16.02.2020
Sonntag, 14:00 - 17:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 10, max. 17



OneOneBillionRising ist eine weltweite Aktion für das Ende von Gewalt an Frauen und Kindern. Jede dritte Frau weltweit wird Opfer von körperlicher, sexueller, psychischer oder struktureller Gewalt. Seit 2018 nimmt die Stadt Ravensburg an dieser Initiative teil, die am 14. Februar 2020, dem Valentinstag, um 17.00 Uhr mit einem gemeinsamen Tanz (Flashmob) auf dem Marienplatz ihren Höhepunkt und Abschluss findet. Jede(r) ist eingeladen mitzumachen!

Die Aktion in Ravensburg wird organisiert von: Stadt Ravensburg, Landratsamt Ravensburg, Katholische Erwachsenenbildung Kreis Ravensburg e.V., Frauen und Kinder in Not e.V., Tanzcenter Geiger und Volkshochschule Ravensburg e.V.

Die Aktion wird gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren und Jugend im Rahmen des Projekts „Demokratie leben!“



Kurs-Nr.: T010107**Prüfungen erfolgreich bestehen**

Jörg Seyfried

Prüfungsängste lösen Stress aus und führen oft zu mangelnder Konzentration oder Blackouts in Prüfungssituationen. Von daher ist eine gute Prüfungsvorbereitung und eine positive innere Einstellung wichtig.

Atemübungen, Konzentrationsübungen und Veränderung der inneren Einstellung können hier zu einem Erfolg beitragen. Der Referent wird Wege und Möglichkeiten aufzeigen, Prüfungsängste zu reduzieren, und er wird Wege zu einer erfolgreichen Prüfung darstellen.

1 Abend, 06.03.2020

Freitag, 17:00 - 19:15 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10

Gebühr: 19,00 €

Wochenendkurs**Kurs-Nr.: T010109****Was bedeutet Trauma?**

Und wie wirkt es sich in Beziehungen aus?

Elisabeth von Busch

Was genau ein Trauma ist, wie es sich in Körper, Gehirn, Seele und Verhalten äußern kann und wie wir mit einem Trauma umgehen können, bedeutet, Neuland zu betreten.

Es gibt immer noch viel Angst um dieses Thema. Früher war es tabuisiert, aber jetzt gibt es viele sehr effektive Heilmethoden aus verschiedenen Bereichen. Zentral ist im zwischenmenschlichen Bereich, das traumatische Vorgänge und Schockerfahrungen, auch aus der Kindheit, in Beziehungen sehr verletzend und trennende Gefühle hervorbringen können. Da Erlebnisse, besonders auch unbewusste und "vergessene", oft einem Wiederholungszwang unterliegen, kann es zu scheinbar unlösbaren Dramen und Konflikten kommen.

Der Körper spielt dabei eine wesentliche Rolle, da die Traumata im Körper gespeichert sind.

An diesem Wochenende sollen Infos und eigene Betroffenheit, Hilfen, kleine Alltagsübungen und Tipps Ihren Raum haben. Situationen und Beziehungsstrukturen werden besser verstanden. Die Auflösung traumatischer Spannungen soll bewirken, dass wir mit dem Thema im Alltag angemessener umgehen können und unser Leben leichter wird. Dazu tragen auch Infos über neue Traumathera-

pien wie EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) und SE (Somatic Experiencing) bei.

2 Tage

Samstag, 21.03.2020, 09:30 - 16:30 Uhr

Sonntag, 22.03.2020, 09:30 - 15:45 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 12

Gebühr: 89,00 €

Kurs-Nr.: T010108**Wenn der Wecker nicht mehr klingelt**

Die besonderen Herausforderungen des Lebens im Ruhestand

Michael Schwelling

Der Ruhestand ist eine Lebensphase, deren Tücken oftmals unterschätzt werden. Vor allem Menschen, die sich noch während des Berufslebens viel vorgenommen haben und sich jetzt darüber freuen, den Tag endlich selbstbestimmt gestalten zu können, sind oftmals überrascht von ihrer veränderten Befindlichkeit in dieser Lebensphase, in der man nichts mehr „muss“, sondern alles nur noch „darf“.

Grundsätzlich bietet eine gezielte Auseinandersetzung mit den Besonderheiten dieser Situation die wesentliche Chance, um persönliche Zufriedenheit, Lebensqualität und Wohlbefinden entscheidend zu verbessern. Im Hinblick darauf werden im Seminar Strategien und Anregungen aufgezeigt, mit denen sich die besonderen Herausforderungen eines Lebens im Ruhestand leichter und besser meistern lassen. Dabei beschäftigen wir uns gemeinsam mit folgenden Fragen:

- Was tun, wenn meine fachlichen Kompetenzen nicht gebraucht werden?
- Welche Aufgaben können mir Sinn und Erfüllung geben?
- Wer erwartet jetzt noch etwas von mir?
- Woher bekomme ich meine Bestätigung?
- Welche Ziele setze ich mir?
- Wie gestalte ich (m)eine Partnerschaft unter veränderten Vorzeichen?
- Welche Chancen bietet der neue Lebensabschnitt?

1 Abend

Mittwoch, 25.03.2020, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10

Gebühr: 25,00 € Gebührenermäßigung entfällt

**Kurs-Nr.: T010110****Keep cool - Konflikte verstehen und gewinnbringend lösen**

Michael Schwelling

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 an Hand von Fallbeispielen und exemplarischen Situationen nützliche Werkzeuge und praktische Vorgehensweise 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:

- 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

1 Abend

Dienstag, 05.05.2020, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10

Gebühr: 25,00 €

Vortrag**Kurs-Nr.: T160104****Ist mein Kind hochsensibel?**

Juliane Schneider

Ist Ihr Kind ein guter Beobachter und kann Menschen intuitiv einschätzen? Reagiert es empfindlich auf Lärm und Gerüche?

che, kratzige Kleidung, Menschenansammlungen oder Überraschungen? Dann könnte es sein, dass Ihr Kind hochsensibel ist.

Man geht davon aus, dass Hochsensibilität eine normale Veranlagung ist, die etwa 15 - 20 % aller Menschen (und auch Tiere) betrifft. Das Nervensystem eines hochsensiblen Menschen ist "offenporiger" als das normal sensibler Menschen und macht sie deshalb empfänglicher für Reize emotionaler wie äußerer Art. Dies führt schnell zu einer Überforderung. Kinder können darauf unterschiedlich reagieren, als Babys oft mit unvermitteltem Schreien, später entweder dadurch, dass sie sich von sich aus zurückziehen oder überaktiv bis aggressiv reagieren. Einige bekommen zu Unrecht die Diagnose AD(H)S, andere gelten als wahrnehmungsgestört, gehemmt, ängstlich oder hochbegabt. Dies sind jedoch nicht die Kennzeichen der Hochsensibilität, sondern vielmehr Folgeerscheinungen eines nicht bewussten Umgangs mit dieser Veranlagung.

Die Referentin möchte Hilfestellungen geben, diese wunderbare Begabung als Gabe und nicht als Belastung zu (er)leben.

Anmeldeschluss:
Dienstag, 28.04.2020

1 Abend, 05.05.2020
Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Wirtschaftsmuseum Ravensburg, Marktstraße 22
Teilnehmerzahl: min. 10, max. 50
Gebühr: 5,00 €

Seminar
Kurs-Nr.: T010111
Hochsensibel und glücklich

Juliane Schneider
Im Gegensatz zu Ihren Geschwistern konnten Sie keine Wollpullover tragen, weil er auf Ihrer Haut kratzte. An großen lauten Veranstaltungen fanden Sie wenig Spaß. Leid und Probleme Anderer gingen Ihnen besonders nahe. Ungerechtigkeiten können Sie schlecht ertragen, und statt Smalltalk lieben Sie eher intensive Gespräche. Das Arbeiten in einem Großraumbüro können Sie sich überhaupt nicht vorstellen. Und Ihr Umfeld spiegelt Ihnen: Sei nicht so empfindlich!

Dann könnte es sein, dass Sie zu den 15 - 20 % der Menschen gehören, die mit einer Wahrnehmungsbegabung geboren wurden. In der Fachwelt benannte der Russe Iwan Pawlow dieses Phänomen bereits vor über 100 Jahren, es wurde aber erst durch die Forschungen der

amerikanischen Psychologin Elaine Aron einem bereiten, auch populärwissenschaftlichen Publikum zugeführt. Seitdem erscheinen unzählige Artikel und Ratgeber, Erfahrungsberichte und Forschungsergebnisse zu diesem Themengebiet.

In diesem Seminar geht es darum, die wissenschaftlichen Erkenntnisse für den Alltag nutzbar zu machen, aus der Abwertung der eigenen Sensibilität auszuweichen und eine Neubewertung dieser Gabe, der eigenen Geschichte und auch der Gegenwart vorzunehmen. Dadurch soll der Lebens- und Berufsalltag ganz praktisch verbessert werden.

Wir werden folgenden Fragen nachgehen:

- Wie gelingt es mir, trotz und mit meiner Wahrnehmungsbegabung ein glückliches Leben zu leben?
- Wie kann ich gut für mich sorgen?
- Wie finde ich den Beruf (Berufung), der zu mir passt oder wie gestalte ich meine Arbeitssituation so, dass ich mich wohler fühle und mich sogar entfalten kann?
- Wie kann ich mich freundlich, aber bestimmt abgrenzen?

1 Tag, 16.05.2020
Samstag, 09:30 - 16:30 Uhr, 45 Min. Pause
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 12
Gebühr: 45,00 €

Vortrag
KursNr.: T160108
Wie gelingt ein glückliches Familienleben für alle?

Im Spannungsfeld von Erziehung und Beziehung, von Beruf und Familie
Juliane Schneider

Wir sind Teil einer neuen Elterngeneration, die als erste versucht, die Elternrolle von innen heraus zu entwickeln: ausgehend von eigenen Gedanken, Gefühlen und Werten. Im Gegensatz zu unseren Eltern- und Großelternenerationen gibt es keinen kulturellen und sachlich begründeten Konsens mehr. Wir bewegen uns vielmehr von der so genannten Gehorsamserziehung in ein mehr auf Individualität und Freiheit begründetes Modell. Wir leben überdies in einer Zeit der Rollenmultiplikation: Männer engagieren sich mehr im Familienleben, während Frauen nicht nur Mütter sind, sondern sich auch beruflich entfalten wollen. Wir wünschen uns gleichwürdige Partnerschaften, die einerseits den Bedürfnissen des Einzelnen und andererseits den Forderungen der Gemeinschaft Rechnung

trägt und auch intensive Beziehungen zu unseren Kindern ermöglicht.

Der Vortrag setzt genau hier an und zeigt Wege auf, wie es uns gelingen kann, in diesen herausfordernden Zeiten glücklich miteinander zu leben.

In Anlehnung an Jesper Juuls Modell der "gleichwürdigen Beziehungen" werden folgende Themenkomplexe angesprochen:

- Wie können wir in der Familie alle unsere Bedürfnisse leben?
- Welche Art von Familie wollen wir sein?
- Was wünschen wir uns eigentlich für unsere Kinder und wie begleiten wir sie dorthin?
- Wie gelingt es uns, Familien- und Berufsleben unter einen Hut zu bringen ohne schlechtes Gewissen?
- Wie können wir als Eltern zu Leuchttürmen werden anstatt Wunscherfüller?
- Wie sieht eine weise Disziplin aus?

Anmeldeschluss:
Donnerstag, 02.07.2020

1 Abend, 09.07.2020
Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Wirtschaftsmuseum Ravensburg, Marktstraße 22
Teilnehmerzahl: min. 10, max. 50
Gebühr: 5,00 €

Kurs-Nr.: T010115
Gedächtniskunst

Berthold Traub
Es gibt zahlreiche Methoden (Techniken), die es ermöglichen, sehr große Gedächtnisleistungen zu erbringen. Sich etwas schnell und sich vieles merken zu können, bringt sowohl in der Schule, im Studium, im Beruf, aber auch privat große Vorteile (und Spaß).

Mit entsprechender 'Mnemotechnik' können wir uns jedenfalls Daten, Wörter, Zahlenkombinationen usw. dauerhaft merken. Die Weltrekorde im 'Gedächtnissport' zeigen, zu welchen Leistungen das menschliche Gehirn fähig ist.

In diesem Seminar wollen wir allerdings keine Weltrekorde aufstellen, sondern uns mit wenigen, sehr leistungsfähigen Techniken beschäftigen, die uns auch im Alltag eine große Hilfe sein können. Vergleichen Sie diese Techniken mit einem Flaschenzug, der zwar nicht die menschliche Körperkraft vergrößert, aber doch dazu verhilft, unglaubliche Lasten heben zu können.

Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten.

1 Abend
Mittwoch, 11.03.2020, 19:30 - 21:45 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 16
Gebühr: 14,00 €



Kurs-Nr.: T010117
Skeptisches Denken

Berthold Traub
Von C.G. Jung soll der Satz stammen: "Denken ist schwer, darum urteilen die meisten."

Denken an sich ist demnach ja schon einmal eine gute Sache.

In der Philosophie versteht man unter "Skepsis" etwas anderes als im gewöhnlichen Sprachgebrauch. Für die Philosophen ist der Begriff "Skepsis" mit einer der folgenreichsten Bewegungen innerhalb der Philosophie verbunden, die auf Pyrrhon von Elis (circa 360 - 270 vor Chr.) zurückgeht.

"Phyrronische Skepsis": enthielt grundsätzlich eines eigenen Urteils, da der Wahrheitsgehalt weder durch unsere Sinneswahrnehmungen noch durch unser Urteil eindeutig feststellbar sei. Der Weise müsse sich deshalb jeden Urteils enthalten, wodurch er die Seelenruhe (Atarxie) erreichen könne, in der nach Pyrrhon die einzige erreichbare Glückseligkeit (Eudaimonie) bestehe.

Philosophische Laien verstehen darunter schlicht das kritische Nachfragen bei zweifelhaften Behauptungen. Damit wollen wir uns beschäftigen. Weshalb glauben viele Menschen etwas, ohne dass es dafür irgendeinen vernünftigen Grund gibt, ja oftmals das Gegenteil bereits festgestellt wurde? Gibt es wirklich so viele "Erfahrungswissenschaften"; weshalb führen die eigenen beziehungsweise fremden "Erfahrungen" nicht selten in die Irre?

Gibt es bei Vollmond wirklich mehr Verbrechen, werden mehr Kinder geboren etc.? Warum läutet das Telefon immer, wenn ich unter der Dusche stehe (oder ist dies nicht doch eine grandiose Selbst-

täuschung? Was kann man tun, um diesen, manchmal durchaus gefährlichen "Denkfallen" zu entgehen? Weshalb kann uns die Beschäftigung mit dem "Ziegenproblem" dabei helfen, künftig Trugschlüsse besser zu vermeiden?

Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten.

1 Abend
Dienstag, 24.03.2020, 19:35 - 21:50 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 16
Gebühr: 14,00 €

Philosophie - Religion - Ethik

Seminar (Fortsetzung)
Kurs-Nr.: T010106
Philosophie

Das Thema "Würde": Kant, GG und Andere

Dr. Alfred Sattig
Termine:
19.02. | 11.03. | 18.03. | 01.04. | 29.04. | 13.05. | 24.06. | 01.07. | 08.07. | 15.07.

Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

10 Nachmittage, 19.02.2020 - 15.07.2020
Mittwoch, 16:00 - 17:30 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 17
Gebühr: 84,00 €

Geschichte gemeinsam (er)fahren
Kurs-Nr.: T190109
Klosterstadt Meßkirch und Campus Galli

Christophe Xavier Freund
Die Stadt Meßkirch wurde vor über 1000 Jahren erstmals urkundlich erwähnt. Sie war 800 Jahre lang die Residenzstadt mächtiger Adelsgeschlechter. Meßkirch ist eine mittelalterlich geprägte Stadt mit zahlreichen Fachwerkhäusern. Beim Bummel durch die Altstadt werden Sie viel über die Geschichte der ehemaligen badischen Amtsstadt lernen.

Der Campus Galli in der Nähe von Meßkirch ist ein modernes Bauvorhaben zur Nachbildung eines frühmittelalterlichen Klosters auf der Grundlage des St. Galler Klosterplans. Die Bauzeit wird auf 40 Jahre geschätzt. Bei einer Führung über die gigantische Baustelle können die ersten fertiggestellten Bauwerke bestaunt werden.

08.30 h Abfahrt Ravensburg, Parkhaus Raueneegg
08.40 h Abfahrt Ravensburg, Bahnstadt
10.30 h Schloss- und Stadtführung Meßkirch (2 Stunden)
12.30 h Gelegenheit zum Mittagessen
15.00 h Führung durch Campus Galli
18.30 h Ankunft in Ravensburg

Anmeldeschluss:
Freitag, 03.04.2020
Danach ist ein Rücktritt nicht mehr möglich.

In der Gebühr sind die Führungen und Eintritte enthalten.

1 Tag, 26.04.2020
Sonntag, 08:30 - 18:30 Uhr
Teilnehmerzahl: min. 25, max. 50
Gebühr: 10,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Geschichte gemeinsam (er)fahren
Kurs-Nr.: T190110
Insel Reichenau und Pfahlbauten

Christophe Xavier Freund
„Das geht doch auf keine Kuhhaut!“ – Vielleicht haben Sie diesen Spruch schon einmal gehört oder selbst gesagt, wenn Sie sich über etwas geärgert haben. Aber woher kommt diese Redewendung? Und was hat sie mit unserer Fahrt auf die Bodenseeinsel Reichenau zu tun...? Das Wandfresko aus dem 14. Jahrhundert in der Kirche St. Georg wird Ihnen darüber Aufschluss geben.

Nach einer Mittagspause geht es weiter zu den Pfahlbauten am Bodensee. An allen größeren Voralpenseen der Alpenregion gab es Pfahlbauten. Diese Wohnform entstammt der Jungsteinzeit und Bronzezeit. Allein am Bodensee sind über 100 Standorte bekannt. In Uhlidingen ist der Nachbau einer prähistorischen Pfahlbausiedlung zu besichtigen. Die Rekonstruktionen begannen 1922 und wurden bis 2007 fortlaufend ergänzt. Bei einer Führung durch das Freilichtmuseum, das UNESCO-Weltkulturerbe ist, tauchen Sie ein in die Geschichte der Bodenseeregion.

07.30 h Abfahrt Ravensburg, Parkhaus Raueneegg
07.40 h Abfahrt Ravensburg, Bahnstadt
09.30 h Busführung Insel Reichenau (ca. 2 h)
11.30 h Gelegenheit zum Mittagessen
15.00 h Führung Pfahlbauten (ca. 1,5 h)
18.30 h Ankunft in Ravensburg

Anmeldeschluss:
Freitag, 19.06.2020
Danach ist ein Rücktritt nicht mehr möglich.

Politik, Gesellschaft, Umwelt

Kultur und Gestalten

Gesundheit

Sprachen

Deutsch als Fremdsprache
Integration

Qualifikation Arbeitsleben,
IT, Management

Außenstellen
Ravensburg

In der Gebühr sind die Führungen und Eintritte enthalten.

1 Tag, 12.07.2020
Sonntag, 07:30 - 18:30 Uhr
Teilnehmerzahl: min. 25, max. 50
Gebühr: 10,00 € Gebührenermäßigung entfällt

**Kurs-Nr.: T010117
Skeptisches Denken**

Berthold Traub
Von C.G. Jung soll der Satz stammen: "Denken ist schwer, darum urteilen die meisten."

Denken an sich ist demnach ja schon einmal eine gute Sache.

In der Philosophie versteht man unter "Skepsis" etwas anderes als im gewöhnlichen Sprachgebrauch. Für die Philosophen ist der Begriff "Skepsis" mit einer der folgenreichsten Bewegungen innerhalb der Philosophie verbunden, die auf Pyrrhon von Elis (circa 360 - 270 vor Chr.) zurückgeht.

"Pyrrhonische Skepsis": enthielt grundsätzlich eines eigenen Urteils, da der Wahrheitsgehalt weder durch unsere Sinneswahrnehmungen noch durch unser Urteil eindeutig feststellbar sei. Der Weise müsse sich deshalb jeden Urteils enthalten, wodurch er die Seelenruhe (Atarxie) erreichen könne, in der nach Pyrrhon die einzige erreichbare Glückseligkeit (Eudaimonie) bestehe.

Philosophische Laien verstehen darunter schlicht das kritische Nachfragen bei zweifelhaften Behauptungen. Damit wollen wir uns beschäftigen. Weshalb glauben viele Menschen etwas, ohne dass es dafür irgendeinen vernünftigen Grund gibt, ja oftmals das Gegenteil bereits festgestellt wurde? Gibt es wirklich so viele "Erfahrungswissenschaften"; weshalb führen die eigenen beziehungsweise fremden "Erfahrungen" nicht selten in die Irre?

Gibt es bei Vollmond wirklich mehr Verbrechen, werden mehr Kinder geboren etc.? Warum läutet das Telefon immer, wenn ich unter der Dusche stehe (oder ist dies nicht doch eine grandiose Selbsttäuschung? Was kann man tun, um diesen, manchmal durchaus gefährlichen "Denkfallen" zu entgehen? Weshalb kann uns die Beschäftigung mit dem "Ziegenproblem" dabei helfen, künftig Trugschlüsse besser zu vermeiden?

Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten.

1 Abend
Dienstag, 24.03.2020, 19:35 - 21:50 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 16
Gebühr: 14,00 €

Naturwissenschaften

**Kurs-Nr.: T010118
Astrophysik-Workshop**

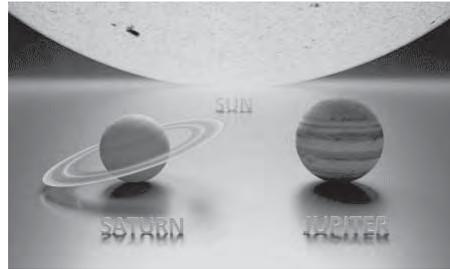
Dr. rer. nat. Wolfgang Hartmann
Die Astrophysik befasst sich mit den physikalischen Grundlagen der Erforschung von Himmelserscheinungen. Sie ist ein Teilgebiet der Astronomie. In unserem Workshop haben Sie die Möglichkeit, dieses interessante Forschungsgebiet kennen zu lernen. Es sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse erforderlich.

Die Themen:
1. Abend: Das Bild eines Schwarzen Lochs
2. - 5. Abend: nach Vereinbarung

Eventuell Besuch einer Sternwarte.
In der Kursgebühr sind Materialkosten enthalten.

Termine:
04.03. | 18.03. | 01.04. | 29.04. | 13.05.

5 Abende, 04.03.2020 - 13.05.2020
Mittwoch, 18:35 - 20:05 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 16
Gebühr: 54,00 €



**Kurs-Nr.: T010115
Gedächtniskunst**

Berthold Traub
Es gibt zahlreiche Methoden (Techniken), die es ermöglichen, sehr große Gedächtnisleistungen zu erbringen. Sich etwas schnell und sich vieles merken zu können, bringt sowohl in der Schule, im Studium, im Beruf, aber auch privat große Vorteile (und Spaß).

Mit entsprechender 'Mnemotechnik' können wir uns jedenfalls Daten, Wörter, Zahlenkombinationen usw. dauerhaft

merken. Die Weltrekorde im 'Gedächtnissport' zeigen, zu welchen Leistungen das menschliche Gehirn fähig ist.

In diesem Seminar wollen wir allerdings keine Weltrekorde aufstellen, sondern uns mit wenigen, sehr leistungsfähigen Techniken beschäftigen, die uns auch im Alltag eine große Hilfe sein können. Vergleichen Sie diese Techniken mit einem Flaschenzug, der zwar nicht die menschliche Körperkraft vergrößert, aber doch dazu verhilft, unglaubliche Lasten heben zu können.

Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten.

1 Abend
Mittwoch, 11.03.2020, 19:30 - 21:45 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 16
Gebühr: 14,00 €

**Kurs-Nr.: T010116
Mathematik zum Anfassen**

Berthold Traub
Mathematik wird von vielen (ehemaligen) Schülerinnen und Schülern eher abgelehnt, als 'Angstfach' empfunden. Das liegt allerdings hauptsächlich an der - zumindest in früheren Jahren und Jahrzehnten - nicht übermäßig glücklichen Vermittlung dieses Faches.

Der bekannte deutsche Mathematik-Professor Dr. Beutelspacher brachte es auf die griffige Formel 'Mathe macht glücklich'. Telefonkarten, Fernbedienungen, Geldautomaten, Handys etc. würden ohne die zahlreichen Möglichkeiten der Kryptographie (= Verschlüsselung = angewandte Mathematik!) nicht funktionieren. Außerdem: 'Sudoku' spielen viele Leute gern, und in Dan Browns sehr erfolgreichem Buch 'Sakrileg' ('The Da Vinci Code') spielen 'Fibonacci-Zahlen' eine wichtige Rolle.

In diesem Seminar wollen wir uns der Mathematik einmal auf eine in der Schule eher nicht (oder jedenfalls selten) praktizierte Art nähern. Wir lernen innerhalb kürzester Zeit zahlreiche (zweistellige) Zahlen im Kopf ins Quadrat zu erheben, wir lernen magische Zahlen kennen ('Mental-Zauberei' beruht oft auf solchen Zahlen), lernen, wie es durch 'Chunks' bzw. 'Chunking' möglich ist, sich weitaus mehr Zahlen oder Begriffe merken zu können als je zuvor.

Wir lernen außerdem eine faszinierende chinesische Zahlenmagie und das so genannte 'Ziegen-Problem' kennen, erfahren was 'negative Signifikanz' bedeutet und weshalb uns 'Paradoxa und Russel'sche' Antinomien nicht nur in der Mathematik, sondern gegebenenfalls z. B.

auch in der Philosophie weiterbringen können. Anschließend beschäftigen wir uns damit, eigene PIN-Codes (EC-Karte, Kreditkarte etc.) sehr einfach, aber 'unknackbar' zu verschlüsseln und erfahren, weshalb es sehr sinnvoll sein kann, sich z. B. mit der 'Modulo 7 - Rechnung' zu beschäftigen, mit der wir beispielsweise im Kopf zu jedem Datum den entsprechenden Wochentag sofort ermitteln können.

Letztendlich soll nicht verschwiegen werden, dass die Beschäftigung mit den genannten Themen nicht nur Spaß macht, sondern auch auf zahlreichen Gebieten, ob beruflich oder privat, Vorteile bringen kann.

Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten.

1 Abend

Mittwoch, 18.03.2020, 19:35 - 21:50 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 16
Gebühr: 14,00 €

Kurs-Nr.: T010117 Skeptisches Denken

Berthold Traub

Von C.G. Jung soll der Satz stammen: "Denken ist schwer, darum urteilen die meisten."

Denken an sich ist demnach ja schon einmal eine gute Sache.

In der Philosophie versteht man unter "Skepsis" etwas anderes als im gewöhnlichen Sprachgebrauch. Für die Philosophen ist der Begriff "Skepsis" mit einer der folgenreichsten Bewegungen innerhalb der Philosophie verbunden, die auf Pyrrhon von Elis (circa 360 - 270 vor Chr.) zurückgeht.

"Phyrronische Skepsis": enthielt grundsätzlich eines eigenen Urteils, da der Wahrheitsgehalt weder durch unsere Sinneswahrnehmungen noch durch unser Urteil eindeutig feststellbar sei. Der Weise müsse sich deshalb jeden Urteils enthalten, wodurch er die Seelenruhe (Atarxie) erreichen könne, in der nach Pyrrhon die einzige erreichbare Glückseligkeit (Eudaimonie) bestehe.

Philosophische Laien verstehen darunter schlicht das kritische Nachfragen bei zweifelhaften Behauptungen. Damit wollen wir uns beschäftigen. Weshalb glauben viele Menschen etwas, ohne dass es dafür irgendeinen vernünftigen Grund gibt, ja oftmals das Gegenteil bereits festgestellt wurde? Gibt es wirklich so viele "Erfahrungswissenschaften"; weshalb führen die eigenen beziehungsweise

fremden "Erfahrungen" nicht selten in die Irre?

Gibt es bei Vollmond wirklich mehr Verbrechen, werden mehr Kinder geboren etc.? Warum läutet das Telefon immer, wenn ich unter der Dusche stehe (oder ist dies nicht doch eine grandiose Selbsttäuschung? Was kann man tun, um diesen, manchmal durchaus gefährlichen "Denkfallen" zu entgehen? Weshalb kann uns die Beschäftigung mit dem "Ziegenproblem" dabei helfen, künftig Trugschlüsse besser zu vermeiden?

Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten.

1 Abend

Dienstag, 24.03.2020, 19:35 - 21:50 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 16
Gebühr: 14,00 €

Kommunikation - Medien

Workshop Kurs-Nr.: T010119 Richtig gut schreiben

Tipps vom Profi

Bernd Adler

Sie wissen bereits, wie Sie mit Ihren haupt- oder ehrenamtlichen Interessen eine Möglichkeit zur Veröffentlichung in den Medien erreichen? Dann haben Sie schon viel geschafft. Aber wie wäre es, wenn sowohl Journalisten wie auch Leser von Ihren Beiträgen zudem noch begeistert wären? So begeistert, dass jeder Journalist sie drucken will und jeder Leser Spaß an der Lektüre hat? Im Workshop "Richtig gut schreiben" geht es daher nicht nur um verständliche Berichte über Ihre Arbeit, sondern vor allem um das Schreiben gefühlvoller Porträts und eindrucksvoller Reportagen.

Der Dozent, Bernd Adler, bringt dabei seine 25-jährige Berufserfahrung als Journalist mit ein.

1 Abend, 05.03.2020

Donnerstag, 19:00 - 22:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 15
Gebühr: 18,00 €

Kurs-Nr.: T052601 Lebendiges Sprechen ohne Anstrengung

Stimmhaltung für Beruf & Alltag

Günther Hannes Hauptkorn

Die Stimme ist Ihre Visitenkarte! Sie hinterlässt Spuren bei den Menschen, die

Ihnen begegnen. Ist die Stimme "stimmig", ist sie verständlich, kann berühren, überzeugen, dem Gesagten Nachdruck verleihen, Sympathie und Vertrauen wecken. Der Kursleiter ist Profi-Schauspieler und vermittelt Ihnen, wie Sie einen Zugang zum "Wohl-" Klang Ihrer Stimme finden. Auch Schauspieler haben nicht alle von Natur aus eine kräftige und deutliche Stimme. Deutliches und differenziertes Sprechen ist erlernbar. Wenn die Resonanzräume genutzt sind, die Stimme mit den Emotionen gekoppelt und ein inneres Gefühl für die Stimme da ist, kann man sich an jeden Raum und jede Situation anpassen. Im Berufs- und Alltagsstress gewöhnt man sich nur allzu leicht an ein schnelles, undeutliches, kraftloses Sprechen ohne Pausen, Punkt und Komma. Das erschöpft den Sprecher ebenso wie den Zuhörer. Das Sendungsbewusstsein geht verloren, eine Überbeanspruchung der Stimmbänder und eine flache Atmung sind die Folgen. Die richtige Atem- und Sprechtechnik ermöglichen es, auch über einen längeren Zeitraum klar und deutlich zu sprechen und gleichzeitig gelassen zu bleiben. Durch kreative Übungen aus dem Sprechtraining wird das Ausdrucksrepertoire der Stimme mit ihrem Rhythmus, ihrer Melodie, Resonanz, Dynamik und ihrem Wohlklang zur vollen Entfaltung gebracht.

In diesem Kurs wird ein Grundgefühl für die eigene Stimme und ihre Möglichkeiten entwickelt. Jeder verfügt über ausreichende Resonanzräume. Diese werden geöffnet und so der Grundstein für eine präzise Stimme gelegt, für ein Sprechen aus der Mitte.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mehr mit ihrer Stimme machen wollen, ob im Beruf, im Privaten, bei Vorträgen, im Unterricht, auf der Bühne oder im Alltag. Eine feste, klare und deutlich Stimme ist überall von Nutzen.

Inhalte:

- Sprechapparat (Anatomie)
- Resonanzraumerweiterung
- Sprechtechnik
- Kopplung von Stimme und Emotion
- Sendungsbewusstsein
- Gefühl für den Raum
- Stimmmodik (Betonung, spannedes/informatives Sprechen)
- Exkurs: Dialekt

2 Tage, 07.03.2020, 08.03.2020

Samstag, 09:30 - 17:00 Uhr, 45 Min. Pause

Sonntag, 09:30 - 17:00 Uhr, 45 Min. Pause

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10

Gebühr: 107,10 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T052801
Die Kunst, "Nein" zu sagen

Edith Albertz
Wie oft sagen wir ja und meinen Nein? Trauen uns nicht, für uns einzustehen - aus Sorge, dass der andere es uns krumm nimmt oder aus Pflichtgefühl? In diesem Seminar üben Sie, Ihr "Nein" kraftvoll und ohne schlechtes Gewissen zu vertreten und gleichzeitig die Bedürfnisse des Gegenübers zu sehen. Denn so wird es möglich, in Verbindung zu bleiben. Weiterhin befassen wir uns mit der anderen Seite: der Kunst, ein "Nein" zu hören, ohne verletzt zu sein oder sich abgewiesen zu fühlen. Lernen Sie die positive Seite jeden "Neins" kennen und schätzen - nämlich als einen ehrlichen Ausdruck von positiver Selbstfürsorge.

1 Tag, 07.03.2020
Samstag, 09:30 - 16:30 Uhr, 60 Min. Pause
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10
52,10 €

Kurs-Nr.: T010110
Keep cool - Konflikte verstehen und gewinnbringend lösen

Michael Schwelling
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 an Hand von Fallbeispielen und exemplarischen Situationen nützliche Werkzeuge und praktische Vorgehensweise 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:
- 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

1 Abend
Dienstag, 05.05.2020, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10
Gebühr: 25,00 €



Kurs-Nr.: T052802
Professionell Kritik geben und nehmen

Edith Albertz
Kritik zu äußern ist etwas, das gerade im Berufsalltag schwer fällt - aus Angst den anderen zu verletzen oder vor einer negativen Reaktion. Sie wollen Kritik so äußern, dass der andere sie annehmen kann und nicht als Vorwurf versteht? Sie wollen mit negativen Rückmeldungen souveräner umgehen oder auch mal ein "Nein" aushalten? In diesem Seminar lernen Sie, auch Unangenehmes klar auszudrücken und gleichzeitig offen zu sein für die Sichtweise des anderen. Sie lernen, was hinter der Angst vor Kritik steckt und wie Sie gelassener damit umgehen können. Wir arbeiten praxisnah mit Beispielen aus Ihrem Alltag, so dass Sie das Gelernte gleich ausprobieren und üben können.

- Inhalte:**
- Ich-Botschaften statt Du-Vorwurf
 - Klar und konkret - Tatsachen statt Verallgemeinerungen
 - Vom Herzen sprechen: die eigenen Gefühle und Bedürfnisse ausdrücken
 - mit der Reaktion auf Kritik einfühlsam umgehen
 - Verhalten und Person trennen

- Methoden:**
- Theoretische Inputs
 - Übungen in Einzelarbeit, Kleingruppen anhand eigener Beispiele
 - Austausch im Plenum
 - Rollenspiele

1 Vormittag, 17.06.2020
Mittwoch, 08:30 - 13:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10
40,10 €

Kurs-Nr.: T052803
Erfolgreiche Mitarbeitergespräche führen

Edith Albertz
Sie wollen die Entwicklung Ihrer Mitarbeiter durch ehrliche Rückmeldung fördern statt sie unter Druck zu setzen? Sie wollen Kritik oder Anerkennung auf Augenhöhe geben? In diesem Seminar lernen Sie, sich so auszudrücken, dass der andere Ihre Rückmeldung annehmen kann und verständlich wird, worum es Ihnen geht. Sie überprüfen die eigene Haltung, mit der Sie Ihren MitarbeiterInnen begegnen und üben, sich aus einer wertschätzenden Haltung heraus zu äußern. Einfühlsames Zuhören ist dabei ein wichtiges Element, um Raum für die Belange des anderen zu geben und damit eine wichtige Voraussetzung für eine konstruktive Veränderung.

- Inhalte**
- Anerkennung statt Lob
 - wertschätzend und ehrlich Kritik äußern
 - Umgang mit schwierigen Situationen
 - Präsenz: Richtig zuhören
 - Empathie - der Schlüssel zu mehr Verständnis

1 Vormittag, 01.07.2020
Mittwoch, 08:30 - 13:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10
40,10 €

Kurs-Nr.: T052401
Auftaktveranstaltung: Informations- und Medienkompetenz

Holger Witzenleiter
Bei diesem Workshop zum Online-Kurs "Informations- und Medienkompetenz" beschäftigen wir uns nach einer kurzen Einstimmung in Form eines "gallery walk" mit konkreten Beispielen für fake news und Manipulationen im Internet.

Diese Veranstaltung kann nur in Verbindung mit dem Online-Kurs S052252 gebucht werden.

1 Abend, 02.04.2020
Donnerstag, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 3, max. 20
25,00 €

Kurs-Nr.: T052451
Endlich Facebook und Instagram verstehen!

Jennifer Gessler M.A.
Dieser Crashkurs ist ideal für absolute Facebook und Instagram Anfänger, die

die Möglichkeiten der Sozialen Netzwerke nutzen wollen. Gerne können auch Unternehmer teilnehmen, die noch nie mit Facebook und Instagram in Berührung kamen.

In diesem Kurs lernt man die ersten Schritte bei Facebook und Instagram. In einem Workshop wird erklärt, wie ein Konto angelegt und auch gleich umgesetzt wird. Es werden die wichtigsten Funktionen erklärt und gleich die ersten Beiträge erstellt.

Bitte mitbringen:

Smartphone (mit installierter Facebook und Instagram App)

2 Abende, 22.04.2020, 29.04.2020
Mittwoch, wöchentlich, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10
24,20 €



Kurs-Nr.: T052452

Wie Unternehmer Facebook und Instagram für sich nutzen können

Jennifer Gessler M.A.

Dieser Crashkurs richtet sich an Unternehmer (Haupt- oder Nebengewerbe), die Facebook und Instagram für Ihr Haupt- oder Nebengewerbe nutzen wollen und schon Vorkenntnisse mitbringen.

Themen:

- Unterschied privates Profil/Business--Profil - was passt zu mir und meinem Business?
- Wie erlange ich Reichweite ohne Geld auszugeben?
- Wie trete ich am besten nach außen auf?
- "Mir folgen nur meine Freunde" (Wie schaffe ich es, dass mir (die richtigen) Leute folgen?)
- "Mein Mittagessen will doch niemand sehen!" (Wie ich meine Zielgruppe erreiche und woher ich weiß, was ich posten soll)

2 Abende, 06.05.2020, 13.05.2020
Mittwoch, wöchentlich, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10
26,50 €

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T020148

Digitale Fotografie

Berthold Traub

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger wie für Fortgeschrittene in der konventionellen Fotografie geeignet, die aber noch keine oder nur wenig Erfahrungen mit der digitalen Fotografie haben.

Zu Beginn wird eine kleine Einführung in einige technische Begriffe der Fotografie (Blende, Brennweite etc.) gegeben. Dieser Kurs soll die Möglichkeiten der digitalen Fotografie aufzeigen, die Vorteile gegenüber der konventionellen Fotografie auf Film (auch die Nachteile) darstellen und außerdem eine Einführung in die 'digitale Dunkelkammer' (Weiterverarbeitung der Fotos im Computer mit einem Bildbearbeitungsprogramm - Farbveränderung, Ausschnittsvergrößerung, Kontrastveränderung etc.) geben.

Das Seminar soll die Grundlagen der Fotografie vermitteln und nicht das Studium der Gebrauchsanweisung der Kamera ersetzen.

Eine eigene Kamera kann, falls vorhanden, gerne mitgebracht werden.

1 Tag

Samstag, 25.04.2020, 13:00 - 19:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 12
Gebühr: 35,00 €

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T020147

Stadt bei Nacht

Edmund Heinzler

Sicher haben Sie schon mal tolle Nacht-fotografien gesehen. Stadt bei Nacht - das hat was.

Aber wie kann ich bei so wenig Licht vernünftig fotografieren? Was muss ich beachten? Der Kurs besteht aus einem Theorie- und einem Praxisteil.

Kursthemen:

- Was wird zur Nachtfotografie benötigt?
- Starker Kontrast: Straßenlaternen und sehr dunkle Bereiche
- Bewegte Motive: Menschen, Tiere
- Hell erleuchtete Gebäude und dunkle Gassen
- Falls noch Zeit: Kurzer Einblick in die Nachbearbeitung
- Scheinwerfer und Rücklichter, Fotografie einer Straßenszene

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bei ihrer Kamera einen manuellen Modus (M) einstellen können. Lesen Sie vorher nach, wie Sie Blende, Belichtungszeit

und ISO in diesem Modus einstellen können, da diese Kenntnisse im Kurs vorausgesetzt werden. Dasselbe gilt für den Umgang mit Ihrem Fernauslöser (Kabel oder kabellos) oder dem eingebauten Selbstauslöser Ihrer Kamera. Geben Sie bitte bei Anmeldung an, ob Sie ein Stativ benötigen.

1 Abend

Donnerstag, 30.04.2020, 19:15 - 23:00 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 12
Gebühr: 39,00 € Gebührenermäßigung entfällt



Kurs-Nr.: T020145

StoppMotion - Wir machen unseren eigenen Trickfilm

Leyla Gall-Jörg

In diesem Kurs wollen wir an zwei Tagen mit der StoppMotion-Technik einen kleinen Trickfilm machen. Du darfst Dir selbst eine Geschichte ausdenken und dann kleine Figuren aus Knete oder Playmobilfiguren lebendig werden lassen. Die Technik ist kinderleicht, man braucht nur etwas Geduld und gute Ideen. Den Film darfst Du dann mit nach Hause nehmen.

Wer mag, kann seine Lieblingsspielfiguren mitbringen.

Alter: 8 - 13 Jahre

Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

2 Tage, 25.02.2020, 26.02.2020
Dienstag, 10:00 - 14:00 Uhr
Mittwoch, 10:00 - 14:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8
Gebühr: 39,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Erasmus+

NEU: Die Volkshochschule Ravensburg nimmt am europäischen Mobilitätsprogramm Erasmus+ teil!

Dozenten unserer vhs können sich um eine von 30 Mobilitäten (Auslandsaufenthalten) an den Partnereinrichtungen der Erwachsenenbildung in Rivoli (Frühjahr 2020) und Montélimar (Herbst 2020) bewerben. Es sind noch wenige Plätze frei. Denkbar sind neben Sprachkursen auch Kursangebote im Bereich Gestalten oder Gesundheit. Kommen Sie mit Ihren Ideen zu uns!

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen die Geschäftsführerin der vhs, Silke Pfaller (pfaller@vhs-rv.de).



Bild: Dozentenreise nach Rhondda Cynon Taf, Wales, September 2019



Erasmus+

Programmbereich 2

Kultur und Gestalten

Kunst- und Kulturgeschichte

Literatur und Schreiben

Musik und Musizieren

Tanz und Theater

Malen – Zeichnen

Handwerk – Kunsthandwerk

Textiles Gestalten

Fotografie – Medienpraxis

Essenskultur

Styling

Volkshochschule
Ravensburg e. V.
Gartenstr. 33
88212 Ravensburg

www.vhs-rv.de
E-Mail: info@vhs-rv.de

Fachbereichsleitung:
Silke Pfaller
Tel.: 0751/36199-13
E-Mail: pfaller@vhs-rv.de

Assistenz
Fachbereichsleitung:
Amel Ammour
Tel.: 0751/36199-19
E-Mail: ammour@vhs-rv.de

Kunst- und Kulturgeschichte

Konzertlesung
Kurs-Nr.: T020105
Hommage à Mercedes Sosa – Das Leben!

Bárbara Moreno
Utz Grimminger
In Kooperation mit Zehntscheuer
Ravensburg e.V.

Die Sängerin Bárbara Moreno und der Gitarrist Utz Grimminger präsentieren eine ganz besondere Konzert-Lesung über das Leben und den Gesang von Mercedes Sosa. Sie war eine der wichtigsten lateinamerikanischen Folklore-Interpretinnen und für viele „die Stimme Lateinamerikas“.

Als argentinische Vokalistin war sie eine Ikone, eine Symbolfigur, ein Vorbild des sozialen Engagements der Kunstschaffenden für die Zukunft ihres Volkes. Mit ihren Protestliedern gelang es ihr, eine positive Botschaft von Hoffnung, Ausdauer, Mut, Solidarität, Liebe und Toleranz zu vermitteln - die extrem aktuell ist!

Keine Anmeldung bei der vhs möglich.

Tickets erhalten Sie an den bekannten Ravensburger Vorverkaufsstellen (Touristinfo, Musikhaus Lange und Schwäbische Zeitung), online unter www.reservix.de oder an der Abendkasse.
Vorverkaufsstart: 20.01.2020

ZEHNTSCHUEUR RAVENSBURG

1 Abend, 05.03.2020
Donnerstag, 20:00 - 22:00 Uhr
Ort: Zehntscheuer Ravensburg, Grüner-Turm-Straße 30
Gebühr: 18,00 €

Kurs-Nr.: T020101
Die Schweizer Alpen und ihre bäuerlichen Traditionen

Angelika Hermann
Die Schweiz ist reich an berühmten und gewaltigen Berglandschaften und großartigen Naturschönheiten. Sie hat darüber hinaus in den verschiedenen Landesteilen und Sprachgebieten auch eine vielfältige Volkskunst und -kultur.

An zwei Abenden befassen wir uns mit den landestypischen Traditionen, vom Appenzellerland bis ins Wallis. Wir hören von Sagen und Überlieferungen, von Bräuchen und von allen Ausformungen von Kunst, Musik und Handwerk.

Wir befassen uns auch mit schweizerischen Trachten, die, mit kunstvollen

Handarbeiten verziert, zu den typischen Festen getragen werden. Natürlich gibt es dabei auch eindrucksvolle Bilder von Bergen und Natur!

2 Abende, 06.03.2020, 13.03.2020
Freitag, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 16
Gebühr: 22,00 €

Kurs-Nr.: T190108
Kunsfahrt nach Basel ins Kunstmuseum

Ausstellung Edward Hopper
Juliane E. Nagy



Edward Hopper (1882 - 1967) ist einer der bedeutendsten amerikanischen Maler. Zahlreiche seiner weltberühmten Bilder, die für gewöhnlich nur in den USA zu bewundern sind, werden nun in der Fondation Beyeler präsentiert. Unter den 60 Gemälden und Aquarellen aus Museen und Privatsammlungen finden sich ikonische Meisterwerke ebenso wie großartige Entdeckungen.

Erstmals rücken dabei die faszinierenden Landschaftsbilder in den Mittelpunkt einer Ausstellung. In ihnen erkundete Edward Hopper die Beziehung von Mensch und Natur. Während auf dem Land die Spuren der modernen Zivilisation immer deutlicher sichtbar wurden, entstanden in den Städten neuartige Landschaften. Zu Hoppers Lieblingsmotiven zählten Leuchttürme, Strandhäuser, Segelboote ebenso wie Straßen, Tankstellen, Scheunen und Eisenbahnen.

In seinen Kompositionen prägte der Künstler einen neuen Blick auf die Landschaft und die Welt. Die raffinierte Farbwirkung und das dramatische Spiel von Licht und Schatten machen die Darstellungen der Weiten Amerikas, der Strände der Ostküste und der Großstadtlandschaften zu einem visuellen Erlebnis.

Mit unvergleichlicher Meisterschaft ist es dem Künstler gelungen, dem Einfluss der Umwelt auf das Innenleben der Menschen Anschaulichkeit zu verleihen. Zu Recht gilt Hopper als der große Maler des modernen Lebens. Seine Werke halten bis heute in Kunst, Literatur und Kino nach.

Abfahrt:
08.00 h Weingarten, Festplatz
08.05 h Weingarten, Krankenhaus
08.15 h Ravensburg, Parkhaus
Rauenegg

Rückkehr: ca. 19.30 h in Ravensburg

Anmeldeschluss:

Freitag, 23.02.2020. Danach ist ein Rücktritt nicht mehr möglich.

In der Gebühr sind die Kosten für die Busfahrt, die Eintritte und Führungen enthalten.

1 Tag, 04.04.2020

Samstag, 08:00 - 19:30 Uhr

Teilnehmerzahl: min. 20, max. 40

110,00 € (ab 30 TN)

125,00 € (ab 20 TN)

Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T020102

Sehen und Beschreiben von Kunstwerken

Dr. phil. Thomas Hirthe

Kunstwerke richtig zu sehen, will geübt sein, egal, ob es sich um Malerei, Grafik, Plastik / Skulptur oder Architektur handelt. Ein gutes Mittel, dies zu lernen und zu üben, ist das Beschreiben dessen, was man sieht. Die Sinne und den Verstand schärfend, führt es zu einem bewussten Sehen.

Der Kunsthistoriker Dr. Thomas Hirthe erläutert in diesem Seminar eine Reihe von Fachbegriffen und vermittelt grundlegende Fähigkeiten im Beschreiben von Kunstwerken der wichtigsten Gattungen. Dabei spielt die aktive Mitarbeit im Seminar eine wichtige Rolle.

Inhalte:

- Einführung (Begriffe und Methoden der Bildbetrachtung)
- Sehen und Beschreiben von Malerei und Grafik (I)
- Sehen und Beschreiben von Malerei und Grafik (II)
- Sehen und Beschreiben von Plastik/Skulptur
- Sehen und Beschreiben von Architektur

5 Abende, 22.04.2020 - 20.05.2020

Mittwoch, wöchentlich, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 16

Gebühr: 75,00 €

Vortrag

Kurs-Nr.: T160106

Ernst Barlach zum 150. Geburtstag

"Kunst ist eine Sache allertiefster Menschlichkeit"

Dr. phil. Thomas Hirthe

Ernst Barlach (1870 - 1938) zählt zu den herausragenden Bildhauern und Grafikern des deutschen Expressionismus. Noch heute macht der 1927 geschaffene "Schwebende" als Plädoyer gegen Krieg und Gewalt einen nachhaltigen Eindruck auf die Betrachtenden. Weniger bekannt

sind Barlachs Theaterstücke und Prosatexte.

Die ebenso schlichten wie ausdrucksstarken Werke offenbaren eine kritische Sicht auf die Gegenwart und widersetzen sich häufig bürgerlichen Konventionen. Barlachs archaisch strenge Menschenbilder tragen eine Art mystische Spiritualität in sich, die unmittelbar berührt.

Die tiefe Humanität des Künstlers führte zur konsequenten Verfolgung durch die Nationalsozialisten. Sie entfernten viele öffentliche Werke und beschlagnahmten in deutschen Museen annähernd 400 Arbeiten als "entartet". Zudem erließen sie ein Aufführungsverbot für die Dramen.

Der Kunsthistoriker Dr. Thomas Hirthe zeichnet das Leben Ernst Barlachs nach und würdigt sein bildkünstlerisches und literarisches Schaffen vor dem persönlichen und geschichtlichen Hintergrund.

Anmeldeschluss:

Donnerstag, 21.05.2020

1 Abend, 28.05.2020

Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Wirtschaftsmuseum Ravensburg, Marktstraße 22

Teilnehmerzahl: min. 10, max. 50

Gebühr 5,00 €

Literatur und Schreiben



Kurs-Nr.: T042225

C2: Literatura y violencia en Colombia

"Espresso"- Kurs: klein - stark - effizient

Natalia Torres Behar

"Espresso" ist ein intensives Sprachkursangebot für kleine Gruppen mit bis zu 4 Teilnehmenden. Auch Einzelunterricht ist möglich.

En este curso leeremos diferentes fragmentos literarios y relatos colombianos de la última mitad del siglo XX y del XXI y exploraremos cómo se ha contado la violencia del país a través literatura. Se trata de un curso de español avanzado (al menos C1) en el que nos concentraremos en la lectura y la conversación.

Am 18. Februar und am 31. März findet kein Unterricht statt.

9 Abende, 11.02.2020 - 12.05.2020

Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 1, max. 4

120,00 € nicht rabattierbar (bei 4 TN)

144,00 € nicht rabattierbar (bei 3 TN)

180,00 € nicht rabattierbar (bei 2 TN)

312,00 € nicht rabattierbar (bei 1 TN)

Nachmittagskurs

Kurs-Nr.: T041201

Lateinische Lektüre: Tacitus

Germania

Reinhard Schick

Die ethnographische Schrift "Germania" zählt zu den Klassikern des lateinischen Literaturunterrichts. Interessant sind nicht nur die darin beschriebenen Gebräuche der verschiedenen Stämme als Reflex eines römischen Germanenbilds, sondern auch die Deutbarkeit des Textes als Sittenspiegel, der römischen Lesern eine unverdorrene, vitale Gesellschaft vor Augen führen sollte.

Der Text wird in den Kursstunden gemeinsam übersetzt und sprachlich, literarisch und inhaltlich interpretiert. Grundwortschatz und grammatische Kenntnisse werden textbezogen wieder aufgefrischt.

Der Kurs eignet sich auch zum Wiedereinstieg (eventuell nach längerer Pause) in die Beschäftigung mit der Basissprache unserer europäischen Kultur.

Lektüre:

Tacitus Germania (978-3-15-019763-9), Reclam-Verlag

12 Nachmittage, 12.02.2020 - 20.05.2020

Mittwoch, 16:45 - 17:45 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

51,20 € (ab 7 TN)

61,44 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

71,68 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T040102

Altgriechisch - Lektürekurs (Homers Odyssee)

"Espresso" - Kurs: klein - stark - effizient

Dr. Alfred Sattig

"Espresso" ist ein intensives Sprachkursangebot für Minigruppen mit bis zu 4 Teilnehmenden.

Lektüre: Homers Odyssee (mit Übersetzung und Grammatik)

Gesänge 20-24

Aschendorffs Sammlung lateinischer und griechischer Klassiker

Homer, Odyssee. Text (978-3-402-02215-3), Aschendorff-Verlag

Homer, Odyssee. Wortkunde (978-3-402-02258-0), Aschendorff-Verlag

5 Abende, 19.02.2020 - 24.06.2020
Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Realschule W7, Wilhelmstraße 7
Teilnehmerzahl: min. 1, max. 4
100,00 € nicht rabattierbar (bei 4 TN)
120,00 € nicht rabattierbar (bei 3 TN)
150,00 € nicht rabattierbar (bei 2 TN)

Kurs-Nr.: T020103

Thomas Mann - "Der Zauberberg" - Fortführung

Dr. Alfred Sattig

Die Vorlesung ist so angelegt, dass sie mehrere Semester umfassen wird. Behandelt werden literarische Themen (etwa: Novellen und Romane), dann: familiäre Verhältnisse der Manns, historische Erfahrungen (z. B. das Thema: Thomas Mann und der Nationalsozialismus) und weltanschauliche Wandlungen Thomas Manns.

Und - selbstverständlich - anderes darüber hinaus. Aktuell setzen wir uns mit "Dem Zauberberg" auseinander.

Nähere Auskünfte erteilt die Freiwilligenagentur (Tel.: 0751/82102) der Stadt Ravensburg.

Änderungen - wie üblich - vorbehalten.

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.

Termine:

12.02. | 04.03. | 25.03. | 22.04. | 06.05. | 27.05. | 17.06.

7 Nachmittage, 12.02.2020 – 17.06.2020
Mittwoch, 14:15 - 15:45 Uhr
Ort: Stadtbücherei Ravensburg, Kornhaussaal, Marienplatz 12
Teilnehmerzahl: min. 25, max. 100

Kurs-Nr.: T020104

3. Salon im Bankhaus: Klassik

Dr. Alfred Sattig

Livia Oberem

Das ehemalige Bankhaus Sauer in der Gartenstraße 4 öffnet wieder seine Türen und lädt ein zum 3. "Salon im Bankhaus".

Lassen Sie sich in der ehemaligen Kassenhalle des Bankhauses von Werken der Klassik bezaubern. Der Philosoph und frühere Leiter unserer vhs Dr. Alfred Sattig und die in Italien lebende und arbeitende Klavierbauerin Livia Oberem werden sich mit Gedichten und Musikstücken aus dieser Epoche abwechseln.

Nach einem genussvollen Abend sind Sie zu guten Gesprächen bei Wein und Canapés eingeladen.

Die Veranstaltung ist aus Platzgründen auf 35 Teilnehmer begrenzt.

Anmeldeschluss:
Freitag, 17.04.2020

1 Abend, 25.04.2020
Samstag, 18:00 - 22:00 Uhr
Ort: Gartenstr. 4, 88212 Ravensburg
Teilnehmerzahl: min. 20, max. 35
Gebühr: 15,00 €

Workshop

Kurs-Nr.: T010119

Richtig gut schreiben

Tipps vom Profi

Bernd Adler

Sie wissen bereits, wie Sie mit Ihren haupt- oder ehrenamtlichen Interessen eine Möglichkeit zur Veröffentlichung in den Medien erreichen? Dann haben Sie schon viel geschafft. Aber wie wäre es, wenn sowohl Journalisten wie auch Leser von Ihren Beiträgen zudem noch begeistert wären? So begeistert, dass jeder Journalist sie drucken will und jeder Leser Spaß an der Lektüre hat?

Im Workshop "Richtig gut schreiben" geht es daher nicht nur um verständliche Berichte über Ihre Arbeit, sondern vor allem um das Schreiben gefühlvoller Porträts und eindrucksvoller Reportagen.

Der Dozent, Bernd Adler, bringt dabei seine 25-jährige Berufserfahrung als Journalist mit ein.

1 Abend, 05.03.2020
Donnerstag, 19:00 - 22:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 15
Gebühr: 18,00 €

Musik und Musizieren

Konzertlesung

Kurs-Nr.: T020105

Hommage à Mercedes Sosa – Das Leben!

Bárbara Moreno

Utz Grimminger

In Kooperation mit Zehntscheuer Ravensburg e.V.

Die Sängerin Bárbara Moreno und der Gitarrist Utz Grimminger präsentieren eine ganz besondere Konzert-Lesung über das Leben und den Gesang von Mercedes Sosa.

Sie war eine der wichtigsten lateinamerikanischen Folklore-Interpretinnen und für viele „die Stimme Lateinamerikas“. Als argentinische Vokalistin war sie eine Ikone, eine Symbolfigur, ein Vorbild des sozialen Engagements der Kunstschaffenden für die Zukunft ihres Volkes.

Mit ihren Protestliedern gelang es ihr, eine positive Botschaft von Hoffnung, Ausdauer, Mut, Solidarität, Liebe und Toleranz zu vermitteln - die extrem aktuell ist!

Keine Anmeldung bei der vhs möglich. Tickets erhalten Sie an den bekannten Ravensburger Vorverkaufsstellen (Touristinfo, Musikhaus Lange und Schwäbische Zeitung), online unter www.reservix.de oder an der Abendkasse. Vorverkaufstart: 20.01.2020



1 Abend, 05.03.2020
Donnerstag, 20:00 - 22:00 Uhr
Ort: Zehntscheuer Ravensburg, Grüner-Turm-Straße 30
Gebühr: 18,00 €

ZEHNTSCHEUER RAVENSBURG

Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T040629

English Music Time for children 1 - 3 and Caregivers (für Kinder von 1-3 Jahren mit Eltern)

Allison Schumaker

Die Kinder lernen die englische Sprache durch Singen, Geschichten und Bewegungsspiele besser kennen. Während des Kurses üben die Kinder spielerisch das Sprechen und Singen auf Englisch mit einer Muttersprachlerin.

Der Kurs wird so oft wie möglich komplett in englischer Sprache geleitet, damit sich die Kinder an den Klang und den Rhythmus der Sprache gewöhnen können.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Stoppersocken (oder barfuß)
- Getränk

8 Vormittage, 10.03.2020 - 12.05.2020
Dienstag, 10:00 - 10:45 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 8
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 8
25,04 € (ab 7 TN)
30,08 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
35,04 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Politik, Gesellschaft,
Umwelt

Kultur und Gestalten

Gesundheit

Sprachen

Deutsch als Fremdsprache
Integration

Qualifikation Arbeitsleben,
IT, Management

Außenstellen
Ravensburg

Kurs-Nr.: T020106
Gitarre - Blues, Ragtime, Folk

für Anfänger
Rainer Uhl
Durch die neue Generation der Fingerpicker erleben Folkblues und Ragtime einen neuen Höhepunkt im Akustik-Gitarrenbereich.

Voraussetzung für diesen Kurs sind einfache Dur- und Moll-Griffe mit Septimen sowie Tabulaturkenntnisse.

Es werden leichte Instrumentalstücke erarbeitet. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Von Vorteil wäre es, einen Notenständer mitzubringen.

Für den Kurs wird das Buch "Die Folkbluesgitarre" von Helmut Grahl / Tenuto Musik-Edition verwendet.

Wer kein Buch hat, kann es beim Dozenten am ersten Kursabend für 25 € bestellen.

10 Abende, 10.02.2020 - 04.05.2020
Montag, 20:15 - 21:00 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10
Gebühr: 68,50 €

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T020107
Gitarre ab 60 Jahren

Fortgeschrittene IIII
Norbert Gatzemann-Telorac
Fortsetzung des Kurses Gitarre ab 60 Fortgeschrittene III. Quereinstieg möglich.

Weiterführung und Ergänzung der erlernten Anschlagstechniken mit bekannten Liedern.

Falls Sie keine Gitarre besitzen, können Sie sich am ersten Kurstag vom Dozenten beraten lassen.

In der Kursgebühr sind Materialkosten enthalten.

10 Vormittage, 12.02.2020 - 06.05.2020
Mittwoch, 10:00 - 11:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10
Gebühr: 56,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T020108
Gitarre ab 60 Jahren

für Anfänger
Norbert Gatzemann-Telorac
Für Anfänger ohne Notenkenntnisse. Ziel ist es Lieder mit einer ansprechenden Akkordbegleitung zu spielen.

Im Kurs werden die Grundakkorde erarbeitet.

Buch: Stephan Schmidt (Lieder und Songs) - DUX Verlag

8 Vormittage, 12.02.2020 - 22.04.2020
Mittwoch, 11:00 - 12:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10
Gebühr: 45,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Gitarrenkurs
Kurs-Nr.: T020110
Folkpicking - Spiel mit Tabulaturen

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Norbert Gatzemann-Telorac
Voraussetzung: Kenntnisse der gängigen Grundakkorde

Der Kurs startet mit leichten Pickings. Das Ziel sind Folkpickings und das Spiel mit Tabulaturen, bis hin zu kleinen Abstechern in den Blues.

In der Kursgebühr sind Materialkosten enthalten.

10 Abende, 12.02.2020 - 06.05.2020
Mittwoch, 18:15 - 19:00 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10
Gebühr: 52,00 €

Kurs-Nr.: T020109
Ukulele als Melodie-/Akkordinstrument

für Erwachsene
Norbert Gatzemann-Telorac
Besonders für Gitarristen ist der Einstieg in die Ukulele als Zweitinstrument einfach. Nur mit dem Austausch einer Saite ist es möglich, eine Mischung am Melodie- und Akkordspiel auszuführen.

Es wird nach dem Tabulatursystem unterrichtet (ohne Noten!)

In der Kursgebühr sind Materialkosten enthalten.

10 Abende, 12.02.2020 - 06.05.2020
Mittwoch, 17:15 - 18:00 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10
Gebühr: 52,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T020111
Akuna Matata - Afrikanisches Trommeln auf der Djembe

Prince Akongo
Akuna Matata ist Suaheli und bedeutet "Es ist alles in Ordnung". Das Trommeln auf der Djembe ist eine Urform der Bewegung und ein Ausdruck von Energie. Lassen Sie sich auf die Rhythmen Afrikas ein und spüren Sie neue Vibrationen!

Prince Akongo vermittelt Ihnen afrikanische Lebensfreude pur.

Bitte Trommeln mitbringen.

10 Nachmittage, 14.03.2020 - 20.06.2020
Samstag, 14:30 - 16:00 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 10, max. 15
Gebühr: 65,00 €

Kurs-Nr.: T020112
Schulung der Singstimme

Gesangkurs
Katrin Silbereisen
Singen kann eine befreiende Wirkung haben. Durch Singen und bewusstes Atmen können nämlich Anspannungen so weit gelöst werden, dass selbst Ängste, Alltagsbedrückungen und Sorgen während des Singens in Vergessenheit geraten. Und eben dadurch werden zugleich unsere inneren Kräfte gestärkt.

Anders gesagt: Singen führt unmittelbar zu seelischem Wohlbefinden. Durch das Singen lernen wir aber auch, unseren Körper differenzierter wahrzunehmen und - in der Folge - bewusster mit diesem "Instrument" Körper umzugehen.

Die Dozentin (Sopranistin) wird den Kurs unter Anwendung klassischer Gesangstechnik gestalten und leiten.

Spezielle Voraussetzungen für die Teilnahme an diesem Kurs sind nicht erforderlich.

Anfallende Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

6 Abende, 20.03.2020 - 15.05.2020
Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10
Gebühr: 58,00 €

Tanz und Theater

Kurs-Nr.: T020113
Orientalischer Tanz - für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen

Anke Lehner
In diesem Kurs werden wir bereits Erlerntes vertiefen und festigen, Neues kennen lernen und gemeinsam eine Choreographie erarbeiten.

10 Abende, 11.02.2020 - 05.05.2020
Dienstag, 19:00 - 20:15 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 15
Gebühr: 66,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Tanzen

Kurs-Nr.: T020114

Bachata

Thilo Wiggerhauser

Jenni Mitrenga

Bachata ist ein Tanz aus der Dominikanischen Republik. Ursprünglich war Bachata nicht als Tanz, sondern als Musik gedacht. Bachata ist heute einer der beliebtesten Tänze aus dem lateinamerikanischen Raum, der in den letzten Jahren auch in Deutschland rasant an Popularität gewonnen hat.

Dieser Tanz setzt auch auf Einflüsse des Merengue und wird sehr eng und hüftbetont getanzt. In diesem Kurs lernen Sie mit viel Spaß die wichtigsten Grundlagen und Tipps, um Bachata tanzen zu können.

Anmeldung nur mit Partner(in) möglich. Die Gebühr versteht sich pro Person.

Termine:

15.02. | 16.02. | 22.02.

3 Abende, 15.02.2020 - 22.02.2020

Samstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Sonntag, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 12

Gebühr: 60,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T020115

Line Dance

für Anfänger und Wiedereinsteiger

Uschi Ohlinger

"Get in line!" ist die Aufforderung zu den Country- und Western-Tänzen, die wir zu rockiger Country-Musik, aber auch zu aktuellen Hits tanzen.

Die Teilnehmer stellen sich in einer Linie auf und tanzen die vorgezeigten Schrittfolgen, die sich mehrmals wiederholen. Wir starten mit einfachen Tänzen und wagen uns im Verlauf des Kurses an anspruchsvollere Tänze.

Spezifische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte leichte Sportschuhe mitbringen.

5 Abende, 05.03.2020 - 02.04.2020

Donnerstag, wöchentlich, 18:15 - 19:30 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 20

Gebühr: 39,00 €

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T020116

Tänze aus Griechenland

Dimitrios Alexandrakis

Der Tanz ist für die Griechen Lebensausdruck und -elixir zugleich. Unvergessen bleiben der Sirtaki und das Lebensgefühl

des Alexis Sorbas. Der griechische Tanz hat eine lange Tradition. Jede Region hat ihre eigenen Tänze und Lieder.

Die Themen der Tänze sind jedoch ähnlich: Liebe - Freude - Trauer. Der griechische Tanz dient nicht nur dazu, Feste zu umrahmen, sondern auch dazu, Leichtigkeit und Lebendigkeit im Alltag zu erfahren. Er macht nicht nur körperlich, sondern auch seelisch beweglich. Griechische Tänze sind leicht erlernbar, weil sie aus nur wenigen Schritten bestehen.

Im Rahmen dieses Kurses lernen Sie einfache bis mittelschwere Tänze aus verschiedenen Regionen Griechenlands kennen.

2 Nachmittage, 07.03.2020, 28.03.2020

Samstag, 14:30 - 17:30 Uhr,

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 7, max. 16

32,00 € Gebührenermäßigung entfällt



Tanzen

Kurs-Nr.: T020119

Lindy Hop

Elke Hartmann

Lindy Hop ist ein Tanzstil aus den 1930er Jahren. Er gilt als Urform des Swing. In diesem Kurs lernen Sie einige Basics.

Anmeldung nur mit Partner(in) möglich. Die Gebühr versteht sich pro Person.

4 Nachmittage, 25.04.2020 - 16.05.2020

Samstag, wöchentlich, 14:30 - 16:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 12

Gebühr: 75,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T020117

Hula - Hawaiianischer Tanz

Bettina Fron

Der hawaiianische Tanz Hula, eine jahrhundertealte Kunst, stellt für die Bewohner dieser Inseln die Essenz des Lebens selbst und die Verbindung zum Universum und der Schöpfung dar. Hula wird zu wunderschönen, weltweit bekannten Klängen getanzt, welche Herz und Seele tief berühren.

Er ist Meditation in Bewegung und ermöglicht es, ganz bei sich selbst zu sein.

Mit der Sprache der Hände, mit Bewegungen, Gestik und Mimik erzählen die Tanzenden den Inhalt des Liedes. Jeder Schritt, jede Bewegung, jeder Ausdruck und jede Geste haben eine bestimmte Bedeutung. Es ist ein gefühlvoller Tanz, zu dem kein Partner benötigt wird. Er zeichnet sich durch weiche, fließende, aber auch durch kraftvolle und erdige Bewegungen aus und wird, sofern möglich, barfuß getanzt.

Die Teilnehmer erhalten für Zuhause umfangreiches Übungsmaterial in Form von schriftlichen Aufzeichnungen der einzelnen Choreografien, sowie einer Übungs-DVD (in der Gebühr inbegriffen).

Bitte mitbringen:

- Rock, bzw. Kleid (gerne etwas weiter geschnitten und schwingend) - alternativ eine leichte
- Hose oder Legging mit einem gewickelten Pareo-Tuch um die Hüfte
- evtl. Gymnastikschläppchen
- auf Wunsch eine Blüte im Haar
- Getränk

1 Tag, 14.03.2020

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr,

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 15

Gebühr: 119,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T020118

Tango Argentino - Anfänger-Workshop

Maria Rappmann

Anselm Schmid

Tango ist eine der schönsten Arten, seine Gefühle nonverbal auszudrücken. Sei es Freude, Sinnlichkeit, Wut oder Trauer - jeder Tango hat seine ganz eigene individuelle und spontane Gestaltung.



Es ist niemals zu spät, etwas Neues zu lernen. Auch das Tanzen, das so viel Freude bereitet, bietet eine schöne Abwechslung zum Berufsalltag. Bewegung, neue Leute und Musik...

In unserem Intensiv-Workshop lernen Sie die Basics kennen. In entspannter Atmosphäre gehen wir individuell auf Sie ein und zeigen Ihnen, wie Führen und Folgen sich gegenseitig bedingen.

Wir vermitteln Ihnen Grundschriffe und Ochos, aber auch die sonstigen Gesetzmäßigkeiten des Tangos wie das Halten des Gleichgewichts und die Art des Gehens, den Kontakt zum Partner und die Körperspannung.

Anmeldung nur mit Partner(in) möglich. Die Gebühr versteht sich pro Person.

Bitte bewegliche Schuhe mit gleitender Sohle mitbringen.

2 Nachmittage, 14.03.2020, 15.03.2020
Samstag, 14:30 - 17:00 Uhr
Sonntag, 14:30 - 17:00 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 8, max. 16
Gebühr: 69,00 €



Wochenend-Intensivkurs Kurs-Nr.: T020120 Theaterworkshop

Günther Hannes Hauptkorn
Bei diesem Wochenend-Workshop stehen ganz das Improvisieren und die Freude am Spielen im Vordergrund. Ähnlich wie im Kurs "Theater-Theater!" entwickeln wir durch grundlegende Schauspiel- und Stimmübungen zunächst ein Gefühl für das Instrument "Körper".

Durch Entspannungs- und Konzentrationsübungen lernen wir, uns schnell zu regenerieren und frisch zu sein.

Die erlernten Ausdrucksfähigkeiten fließen dann in ein kleines Theaterstück ein, das wir aus verschiedenen Improvisationen und Spielszenen zusammenbauen.

Dieses Stück wollen wir am Sonntag-nachmittag dann in einer kleinen Aufführung präsentieren, bei der Freunde, Verwandte und Bekannte eingeladen sind. Spaß am Theaterspielen und die Freude sich zu zeigen stehen im Vordergrund.

Der Workshop ist sowohl für Anfänger als auch für Spieler mit Erfahrung gleichermaßen geeignet.
Der Dozent ist Profischauspieler und Regisseur.

2 Tage, 28.03.2020, 29.03.2020
Samstag, 10:00 - 18:30 Uhr
Sonntag, 10:00 - 16:30 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 7, max. 16
Gebühr: 69,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T020121

Theater - Theater!!

Günther Hannes Hauptkorn
Und....los! Die Vielfalt der Theaterarbeit erleben, selbst spielen, unbekannte Situationen und Gefühle ausloten, an Stimme, Ausdruck und Wirkung arbeiten. Mit verschiedenen Übungen aus dem Schauspielunterricht (Stanislawski, Chechov, Strasberg, u.a.) wird der ganze Körper als Ausdrucksmittel geschult. Stimmbildung legt den Grundstein für lautes, deutliches Sprechen und das kreative Gestalten von Texten / Rollen.

Übungen aus dem Improvisationstheater regen die spontane Kreativität an. Konzentrations- und Entspannungsübungen fördern Aufnahme- und Regenerationsfähigkeit.

Wer sich manchmal beim Reden vor anderen unsicher fühlt, ist hier richtig. Wichtig: Sich ausdrücken bringt `ne Menge Spaß. Auch im Arbeitsleben kann das Erlernte sehr nützen.

Die intensive Beschäftigung mit dem Medium "Theater" führt zu einer nachhaltigen Erweiterung des persönlichen Ausdrucksrepertoires.

Der Workshop ist sowohl für Anfänger als auch für Spieler mit Erfahrung gleichermaßen geeignet. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Der Dozent ist Profischauspieler und Regisseur.

8 Abende, 03.03.2020 - 05.05.2020
Dienstag, 19:00 - 21:15 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 8, max. 14
Gebühr: 89,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Malen und Zeichnen

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T020122

Aquarellfarbe trifft auf Zeitungspapier

Viktoria Maria Roth
Der Kurs ist auch für Anfänger mit Grundkenntnissen geeignet.
Zeitungspapier, Notenblätter, Landkarten, Buchseiten und alte Schriften sind eine gute Grundlage für experimentierfreudige Maler. Im Kurs entstehen ungewöhnliche Bilder mit Aquarellfarben. Es wird aufgekleistert auf Pappe, glattes Holz oder Tischlerplatte; eine dünne Acrylschicht dient als Malträger und nach einer Trocknungsphase sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Bitte mitbringen:
- Aquarellfarben
- Zeitungsseiten (Ausschnitte), Buchseiten, alte Schriften etc.

- 1 Rundpinsel 16 oder 18er (Synthetik)
- 2 Rundpinsel 4er oder 5er
- 1 Rundpinsel 1er
- 1 großer Flachpinsel
- HB-Bleistift, Radiergummi, Schmierpapier
- Wasserglas
- kleine Tube weiße Acrylfarbe
- Tapetenkleister und -behälter, Holzstab oder Löffel zum Anrühren
- evtl. Schablonen
- Föhn

2 Tage, 24.04.2020, 26.04.2020
Freitag, 19:00 - 22:00 Uhr
Sonntag, 09:30 - 17:30 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8
Gebühr: 89,00 €

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T020123

Aquarell Kompaktkurs

Jolanda Bufler

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Anhand von verschiedenen Motiven wie Landschaft, Blumen, Häuser oder Menschen werden alle Techniken des Aquarells gezeigt und eingeübt. Wir befassen uns mit der Farbenlehre, den Farbkontrasten (Johannes Itten) und dem Farbmischen.

- Bitte mitbringen:
- gutes Aquarellpapier / Block 250 / 300g/m²
 - Aquarellpinsel z. B. Gr. 12 und Gr. 3
 - die drei Grundfarben in je kalten und warmen Tönen:
Zitronengelb / Indischgelb / Magenta
Rot / Zinnoberrot hell / Coelinblauton / Ultramarin feinst, empfehlenswert noch kaltes Grün z.B. Phthalogrün / Lasur Ocker und ein Braunton z. B. Lasur Umbra und Chinesisch Weiß (es können aber auch bereits vorhandene Farben mitgebracht werden)
 - Bleistift, Wasserbehälter, evtl. wasserfeste Tusche, Bambusfeder

1 Tag, 25.04.2020
Samstag, 09:00 - 17:00 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10
Gebühr: 49,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T020124

Abstrakte Malerei

für Anfänger und Fortgeschrittene
Miriam Saric

Wir befassen uns in diesem Kurs mit der Wirkung von Farbflächen. Die Farbe wird mal pastos - mal lasierend aufgetragen, mal in gedeckten - mal in leuchtenden

Tönen. Mit dem Zusammenspiel von Farben, Formen und Strukturen werden wir uns auseinandersetzen.

Bitte mitbringen:

- Leinwände in verschiedenen Formaten
- DIN A3 Block
- Acrylfarben, Pinsel
- Jackson Ölkreiden (falls vorhanden)

2 Tage, 15.05.2020, 16.05.2020

Freitag, 18.00 – 20:00

Samstag, 10:00 – 16:00

Ort: Ziegelstraße 4, 88212 Ravensburg

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 6

Gebühr: 129,00 €



Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T020125

Abstrakte Malerei

für Anfänger und Fortgeschrittene

Miriam Saric

Wir befassen uns in diesem Kurs mit der Wirkung von Farbflächen. Die Farbe wird mal pastos - mal lasierend aufgetragen, mal in gedeckten - mal in leuchtenden Tönen. Mit dem Zusammenspiel von Farben, Formen und Strukturen werden wir uns auseinandersetzen.

Bitte mitbringen:

- Leinwände in verschiedenen Formaten
- DIN A3 Block
- Acrylfarben, Pinsel
- Jackson Ölkreiden (falls vorhanden)

5 Vormittage, 24.06.2020 - 22.07.2020

Mittwoch, wöchentlich, 09:00 - 12:00 Uhr

Ort: Ziegelstraße 4, 88212 Ravensburg

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 6

Gebühr: 129,00 €

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T020126

Auf dem Weg ins Dunkelbunt

Begegnung mit Friedensreich Hundertwasser

Ina Simone Petri

"Nur mit Kunst kann man die Welt verändern"

Friedensreich Hundertwasser trieb das Motto "zurück zur Natur" zu enormem Kampfgeist. So ist sein künstlerisches Werk voll von natürlicher und farbiger Vitalität, seine Figuren bestechen durch individuelle Lebenskraft. Er richtet sich gegen jegliche mit dem Lineal gezogene Linie und gegen jede künstlerische, städte-

bauliche und architektonische Standardisierung. Seine Spiralen, seine Zwiebeltürme, seine bunten, schrägen Häuser, seine Bilder mit ihren runden Formen appellieren an die Wiederherstellung der Verbindung zwischen Mensch und Natur.

Die bunten, fröhlichen Farben und die einfachen Grundformen, die Hundertwasser in seinen Gemälden verwendet, bieten eine gute Basis für die eigene kreative Tätigkeit - auch dann, wenn man eigentlich meint, nicht malen zu können!

Nach einer kurzen Entspannung und Einführung in das Leben und Werk des Künstlers entdecken die Teilnehmer die Welt Hundertwassers durch praktisches Tun.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung, die sich auch über Farbtupfer freut
- Isomatte (für die Entspannung)
- gerne etwas zu trinken / knabbern für eine individuelle Pause
- DIN A3 Block Aquarellpapier (mind. 200 g)
- 1 Keilrahmen 50 x 70 cm oder 60 x 80 cm (kann bei Bedarf auch für 8 - 10 € am Kurstag erworben werden - bitte bei der Anmeldung mitteilen!)

Materialkosten:

- Materialkosten pauschal für Nutzung von Aquarell- und Acrylfarbe, sonstigem Arbeitsmaterial: 10 € / Teilnehmer
- vor Ort zu entrichten bei der Kursleitung!
- evtl. Kosten für den Erwerb von Keilrahmen am Kurstag

1 Nachmittag, 27.06.2020

Samstag, 14:30 - 17:30 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 7

Gebühr: 29,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T020127

Zeichnen lernen - Grundlagen für jedermann

Sabine Flexer

Dieser Zeichenkurs ist für Anfänger und Teilnehmer mit wenig Erfahrung im Zeichnen geeignet. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Was macht das "Professionelle" einer Zeichnung eigentlich aus?

Entscheidend ist nicht nur die Übung, sondern auch das schlichte Wissen um Perspektive und den architektonischen Aufbau eines Körpers. Dies ist für jedermann erlernbar, und diese Kenntnisse sind für jedes Motiv anwendbar.

Schritt für Schritt werden diese Kenntnisse vermittelt und dann praktisch umgesetzt. Gerne dürfen Sie auch Farbe mit einbeziehen. Experimentelle Auflockerungsübungen zwischendurch lassen uns dann nicht nur eine ganz andere Herangehensweise an das Zeichnen erfahren, sie erhöhen auch den Spaßfaktor, schulen unser Sehen, unsere Koordination und führen zu ungeahnten Ergebnissen.

Wir werden Motive aus unserer direkten Umgebung oder mitgebrachte reizvolle Gegenstände in unser Arbeiten einbeziehen.

TeilnehmerInnen aus den früheren Kursen sind ebenfalls herzlich willkommen, sie können ihre bisherigen Fähigkeiten vertiefen und den eigenen Stil weiter verfolgen.

Bitte mitbringen:

- Skizzenblock (A2 und A3)
- Schmierpapier
- feste Unterlage / Zeichenbrett
- Kreppklebeband
- Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, z. B. 2H, H, HB, B, 2B, 4B
- Buntstifte oder Aquarellstifte
- Filzstifte, bunte Faserschreiber, Kugelschreiber usw.
- falls vorhanden: Rötelskreide, Farben, Kohle, Kreide, Farben jeglicher Art (qualitativ hohe Pigmentierung macht am meisten Freude)
- gerne können Sie auch Gegenstände mitbringen (z. B. Pflanzen), die Sie schon immer mal zeichnen wollten

2 Tage, 27.03.2020, 28.03.2020

Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8

Gebühr: 59,00 €

Handwerk und Kunsthandwerk

Kurs-Nr.: T020128

Zier- oder Naschgarten

Garten + Balkon + Büro + Wohnung + Wintergarten

Joachim Fleischer

Gärtnern geht überall:

In jedem Haushalt wird irgendwo etwas Grünes kultiviert. Für Pflanzenfreunde, Gartenbesitzer und Balkongärtner entstehen immer wieder neue Fragen zur Optimierung, zu Wachstumsstörungen, Dünger- und Ernährungsproblemen, Bodenbeschaffenheit, Klimazonen, Pilz- und Schädlingsbefall.

Oft müssen Freizeitgärtner erkennen, dass in Zeitschriften und Internet verbreitetes Halbwissen nur zu Zufallserfolgen

führt, das Gespräch über den Gartenzaun sehr hilfreich war, aber nicht in jedem Fall weitergeholfen hat.

Der Kurs klärt über die innere Uhr der Pflanzenwelt auf. Wie fühlen Pflanzen, wie reagieren sie und wie erkennt der Mensch ihre Reaktion, um Ertragssteigerungen herauszuholen? Wie entscheiden pflanzeigene Stoffe über die Verwertung der Nährstoffe in der Pflanze? Wie können die unendlichen Nährstoffreserven in der Erde mobilisiert werden und wie bilden Pflanzen daraus naturgegebene Resistenzen gegen Pilz- und Schädlingsbefall? Wie entsteht Kälteresistenz, wenn Pflanzen ihre "Muttermilch", die richtigen Nährionen, bekommen?

Kann es sein, dass der Oleander als allerletzte Verzweiflungstat vor seinem Exitus zu einem exorbitanten Blühmarathon angesetzt hat, um seine Art zu erhalten, anstatt sich aus purer Lebensfreude zu verausgaben? Wie können Dormanzzustände bei Pflanze und Saatgut unterbrochen werden? Das Wunder der Keimung und Züchtungsfortschritte, die zur Steigerung der Vitalität, Attraktivität und des Genusses führen, obwohl die Pflanzenschutzmittel in der heutigen Form verschwinden werden...

All das sind Kursinhalte und eben auch: Wie verläuft die Symbiose von Mikroorganismen, Tier und Pflanze?

Mitgebracht werden können:

- 1 Erdprobe (eine Handvoll aus 20 cm Tiefe im Plastikbeutel) - zum Test auf PH-Wert und EC-Wert
- Blätter von Pflanzen bzw. Fotos
- Notizblock

Termine:

11.02. | 03.03. | 31.03.

3 Abende, 11.02.2020 – 31.03.2020

Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Liebenhofen 100, 88287 Grünkraut

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 25

Gebühr: 29,00 €

Kurs-Nr.: T020130

Ostertönen für Kinder mit Begleitpersonen

Leyla Gall-Jörg

Wir wollen gemeinsam mit unseren Kleinen schöne Dinge für Ostern tonen. Es können kleine Hasen, Osternester, Eier entstehen.

Die Kinder dürfen auch gerne nach Herzenslust rummatschen und ihrer Fantasie freien Lauf lassen.

Der Ton wird nicht gebrannt. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Alter: 3 - 6 Jahre

Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

1 Vormittag, 22.02.2020

Samstag, 10:00 - 12:00 Uhr

Ort: Technikraum Zi. 1.6, Gebäuderückseite Realschule, Wilhelmstraße 7

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8

Gebühr: 15,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T020129

Töpfern

Tonschale mit "Eindrücken"

Jutta Drexler

Eine Tonplatte verwandelt sich durch situative Gestaltungsfreude jedes Einzelnen in einen individuellen Gegenstand. Sowohl Gartenkunst als auch Zier- und Gebrauchsgegenstände können dabei entstehen.

Formen wie rund, eckig, oval, Blattform...finden dabei ihren Einsatz.

Eindrücke von z. B. Daumen, Blättern, Stempeln, Spitzenstoffen oder Perlen können ausprobiert werden.

Für die Verwendung des individuell hergestellten Einzelstückes sind keine Grenzen gesetzt (Vogeltränke, Schale für Obst oder Nüsse..).

Nach der Trocknungszeit wird die Tonschale glasiert - während des Modellierens können schon mal mögliche Glasurfarben in Augenschein genommen werden.

Bitte mitbringen:

- Schutzkleidung
- Küchenschwammtuch
- Wellholz
- spitz zulaufendes Messer
- Modellierholz
- stabiler Karton 30 x 30 cm
- 1 Plastiktüte
- Tesafilm
- 2 Perlen ca 0,5 - 1 cm Durchmesser
- ein altes Geschirrtuch
- Blätter
- Stoffe mit schöner Struktur
- Stempel

Es kommen Materialkosten für Ton, Glasuren, etc. von ca. 15,00 € dazu. Die Kosten sind bei der Dozentin zu entrichten.

2 Tage, 07.03.2020, 28.03.2020

Samstag, 13:00 - 17:00 Uhr

Samstag, 13:00 - 16:00 Uhr

Ort: Technikraum Zi. 1.6, Gebäuderückseite Realschule, Wilhelmstraße 7

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8

Gebühr: 45,00 €

Immer aktuell: www.vhs-rv.de

Kurs-Nr.: T020131

Origami für Kinder

Michiyo Akiya

Origami ist die japanische Kunst des Papierfaltens. In diesem Kurs gestalten die Kinder Schritt für Schritt Flugzeuge, Tiere, Schachteln usw.

Dieser Kurs richtet sich an Kinder ab fünf Jahren.

Bitte mitbringen:

- eine Schere
- eine kleine Tasche, um das Werk nach Hause zu bringen

Origami-Papiere werden im Kurs ausgegeben. Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

5 Nachmittage, 04.03.2020 - 01.04.2020

Mittwoch, wöchentlich, 14:30 - 15:30 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10

Gebühr: 35,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T020132

Buchbinden: Schöne Geschenke selbst gemacht

Kurt Halder

Wertvolle Geschenke selbst gemacht: Fotoalben, Präsentationsmappen, Poesialben, Skizzenbücher, Tagebücher, Schachteln, Stehordner, Fotoschachtel im Buchformat.

Weitere Informationen erhalten Sie beim Kursleiter, Tel. 0170/3417672.

Bitte mitbringen:

- Bleistift und Schere

Materialkosten von ca. 16,00 € für die Grundausrüstung extra (nicht in der Kursgebühr enthalten).

4 Abende, 22.04.2020 - 13.05.2020

Mittwoch, wöchentlich, 18:30 - 20:45 Uhr

Ort: Technikraum Zi. 1.6, Gebäuderückseite Realschule, Wilhelmstraße 7

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 9

Gebühr: 59,00 €

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T020133

Selbst gemacht - Geld gespart

Reparaturen im Haushalt - kein Problem!

Elisabeth Vandea

Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten, wenn:

- der Wasserhahn tropft
- der Syphon verstopft ist
- Silikonfugen zu erneuern sind
- Fenster / Türen undicht sind, Türen nicht exakt schließen

- Lampen aufzuhängen und anzuschließen sind
- Kratzer in Möbeln oder im Auto zu beheben sind
- das richtige Werkzeug (Bohrer, Sägeblätter, Akkubohrer..) auszuwählen ist.

Alle Reparaturen werden ausführlich und für jeden verständlich erklärt, die benötigten Werkzeuge und Maschinen besprochen.

Anschließend können alle Reparaturen unter Anleitung selbstständig im Kurs ausprobiert werden.

Es sind keine Grundkenntnisse notwendig. Materialkosten ca. 10,00 € extra (nicht in der Kursgebühr enthalten).

1 Tag, 02.05.2020
Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr
Ort: Technikraum Zi. 1.6, Gebäuderückseite Realschule, Wilhelmstraße 7
Teilnehmerzahl: min. 8, max. 15
Gebühr: 69,00 € Gebührenermäßigung entfällt



Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T020134
Schreinerkurs für Frauen
zusammenklappbares Beistelltischchen
Elisabeth Vandea

Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse:

- Umgang mit Stichsäge, Bohrmaschine und Akkuschauber
- typische Arbeitsgänge wie exaktes Zuschneiden, Dübeln und Verschrauben
- fachgerechtes Schleifen und Tipps zur Oberflächenbehandlung

Ziel:
Sie lernen, die entsprechenden Maschinen fachgerecht zu handhaben und nehmen am Ende des Kurses Ihr Tischchen fertig montiert mit nach Hause.

Maße: 29 cm x 27 cm, Höhe 38 cm

Werkzeuge und Maschinen werden von der Dozentin gestellt und Materialkosten von 25,00 € werden von ihr im Kurs einbezogen.

Grundkenntnisse sind nicht erforderlich.

1 Tag, 03.05.2020
Sonntag, 10:00 - 17:00 Uhr
Ort: Technikraum Zi. 1.6, Gebäuderückseite Realschule, Wilhelmstraße 7
Teilnehmerzahl: min. 8, max. 15
Gebühr: 69,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T020135
Sütterlin- und Kurrentschrift
Manfred Till

Immer mehr Menschen möchten in der Lage sein, Schriftstücke lesen zu können, die in den Schriftarten Sütterlin oder Kurrent erstellt worden sind, weil sie z.B. alte Briefe oder Dokumente besitzen oder geerbt haben.

In der Ravensburger Museumsgesellschaft ist solch altes Wissen noch vorhanden, und es soll in diesem Kurs weitergegeben werden.

Im ersten Kursabend gibt es eine Einführung in Sütterlin und erste Schreibübungen. Im zweiten Termin wird das Lesen von Sütterlin- und Kurrentschriften geübt, gern auch an Hand von eigenen Texten, die die TeilnehmerInnen mitbringen können.

Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

2 Abende, 05.05.2020, 12.05.2020
Dienstag, wöchentlich, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Museum Humpis-Quartier, Humpisstr. 5, 88212 Ravensburg
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8
Gebühr: 19,00 € Gebührenermäßigung entfällt



Kurs-Nr.: T020136
Stein - Bild - Hauen
Herbert Leichtle

"Steine sind stumme Lehrer, sie machen den Beobachter stumm, und das Beste, was man von ihnen lernt, ist nicht mitzuteilen" (Goethe).

Steine formen ist eine ganzheitliche Tätigkeit. Durch die Einfachheit der Handlung, den Rhythmus der Bewegung, die körperliche Kraft, die wir aufwenden, und die Energie, die wir wieder von den Steinen erhalten, sind Körper, Geist und Seele gleichermaßen angeregt.

Das Arbeiten mit Hammer und Meißel kann neue kreative Seiten in jedem ausbilden.

Materialkosten ca. 1,00 € /kg Stein extra (nicht in der Kursgebühr enthalten).

Anmeldeschluss:
Mittwoch, 13.05.2020

4 Tage
Donnerstag, 21.05.2020, 09:00 - 18:00 Uhr
Freitag, 22.05.2020, 09:00 - 18:00 Uhr
Samstag, 23.05.2020, 09:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 24.05.2020, 09:00 - 13:00 Uhr
Ort: Stall von Bethlehem (Wolfegg-Rötenbach), Bethlehemstraße 47
Teilnehmerzahl: min. 8, max. 12
Gebühr: 149,00 €

Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T020137
Goldschmieden - Schmuck gestalten

Cornelia Kreissle
Sowohl Anfänger(innen) als auch Teilnehmer(innen) mit Vorkenntnissen sind willkommen.

Unter Anleitung einer erfahrenen Goldschmiedin und Schmuckgestalterin lernen Sie die Grundtechniken des Goldschmiedehandwerks kennen: Sägen, Feilen, Biegen, Treiben, Hartlöten, Fasen von Edelsteinen. Gearbeitet wird mit Buntmetallen, Sterlingsilber und Gold nach Ihren eigenen Entwürfen. Gestalten Sie Ihr persönliches Schmuck-Unikat.

Werkzeugausrüstung und Material werden gestellt; es entsteht eine Werkstattgebühr von 12,00 €. Diese Kosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Außerdem entstehen, je nach Verbrauch, Materialkosten extra (nicht in der Kursgebühr enthalten).

1 g Silber à 2,20 €, 1 g Gold, je nach Tageskurs ca. 63,00 €. Messing und Kupfer sind kostenlos. Zubehör (wie Ohrmechaniken, Ketten und Verschlüsse) und Edelsteine werden je nach Verbrauch abgerechnet.

Die im Kurs abzurechnenden Gesamtkosten werden sich auf mindestens 40,00 € belaufen.

2 Tage, 19.06.2020, 20.06.2020
Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr
Ort: Technikraum Zi. 1.6, Gebäuderückseite Realschule, Wilhelmstraße 7
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8
Gebühr: 76,00 €

Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T020138
Goldschmieden - Schmuck gestalten

Cornelia Kreissle
Sowohl Anfänger(innen) als auch Teilnehmer(innen) mit Vorkenntnissen sind willkommen.

s. Kursbeschreibung Kurs T020137

Außerdem entstehen, je nach Verbrauch, Materialkosten extra (nicht in der Kursgebühr enthalten).

1 g Silber à 2,20 €, 1 g Gold, je nach Tageskurs ca. 63,00 €. Messing und Kupfer sind kostenlos. Zubehör (wie Ohrmechaniken, Ketten und Verschlüsse) und Edelsteine werden je nach Verbrauch abgerechnet.

Die im Kurs abzurechnenden Gesamtkosten werden sich auf mindestens 40,00 € belaufen.

2 Tage, 26.06.2020, 27.06.2020
Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr
Ort: Technikraum Zi. 1.6, Gebäuderückseite Realschule, Wilhelmstraße 7
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8
Gebühr: 76,00 €

Textiles Gestalten

Kurs-Nr.: T020139

Nähworkshop

Meine neue Overlock-Nähmaschine
Sini Dorka-Napp

Die großen Discounter verkaufen seit einiger Zeit preislich attraktive Overlockmaschinen; allerdings bieten sie keine Einführung an der Maschine an.

Ein Einarbeiten anhand der Bedienungsanleitung ist zwar möglich, aber schwierig, weshalb dieser Kurs eine solche Einführung bietet und zugleich anhand praktischer Übungen sicheren Umgang mit der Overlockmaschine vermittelt.

Es werden anhand eines einfachen Shirts grundlegende Kenntnisse an der Overlockmaschine vermittelt. Nähprobleme werden besprochen und die Einfädelwege demonstriert.

Zusätzlich zum Bedienen der Overlockmaschine wird die Benutzung der Zwillingnadel aufgezeigt, auch Tipps und Tricks für eine sorgfältige Verarbeitung des Trendmaterials Jersey werden vermittelt.

Bitte mitbringen:
- Overlockmaschine
- Nähmaschine
- Jerseystoff
- Zwillingnadel und Jerseyadel für die Nähmaschine
- Schnittpapier
- Stoffschere und Papierschere
- Nähgarn
- Näh- und Stecknadeln
- Geodreieck
- Maßband und Schneiderkreide
Schnitte können entweder von der Kursleiterin geliehen oder selbst mitgebracht werden.

Dieser Kurs ist auch gut dazu geeignet, ein Lieblings-T-Shirt für Kinder zu nähen. Am ersten Termin ist Vorbesprechung. Schnitte können schon kopiert werden. Hier muss noch keine Nähmaschine mitgebracht werden!
Material ist selbst zu besorgen - nach persönlichem Bedarf

3 Tage
Dienstag, 03.03.2020, 19:00 - 21:00 Uhr
Freitag, 06.03.2020, 18:00 - 20:30 Uhr
Samstag, 07.03.2020, 09:00 - 13:30 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8
Gebühr: 55,00 €

Kurs-Nr.: T020140

Nähen für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Birgit Stern
Die Tage werden länger und die Temperaturen wärmer. Der Frühling und der Sommer entfalten sich. Bunte, schöne und leichte Stoffe liegen bereit und wollen verarbeitet werden.
Wir schneiden mit einfachen Schnitten und individueller Abänderung für alle Größen. Damit die hergestellten Kleidungsstücke oder Accessoires dem persönlichen Geschmack entsprechen, geht eine intensive Beratung über Schnitte und Materialien voraus.

Typgerechte Stoffe und Schnitte können mit der Kursleiterin eingekauft (Termin: 21. März in Ravensburg von 09:30 - 11:30 Uhr) oder selbst mitgebracht werden.

Bitte mitbringen:
- Schnittpapier oder -folie
- Stoffschere und Papierschere
- Nähgarn
- Näh- und Stecknadeln
- Maßband und Schneiderkreide
- Nähmaschine
- Stoff

Evtl. anfallende Materialkosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Termine:
Mittwoch, 18.03. : 19:00 - 21:00 Uhr Infoabend / Vorbesprechung
Samstag, 21.03. : 09:30 - 11:30 Uhr Stoffeinkauf
Freitag, 27.03. : 18:00 - 21:00 Uhr Nähen
Samstag, 28.03. : 09:00 - 17:30 Uhr Nähen

Für diesen Kurs ist eine eigene Nähmaschine zwingend erforderlich. Am ersten Termin ist Vorbesprechung, zu diesem Termin muss noch keine Nähmaschine mitgebracht werden.

4 Tage
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 6
Gebühr: 89,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T020141

Haushalts-Basics für den Mann

Teil 1: Waschen - Bügeln - Nähen
Birgit Stern

Das bisschen Haushalt ist doch kein Problem...

Dieser Kurs richtet sich an Männer (allen Alters) in einem Singlehaushalt. Sie ziehen daheim aus und gründen ihren ersten Haushalt. Oder sie sind plötzlich wieder Single. Und dann kommen die Fragen. „Wie war das nochmal? Wie hat Mama das immer gemacht?“

Bei uns können die Haushalts-Basics lernen: An zwei Samstagen lernen sie (1) Waschen – Bügeln – Nähen und (2) Kochen – Backen – Reinigen. Eine Schneiderin und eine Hauswirtschafterin vermitteln ihnen die Grundkenntnisse der modernen Haushaltsführung. Und es wird garantiert lustig. Beide Kurse sind separat buchbar.

Beim ersten Kursblock dreht sich alles um die Wäsche: Wie wird richtig und schonend gewaschen? Wie werden kleine Schäden und Risse ausgebessert? Und was gibt es beim Bügeln zu beachten?

Haushalts-Basics Teil 2: Kochen - Backen - Reinigen (T030422)

1 Tag, 25.04.2020
Samstag, 11:00 - 16:00 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 6
Gebühr: 39,00 € Gebührenermäßigung entfällt



Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T030422

Haushalts-Basics für den Mann

Teil 2: Kochen - Backen - Reinigen
Jutta Drexler

Das bisschen Haushalt ist doch kein Problem...

Dieser Kurs richtet sich an Männer (allen Alters) in einem Singlehaushalt. Sie ziehen daheim aus und gründen ihren ersten Haushalt. Oder sie sind plötzlich wieder Single. Und dann kommen die Fragen. „Wie war das nochmal? Wie hat Mama das immer gemacht?“

Bei uns können Sie die Haushalts-Basics lernen: An zwei Samstagen lernen sie (1) Waschen – Bügeln – Nähen und (2) Kochen – Backen – Reinigen. Eine Schneiderin und eine Hauswirtschafterin vermitteln ihnen die Grundkenntnisse der modernen Haushaltsführung. Und es wird garantiert lustig. Beide Kurse können separat gebucht werden.

Beim zweiten Kurstag dreht sich alles um die Küche: Kochen, Backen, Reinigen -rationelle Methoden und zeitsparende Gartechniken, die Ihnen den Alltag erleichtern. Egal ob Chicoréeaufauf, Baguettes, Kekse, das Reinigen von Haushaltsgeräten oder das Anrichten der Speisen – hier lernen Sie, wie alles möglichst zeitsparend zu handeln ist, um möglichst viel freie Zeit zum Genießen zu haben.

Wir erproben All-in-Methoden bei Hefe- und Mürbteig und bereiten während der Ruhe- und Kühlzeiten einen Chicoréeaufauf vor. Gemeinsam fertigen wir dann aus den Teigen Baguettes und Mürbteigplätzchen an. Wer sich selbst einmal ausprobieren will, kann dem Ganzen durch ansprechende Tischdeko eine zusätzliche individuelle Note verleihen.

Während alles gart und kocht, widmen wir uns der Reinigung bestimmter Haushaltsgeräte. Hier können gerne verkalkte Wasserkocher mitgebracht werden. Abschließend genießen wir das Essen, welches wir mit minimalem Arbeitsaufwand vorbereitet haben.

Bitte mitbringen:

- Kochschürze
- 2 Geschirrtücher
- Behälter für Speisereste
- (1 Wasserkocher kann zum Entkalken mitgebracht werden)

Haushalts-Basics Teil 1: Waschen – Bügeln – Nähen (Kurs T020140)

1 Tag, 26.04.2020

Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 8

45,33 € (ab 7 TN)

52,80 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

60,27 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Wochenendworkshop

Kurs-Nr.: T020142

Stricken nach rotem Faden - Capsule Wardrobe

Karin Berger

In diesem Seminar erhalten Sie einen "roten Faden", wie Sie zukünftig über das Jahr hinweg Ihre eigene Handstrickkollektion erstellen können.

Wie Sie Ihre "Strickwerke" unabhängig von der Jahreszeit und ganz egal, ob

Stola, Jacke, Weste oder Pullover geschickt miteinander kombinieren und ergänzen können und somit Ihre Strickwerke in der Gesamtheit zu etwas Besonderem mit Mehrwert machen. Individualität, Vielseitigkeit, Flexibilität und Wohlfühlen steht im Vordergrund.

Sie wollen Ihre Kreativität, Ihre Strickkunst, Garderobe und Stil ausleben? Einen ganzen Samstag stricken, entspannen und Neues lernen, sich einfach nur wohlfühlen?

Wir starten mit einer Jacke / Weste oder Schaljacke, die Sie je nach Jahreszeit "Indoor und Outdoor" tragen können. Auf dieses Modell - in Farbe und Form - können Sie anschließend aufbauen.

Sie können die Wolle / Zubehör mitbringen oder vor Ort im Seminar einkaufen. Bitte nehmen rechtzeitig Kontakt zur Dozentin auf (Telefon: 07541 / 583850).

Anmeldeschluss:
Donnerstag, 20.02.2020

Termine:

05.03. | 12.03. | 26.03.

3 Abende, 05.03.2020 – 26.03.2020

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 12

Gebühr: 45,00 € Gebührenermäßigung entfällt



Kurs-Nr.: T020143 Österliches Filzen

Betha Sauter

Das Nassfilzen ist eine Jahrtausende alte, sehr vielfältige Textiltechnik. Die kreative Arbeit mit dem Rohmaterial Wolle lässt beim Filzen ein Gefühl der Entspannung entstehen. Das selbst gefertigte Objekt macht stolz und bringt Freude. Wir lernen an diesem Abend je nach Kenntnisstand der Teilnehmer, eine Fläche oder einen Hohlkörper zu filzen und gestalten daraus einen österlichen Gegenstand.

Die Museumsgesellschaft Ravensburg führt gern in dieses alte Handwerk ein. Grundkenntnisse des Filzens sind von Vorteil, jedoch nicht zwingend erforderlich.

Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

1 Abend, 01.04.2020

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Museum Humpis-Quartier, Humpisstr. 5, 88212 Ravensburg

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8

Gebühr: 12,00 € Gebührenermäßigung entfällt



MUSEUMS
GESELLSCHAFT
RAVENSBURG

Kurs-Nr.: T020144

Nesteln

Betha Sauter

Neugierig geworden?

Nesteln ist ein altes Handwerk. Dahinter verbirgt sich eine Flechttechnik für Schnüre, die früher in Kultur, Religion, Mode und im täglichen Gebrauch eine große Rolle gespielt haben. Die Museumsgesellschaft Ravensburg kennt dieses alte Handwerk noch und vermittelt es gern weiter, zumal die Technik leicht erlernbar ist.

Auf einer Flechtschablone werden Fäden nach einem bestimmten Schema miteinander verkreuzt. So entsteht eine schön strukturierte Schnur, die als Schmuck oder Lesezeichen benutzt werden kann.

Das Material wird im Kurs gestellt. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

1 Abend, 13.05.2020

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Museum Humpis-Quartier, Humpisstr. 5, 88212 Ravensburg

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8

Gebühr: 12,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Fotografie und Medienpraxis

Kurs-Nr.: T020145

StoppMotion - Wir machen unseren eigenen Trickfilm

Leyla Gall-Jörg

In diesem Kurs wollen wir an zwei Tagen mit der StoppMotion-Technik einen kleinen Trickfilm machen.

Du darfst Dir selbst eine Geschichte ausdenken und dann kleine Figuren aus Knete oder Playmobilfiguren lebendig werden lassen.

Die Technik ist kinderleicht, man braucht nur etwas Geduld und gute Ideen. Den Film darfst Du dann mit nach Hause nehmen.

Wer mag, kann seine Lieblingsspielfiguren mitbringen.

Alter: 8 - 13 Jahre

Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

2 Tage, 25.02.2020, 26.02.2020
Dienstag, Mittwoch, 10:00 - 14:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8
Gebühr: 39,00 €, Gebührenermäßigung entfällt

Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T020146
Brautpaar Posing

Edmund Heinzler

Posing - und warum es so wichtig ist:
Nur Wenige haben eine natürliche Ausstrahlung bzw. Körperhaltung, die ungepost bleiben kann. Für den Erfolg Ihrer wichtigsten Fotos ist daher gutes Posing unumgänglich, aber so, dass es natürlich wirkt!

Oft wird beim Fotografieren auf Standardposen zurückgegriffen, die längst nicht überall und auch nicht bei allen Brautpaaren funktionieren. Das hängt vom Licht, von den körperlichen Gegebenheiten und auch von der Location ab.

Beim Posing gibt es einiges zu beachten, beispielsweise auf welchem Fuß Sie das Hauptgewicht des Körpers haben. Allein das kann sich in Ihrer Körperhaltung und somit in der Pose stark auswirken. Auch die richtige Haltung von Armen und Händen spielt eine große Rolle, denn Hände und Finger sollen elegant wirken und nicht dominant sein und Arme sollen nicht einfach nur herunterhängen.

Jede Hochzeit ist, wegen des vollen Zeitplans, Stress für das Brautpaar. Befassen Sie sich deshalb vorab mit diesem Thema und helfen Sie mit, Fehler zu vermeiden. Nur wenn Sie es vorher mal gesehen haben und es Ihnen einleuchtet, machen Sie es im entscheidenden Moment richtig und eben auch natürlich.

1 Nachmittag, 14.03.2020
Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 16
Gebühr: 29,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T020147
Stadt bei Nacht

Edmund Heinzler

Sicher haben Sie schon mal tolle Nachtfotografien gesehen. Stadt bei Nacht - das hat was.

Aber wie kann ich bei so wenig Licht vernünftig fotografieren? Was muss ich beachten? Der Kurs besteht aus einem Theorie- und einem anschließendem Praxisteil.

Kursthemen:
- Was wird zur Nachtfotografie benötigt?

- Starker Kontrast: Straßenlaternen und sehr dunkle Bereiche
- Bewegte Motive: Menschen, Tiere
- Hell erleuchtete Gebäude und dunkle Gassen
- Falls noch Zeit: Kurzer Einblick in die Nachbearbeitung
- Scheinwerfer und Rücklichter, Fotografie einer Straßenszene

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bei ihrer Kamera einen manuellen Modus (M) einstellen können. Lesen Sie vorher nach, wie Sie Blende, Belichtungszeit und ISO in diesem Modus einstellen können, da diese Kenntnisse im Kurs vorausgesetzt werden. Dasselbe gilt für den Umgang mit Ihrem Fernauslöser (Kabel oder kabellos) oder dem eingebauten Selbstauslöser Ihrer Kamera.

Geben Sie bitte bei Anmeldung an, ob Sie ein Stativ benötigen.

1 Abend, 30.04.2020
Donnerstag, 19:15 - 23:00 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 12
Gebühr: 39,00 € Gebührenermäßigung entfällt



Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T020148
Digitale Fotografie

Berthold Traub

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger wie für Fortgeschrittene in der konventionellen Fotografie geeignet, die aber noch keine oder nur wenig Erfahrungen mit der digitalen Fotografie haben.

Zu Beginn wird eine kleine Einführung in einige technische Begriffe der Fotografie (Blende, Brennweite etc.) gegeben. Dieser Kurs soll die Möglichkeiten der digitalen Fotografie aufzeigen, die Vorteile gegenüber der konventionellen Fotografie auf Film (auch die Nachteile) darstellen und außerdem eine Einführung in die 'digitale Dunkelkammer' (Weiterverarbeitung der Fotos im Computer mit einem Bildbearbeitungsprogramm - Farbveränderung, Ausschnittsvergrößerung, Kontrastveränderung etc.) geben.

Das Seminar soll die Grundlagen der Fotografie vermitteln und nicht das Studium der Gebrauchsanweisung der Kamera ersetzen.

Eine eigene Kamera kann, falls vorhanden, gerne mitgebracht werden.

1 Tag, 25.04.2020
Samstag, 13:00 - 19:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 12
Gebühr: 35,00 €

Kurs-Nr.: T052401
Auftaktveranstaltung: Informations- und Medienkompetenz

Holger Witzenteiler

Bei diesem Workshop zum Online-Kurs "Informations- und Medienkompetenz" beschäftigen wir uns nach einer kurzen Einstimmung in Form eines "gallery walk" mit konkreten Beispielen für fake news und Manipulationen im Internet.

Diese Veranstaltung kann nur in Verbindung mit dem Online-Kurs T052402 gebucht werden.

1 Abend, 02.04.2020
Donnerstag, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 3, max. 20
25,00 €

Essenskultur

Kurs-Nr.: T030440
بخ ط جماعي | tabakh | Kochen
Gefördert im Rahmen des Programms Demokratie leben!

„Demokratie leben!“ – unter diesem Motto findet in Kooperation mit den Gleichstellungs- und Integrationsbeauftragten der Stadt Ravensburg ein interkultureller Kochabend für Frauen statt. Einheimische treffen dabei auf Geflüchtete aus Syrien oder Afghanistan und werden Gerichte aus deren Heimat in einer kleinen Gruppe zusammen kochen, sich darüber austauschen und die gemeinsam zubereiteten Mahlzeiten im Anschluss in einer gemütlichen Runde genießen.

Andere Länder – andere Lebensmittel! Deswegen startet der Abend mit dem gemeinsamen Einkauf. Dabei können Sie sich zwischen den Lebensmittelregalen bereits ein wenig kennen lernen und zudem schon etwas über die andere Essenskultur und über spezielle Lebensmittel erfahren.

Nach dem Einkauf beginnen Sie gemeinsam, die Speisen zu kochen. Wie auch die Lebensmittel in den Kulturen verschieden sind, so ist es auch mit der Zubereitung der Gerichte. Sie werden verschiedene Methoden kennen lernen und können Ihren Wissensschatz rund ums Kochen erweitern.

Nach getaner Arbeit folgt mit dem gemeinsamen Essen das größte Vergnügen. Dabei lassen Sie einen schönen Abend mit vielen neuen Erfahrungen und Gesprächen gemütlich ausklingen.

Essen ist viel mehr als nur Nahrungsaufnahme. Essen verbindet. Es bringt Menschen zusammen, egal welcher Herkunft, Religion oder Sprache. Sind Sie sich am Anfang noch fremd, so lernen Sie im Verlauf des gemeinsamen Abends nicht nur die andere Kultur und deren sprichwörtliche Gastfreundschaft, sondern sich auch gegenseitig kennen und gehen mit neuen Bekanntschaften oder gar als Freunde auseinander.

Gerne koordinieren wir über das Projekt hinaus weitere Begegnungen.

Wir treffen uns um 16:00 Uhr am NAR Supermarkt in Ravensburg.

Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erforderlich.

Bitte mitbringen:

- Kochschürze
- Geschirrtücher
- einige Vorratsdosen

1 Tag, 26.03.2020
Donnerstag, 16:00 - 22:00 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 8



Kurs-Nr.: T030441

بخ ط جماعي | tabakh | Kochen

Gefördert im Rahmen des Programms Demokratie leben!

„Demokratie leben!“ – unter diesem Motto findet in Kooperation mit den Gleichstellungs- und Integrationsbeauftragten der Stadt Ravensburg ein interkultureller Kochabend für Frauen statt.

Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erforderlich.

s. Kursbeschreibung T030440

Bitte mitbringen:

- Kochschürze
- Geschirrtücher
- einige Vorratsdosen

1 Tag, 09.07.2020
Donnerstag, 16:00 - 22:00 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 8

Immer aktuell: www.vhs-rv.de

Wochenendveranstaltung

Kurs-Nr.: T030442

Gastfreundschaft geht durch den Magen

Anna-Theresa Lange

Im Rahmen des Programms „Was hält unsere Gesellschaft zusammen“ des Volkshochschulverbands Baden-Württemberg laden wir Sie ein zu einem geschmacklichen und interkulturellen Erlebnis! Kochbegeisterte Frauen jeden Alters, die die deutsche Küche lieben und diese auch gerne weitergeben wollen, bereiten zusammen mit syrischen Geflüchteten in einer kleinen gemütlichen Frauenrunde eine typisch deutsche Mahlzeit zu.

Passend zu dem Thema „Was hält unsere Gesellschaft zusammen“ ergibt sich durch dieses Kochevent die Möglichkeit sich auszutauschen, Neues zu erfahren und gemeinsam in ganz entspannter Runde köstlich zu essen – denn Essen verbindet! Wir starten mit einem gemeinsamen Einkauf auf dem Ravensburger Wochenmarkt, wo wir uns unsere Zutaten gemeinsam ganz frisch aussuchen können. Getreu dem Motto „ohne Fleiß kein Preis“ gehen wir anschließend in unsere Küche, um dort die frischen Zutaten zu verarbeiten und mit gegenseitiger Hilfe zu einer köstlichen Mahlzeit zu verarbeiten. Gemeinsam werden wir uns dann zum Schluss die zubereiteten Köstlichkeiten schmecken lassen und so einen tollen Tag mit vielen neuen Erfahrungen und tollen Gesprächen ausklingen lassen.

Wir treffen uns um 10:00 Uhr vor der Tourist Information auf dem Marienplatz in Ravensburg und dann geht es los.

Auf Anfrage können wir die Rezepte für das Kochen 2 Wochen vor dem Termin zukommen lassen, damit bereits im Voraus etwas über das zu kochende Gericht in Erfahrung gebracht werden kann.

Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erforderlich.

1 Tag, 15.02.2020
Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 3, max. 5

Wochenendveranstaltung

Kurs-Nr.: T030443

Gastfreundschaft geht durch den Magen

Anna-Theresa Lange

Im Rahmen des Programms „Was hält unsere Gesellschaft zusammen“ des Volkshochschulverbands Baden-Württemberg laden wir Sie ein zu einem geschmacklichen und interkulturellen Erlebnis!

s. Kursbeschreibung T030442

Wir treffen uns um 10:00 Uhr vor der Tourist Information auf dem Marienplatz in Ravensburg und dann geht es los.

Auf Anfrage können wir die Rezepte für das Kochen 2 Wochen vor dem Termin zukommen lassen, damit bereits im Voraus etwas über das zu kochende Gericht in Erfahrung gebracht werden kann.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldung erforderlich.

1 Tag, 27.06.2020
Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 3, max. 5



Kurs-Nr.: T020149

Grundlagen der Farb- und Stilberatung

Petra Schnierle

Kleiderschrank voll und nichts drin? Zahlreiche Fehlkäufe warten ungetragen auf ihren großen Moment? Zuviel Auswahl in den Geschäften?

Das wundersame Phänomen kennen viele Frauen! Und dabei ist es ganz leicht, die Kleidung zu finden. Erfahren Sie, welche Merkmale es gibt, um ein Outfit individuell auf Ihre Persönlichkeit abzustimmen. Schnitte, Stoffe, Muster und Farben kaufen Sie dann gezielt ein und kombinieren alles spielerisch miteinander. Dabei entwickelt sich nicht nur ein harmonisches Gesamtbild, sondern auch das tolle Gefühl, richtig gut angezogen zu sein.

Ein kurzweiliger und informativer Vortrag mit Farb- und Stilberaterin Petra Schnierle von impressio. Seit vielen Jahren berät sie in Ravensburg zahlreiche Kundinnen und Kunden. Sie unterstützt Sie dabei, ein System in den Kleiderschrank zu bringen und sich stilvoller und selbstbewusster zu bewegen.

Ein Vortrag auch für Männer, die sich in ihrer Kleidung authentisch fühlen möchten oder mehr über ihre Frauen wissen wollen.

1 Abend, 08.05.2020
Freitag, 19:30 - 21:30 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 20
19,00 €

Programmbereich 3

Gesundheit

Akupressur
Kräuterkunde
Mentale Gesundheit
Ayurveda
Bogenschießen
Zumba®
Salsation®
bnce fitness
16!elements
Getteworkout®
Piloxing®
Tabata®
TôsôX
Step Aerobic
Bodystyling
Jumping Fitness
Auf das richtige Pferd gesetzt!
Fitnessgymnastik
Männersport
Pilates
Gesunder Rücken
Feldenkrais®-Methode
Life Kinetik®
Seniorengymnastik
Walken / Joggen
Krav Maga Defcon®
Aikido
Yoga / Lachyoga
Kinderyoga
Qigong
Meditation
Gesunder Schlaf
Autogenes Training
PME
Ruhepol Pferd
Klangschalen
Massage
Ernährung
Käseherstellung
Bier selber brauen
Kochen
Schokolade macht glücklich
Backen

Volkshochschule
Ravensburg e. V.
Gartenstr. 33
88212 Ravensburg
www.vhs-rv.de
E-Mail: info@vhs-rv.de

Fachbereichsleitung:
Lisa Marie Aßfahl
Tel.: 0751/36199-15
E-Mail: assfahl@vhs-rv.de

Rund um Körper und Gesundheit

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T030001

Selbsthilfemaßnahmen bei Migräne

Yvonne Hellmuth

Kursinhalte:

- Omega 6-Fette sowie basische Ernährung und deren Zusammenhang mit Entzündungen
- Nahrungsmittel, die die Mitte (Milz und Verdauungstrakt) stärken
- Nahrungsmittel, die bei einem akuten Migräneanfall helfen können
- Atemübungen und deren Wirkungen auf das Nervensystem
- Selbstregulation durch Akupressur

In Form eines kurzen Abrisses kommen die Themen "Geordneter Lebensrhythmus", "Pausen", "Entscheidungen treffen statt grübeln", "Ziele setzen und verwirklichen", "Sich Erfolge bewusst machen", "Wärme tanken" zur Sprache. Dabei entdecken Sie Maßnahmen, die Migräneanfällen vorbeugen können.

Neben diesem Theorieteil wird es dann aber auch praktisch. Bei einem Outdoor-Walk und der Ausführung der Atemübungen können Sie die Wirkung von Bewegung und Atmung bewusst erleben.

Sie benötigen gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung.

Anmeldeschluss: 04. Mai 2020

1 Tag, 09.05.2020

Samstag, 09:00 - 16:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12

30,88 € (ab 7 TN)

37,04 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

43,20 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030002

Akupressur für die ganze Familie - leichtgemacht

Roland Hey

Kursinhalte:

- Die wichtigsten Akupressurpunkte
- Welche Akupressurpunkte verwende ich in welchem Fall?
- Anwendungstechniken: tonisieren - sedieren
- Diagnostik nach der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin)
- Akupressurpunkte zur Schmerzbehandlung

1 Abend, 23.04.2020

Donnerstag, 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 20

10,29 € (ab 7 TN)

12,35 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

14,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030003

Barfuß gehen

Diana Paul

Öfter mal ohne Schuhe und barfuß gehen liegt voll im Trend und spricht alle unsere Sinne an. Barfuß gehen ist das Beste, was man seinen Füßen bieten kann. Es bedeutet nicht nur Freiheit und Ungezwungenheit, sondern auch, die Fußmuskeln aufzubauen. Es gibt uns Kraft durch "Erdung", hält Beine und Füße fit und in Form. Barfußlaufen hilft Fehlstellungen des Körpers zu beheben, den Rücken zu stärken. Es durchblutet die Füße und wirkt wie eine Fußmassage. Gleichzeitig stärkt es die natürliche Immunabwehr.

Da aller Anfang schwer ist, zu der Stunde bitte leichte Schuhe oder dickere Socken mitbringen, die bei Bedarf unterwegs angezogen werden können.

Treffpunkt: Am Parkplatz vom Trimm-dich-Pfad in der Karl-Wäsche-Straße.

Nicht für Diabetiker geeignet.

4 Abende, 19.06.2020 - 10.07.2020

Freitag, 19:00 - 20:15 Uhr

Ort: Am Parkplatz vom Trimm-dich-Pfad in der Karl-Wäsche-Straße

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

27,60 € (ab 7 TN)

31,93 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

38,67 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kräuterkunde

Kurs-Nr.: T030009

Binden eines Kräuterboschens

Diana Paul

An diesem Abend führen wir eine alte Tradition fort und binden uns einen Kräuterboschen.

Der Ursprung dieser Tradition reicht weit in die Urzeit zurück. Zuerst wurde mit den Kräuterboschen wahrscheinlich ein Natur- und Erntedankfest zu Ehren verschiedener Götter gefeiert. In der heutigen Zeit sind sie jedoch viel mehr als eine Art traditionelle Winterapotheke zu sehen. In diesen Boschen kommen mindestens sieben verschiedene Kräuter, die einen farbenprächtigen und würzig duftenden Strauß ergeben. Wir wenden uns bewusst bestimmten Kräutern zu, die uns in der kommenden Zeit begleiten und unsere Gesundheit unterstützen wollen. Helfen sollen die Kräuter besonders in Form einer Teezubereitung und als Räucherwerk, welches über das ganze Jahr hindurch verwendet werden kann. Nebenbei erfahren Sie so manches über diese alte Tradition.

Bitte bringen Sie selbstgesammelte Wildkräuter oder Kräuter und Blumen aus dem eigenen Garten, die Ihnen wichtig sind, mit.

Außerdem:

- Gartenschere
- etwas zum Binden (Bindschnur)

Beispiele für mögliche Kräuter sind Königskerze, Ringelblume, Schafgarbe, Rainfarn, Rose, Salbei, Frauenmantel, Johanniskraut, Lavendel, Kamille, Kungundenkraut, Melisse, Minze, Goldrute, Rosmarin, Beifuß, Thymian, etc.

1 Abend, 24.07.2020

Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: Seniorenzentrum Weststadt, Mehrzweckraum (UG), Albert-Schweitzer-Straße 16-18

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12

14,24 € (ab 7 TN)

17,12 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

20,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030010

Kräuterkunde heimischer Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Roland Hey

An diesem Abend werden unsere heimischen Kräuter aus der Sicht der TCM betrachtet.

Kursinhalte:

- Regionale heimische Kräuter, deren Wirkung und ihr traditioneller Gebrauch
- Wirkrichtungen und Verwendung nach der TCM (Welche thermische Wirkung ("heiß", "kalt") haben heimische Kräuter? Welche Meridiansysteme werden unterstützt?)
- Die wichtigsten heimischen Kräuter: Wann verwende ich Minze, Melisse, Hopfen, Fenchel, Salbei...? (Welche Kräuter können den Schlaf verbessern, die Abwehr stärken usw.?)

1 Abend, 02.04.2020

Donnerstag, 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 20

10,29 € (ab 7 TN)

12,35 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

14,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030011

Geschichte und Tradition des Räucherns

Diana Paul

Die Geschichte des Räucherns ist so alt wie die Menschheit selbst. Schon früh hat der Mensch die segensreiche Kunst

entdeckt, Kräuter, Hölzer und Harze auf glühender Kohle zu verräuchern und dabei erlebt, welche Kräfte hierbei wirken und nachwirken können.

Es wird geräuchert um zu danken, zu segnen, die Umgebung von allerlei Negativem zu befreien. Auch heute beeinflusst und lenkt uns unser Geruchssinn viel mehr, als es uns bewusst ist.

Räucherstoffe halten spannende Botschaften für uns bereit: Gerüche gelangen tief in uns hinein und berühren Körper, Geist und Seele zugleich. Sie können uns unterstützen, körperliche und seelische Blockaden loszulassen.

Wer diese alte Tradition wiederaufleben lassen möchte, erfährt an diesem Abend, was benötigt wird, um zu räuchern oder welche Techniken es gibt. Sie lernen heimische Räucherkräuter kennen und wie sie wirken.

Räuchern - diesen Zauber sollten Sie wieder in Ihr Leben lassen!

1 Abend, 08.05.2020

Freitag, 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Seniorenzentrum Weststadt, Therapieraum (EG), Albert-Schweitzer-Straße 16-18

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12

10,29 € (ab 7 TN)

12,35 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

14,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T030012

Kräuterwanderung - Wildpflanzen im Sommer

Diana Paul

Wer beginnen möchte, sich mit Wildkräutern zu beschäftigen, wer erfahren möchte, wo wir die Schätze der Natur finden und wie vielfältig und einfach sich diese in Küche, Hausapotheke oder beim Räuchern nutzen lassen, der bekommt hier entsprechende Einblicke. Bei einem Spaziergang durch die Natur treffen wir auf verschieden Wildpflanzen, es werden Wirkweisen und die Art der Verarbeitung erklärt. Jeder Teilnehmer erhält ein Skript mit Informationen und einfachen

Rezepten, die einen Einstieg in die Kräuterkunde erleichtern.

Treffpunkt: Parkplatz am Waldkindergarten Weststadt (Vogelhäusle)

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen:

- wetterangepasste Kleidung und Schuhe
- kleiner Rucksack mit Getränk

1 Nachmittag, 11.07.2020

Samstag, 14:00 - 16:00 Uhr

Ort: Vogelhäusle, Waldkinderspielplatz Weststadt (Einfahrt gegenüber der Shell-Tankstelle, Meersburger Str. 144, 88213 Ravensburg),

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12

10,29 € (ab 7 TN)

12,35 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

14,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030013

Kräuterwanderung - Die Johannisnacht / Sommernacht

Diana Paul

Zu Mittsommer bzw. in der Zeit um Johanni wurden traditionell viele Kräuter für Heilung, Schutz und Segen gesammelt. Durch die langen Sonnentage sind die Pflanzen in dieser Zeit besonders heilkräftig.

Auf einem gemeinsamen Spaziergang entdecken und sammeln wir heimische Mittsommerkräuter, erfahren spannende Mythen und Bräuche sowie überliefertes Wissen aus der Volksheilkunde.

Am Johannisfeuer wollen wir den Abend bei einem kleinen Kräuterimbiss ausklingen lassen.

Bitte mitbringen:

- eine Tasse
- wetterfeste Kleidung
- Sitzunterlage

Treffpunkt: Parkplatz am Waldkindergarten Weststadt (Vogelhäusle)

1 Abend, 24.06.2020

Mittwoch, 19:00 - 22:00 Uhr

Ort: Vogelhäusle, Waldkinderspielplatz Weststadt (Einfahrt gegenüber der Shell-Tankstelle, Meersburger Str. 144, 88213 Ravensburg),

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12

15,44 € (ab 7 TN)

18,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

21,60 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung:

Lisa Marie Aßfahl
0751-3619915
assfahl@vhs-rv.de

Politik, Gesellschaft, Umwelt

Kultur und Gestalten

Gesundheit

Sprachen

Deutsch als Fremdsprache Integration

Qualifikation Arbeitsleben, IT, Management

Außenstellen Ravensburg

**Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T030014**

Kräuterwanderung - Von der Wiese in die Küche: Kräuter kennenlernen, sammeln und verarbeiten

Diana Paul

Wer erfahren möchte, wie sich Giersch, Gundermann, Brennessel und Co. zu schmackhaftem Essen zubereiten lassen, der sollte diesen Termin nicht verpassen! Wir sammeln gemeinsam essbare Wildkräuter, die jetzt üppig in Wald und Feld anzutreffen sind. Daraus bereiten wir unter Anleitung gesunde und einfache Speisen zu. Egal ob herzhaft oder Süß. Kräuter können in vielerlei Speisen verarbeitet werden. Natürlich genießen wir danach unsere Gerichte gemeinsam und die Rezepte dürfen Sie mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen:

- Schneidebrett
- Messer
- kleinere und größere Schüssel
- Vorratsdose
- Geschirrtuch

1 Tag, 20.06.2020

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr

Ort: Seniorenzentrum Weststadt, Therapieraum (EG), Albert-Schweitzer-Straße 16-18

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12

20,59 € (ab 7 TN)

24,69 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

28,80 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Ernährung und Essen



**Kurs-Nr.: T030020
rohKÖSTLICH gesund kochen**

Wochenendworkshop

Yvonne Hellmuth

Rohkost bedeutet nicht, alles roh zu essen. Es gibt verschiedene Verarbeitungstechniken, um das Essen schmackhafter zu machen und teilweise ermöglichen diese, noch mehr Nährstoffe zu erschließen. Rohkost ist alles, was nicht über 42°C erhitzt wurde. So bleibt der Nährwert - also Vitamine, Mineralien, Enzyme - optimal erhalten.

In einem Theorieteil am Freitagnachmittag werden verschiedene einfache Ansätze vorgestellt, die Zivilisationskrankheiten (Diabetes, Herz-/Kreislaufkrank-

heiten, Alzheimer, Demenz) vorzubeugen können und dabei unterstützen können, möglichst lange gesund zu bleiben. Wir beschäftigen uns ausführlich mit dem Thema 'Brainfood' und der Frage 'Wie kann ich durch meine Ernährung meine sportliche Leistung verbessern?'

In einem Workshop am Samstag erstellen wir ein vegan-rohKÖSTLICHES Menü:

- Vorspeise: Gazpacho
- Hauptspeise: Gedörnte, gefüllte Pilze, Salatvariation
- Dessert: Mangocreame, Chia-pudding

Ein rein veganer Lebensstil ohne entsprechendes Know-How ist zwar nicht unbedenklich, aber gerade bei Allergien gegen Milchprodukte und/oder Getreide sind die Verarbeitungstechniken der veganen Küche sehr bereichernd.

Zudem hat die Erhöhung des basischen Anteils in unserer Ernährung durch Rohkost viele positive Auswirkungen. Die meisten Rohkostler berichten von einer enormen Zunahme an Energie, Ausdauer und Wohlbefinden.

Es wird Know-How vermittelt über:

- Herstellung von Rohkost Crackern und Brot
- Herstellung von veganem Käse
- Herstellung von Rohkosttorten
- Herstellung von Smoothies
- Nährstoffe erschließen durch Keimen, Marinieren, Fermentieren
- Bindemittel in der Rohkostküche

2 Tage, 21.02.2020, 22.02.2020

Freitag, 16:30 - 19:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 16:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12

66,47 € (ab 7 TN)

76,73 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

87,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

**Kurs-Nr.: T030021
Ernährung nach den 5 Elementen**

Roland Hey

An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung in die Grundprinzipien der Ernährungslehre aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Kursinhalte:

- Warum saisonale und regionale Lebensmittel? (z.B. Erkältungsprophylaxe nicht mit Süßfrüchten)
- Thermische Wirkung der Lebensmittel (Chili gilt als "heiß", Gurke als "kalt". Wer braucht was?)

- Kochen im Zyklus der Fünf Elemente
- Konstitutionstyp nach der TCM: YIN und YANG und die Bedeutung für eine ausgewogene Ernährung

1 Abend, 05.03.2020

Donnerstag, 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 20

10,29 € (ab 7 TN)

12,35 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

14,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



**Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T030065
Yoga und Ernährung**

Lutz Franken

Die Yogaübungen bieten tatsächlich eine hervorragende Möglichkeit der gesundheitlichen Stärkung - dies auf sehr umfassende Weise.

Gleichermaßen soll an diesem Wochenende der ebenso bedeutende und für die Gesundheit so wertvolle Bereich der Ernährung in einem erweiterten ganzheitlichen Verständnis beleuchtet werden.

Neben den praktischen Heilwirkungen der unterschiedlichen Yogaübungen wollen wir ebenso verschiedene Nahrungsmittel in ihrer Wirkung auf den Menschen genauer kennen lernen.

Im Besonderen wollen wir verstehen lernen, wie sowohl eine tiefere Beziehung und Auseinandersetzung mit Yogaübungen als auch ein neues und erweitertes ganzheitliches Verständnis der Ernährung einen neuen Zugang zu diesen beiden Bereichen eröffnen kann.

Yoga und Ernährung stehen in einem tiefen und wechselseitigen Zusammenhang.

2 Tage, 14.03.2020, 15.03.2020

Samstag, Sonntag, 10:00 - 18:00 Uhr,

60 Min. Pause

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15

66,83 € (ab 7 TN)

80,08 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

93,33 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Immer aktuell: www.vhs-rv.de

Mentale Gesundheit

**Wochenendkurs****Kurs-Nr.: T030031****Mensch ärgere dich nicht - Ärger loswerden...**

Elfie Jaschik

...das ist leichter gesagt als getan, denn jeden Tag erleben wir Dinge, die uns begrenzen, "aus der Haut fahren lassen", hindern, glücklich zu sein. Was kann ich tun, um Ärger zu erkennen, verstehen, aufzulösen, verwandeln oder ihn vielleicht sogar zu nutzen, um Mut zu klaren Worten zu finden?

Wir testen verschiedene Strategien, experimentieren damit, probieren Tipps und Techniken aus. Machen Sie mit und profitieren Sie vom Austausch mit anderen.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- warme Socken
- Matte
- Decke
- evtl. kleines Kissen

1 Nachmittag, 25.04.2020

Samstag, 14:30 - 17:00 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

12,87 € (ab 7 TN)

15,43 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

18,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Ayurveda

Wochenendkurs**Kurs-Nr.: T030040****Ayurveda - Jahrtausende altes Wissen vom langen Leben**

Tanja Seeberger

Die Begeisterung für dieses ursprünglich aus Indien stammendes Gesundheits-Heilsystem hat längst Europa erreicht. Gerade in der heutigen Zeit ist es von besonderem Wert, da es nicht nur die Gesundheit, sondern weit darüber hinaus auch Lebensfreude und die Entfaltung der persönlichen Potenziale im Blick hat.

Gehen sie mit Tanja Seeberger auf eine Reise in die Welt der Gewürze und Kräuter, erforschen Sie Ihre persönliche Konstitution und entdecken Sie, wie Sie dieses Wissen für ihr tägliches Wohlbefinden nutzen können.

- Einführung in Ayurveda - das Wissen vom langen Leben
- Ayurvedische Konstitutionsbestimmung
- Ayurvedische Ernährungs- und Gewürzheilkunde

Bitte mitbringen:

- Matte
- Decke
- Stift

1 Tag, 15.02.2020

Samstag, 09:30 - 15:00 Uhr,

60 Min. Pause

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

23,16 € (ab 7 TN)

27,78 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

32,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Waldbaden

Wochenendkurs**Kurs-Nr.: T030050****Waldbaden**

Nutze die Heilkraft des Waldes

Diana Paul

Der Aufenthalt in der Natur, vornehmlich im Wald, kann für die Gesundheit förderlich sein. Längst ist Shinrinryoku, zu Deutsch "Waldbaden", in Japan zu einer anerkannten Stress-Management-Methode avanciert.

Durch das Einatmen der ätherischen Öle, die die Bäume in die Luft abgeben, wird unser Immunsystem gestärkt. Unser Körper produziert aufgrund der in der Waldluft enthaltene Terpene verstärkt so genannte Killerzellen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken sollen. Es gibt außerdem Hinweise darauf, dass sich durch den Aufenthalt im Wald Angstzustände, Depressionen und Wut verringern, Stresshormone abgebaut werden und die Vitalität steigen können.

Waldbaden ist der bewusste, achtsame Aufenthalt im Wald, das bewusste Aufnehmen der Waldatmosphäre und eröffnet uns Wege, wieder einen guten Kontakt zur Natur zu bekommen und kann uns zu frischen Ideen und mehr Lebensfreude führen.

Bitte mitbringen:

- wetterangepasste Kleidung
- kleiner Rucksack mit Getränk
- evtl. kleines Vesper
- Duschtuch

1 Vormittag, 26.04.2020

Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr

Ort: Vogelhäusle, Waldkinderspielplatz

Weststadt (Einfahrt gegenüber der Shell-

Tankstelle, Meersburger Str. 144, 88213

Ravensburg),

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12

15,44 € (ab 7 TN)

18,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

21,60 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Wochenendkurs**Kurs-Nr.: T030051****Waldbaden**

Nutze die Heilkraft des Waldes

Diana Paul

s. Kursbeschreibung T030050

Bitte mitbringen:

- wetterangepasste Kleidung
- kleiner Rucksack mit Getränk
- evtl. kleines Vesper
- Duschtuch

1 Vormittag, 11.07.2020

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

Ort: Vogelhäusle, Waldkinderspielplatz

Weststadt (Einfahrt gegenüber der Shell-

Tankstelle, Meersburger Str. 144, 88213

Ravensburg),

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12

15,44 € (ab 7 TN)

18,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

21,60 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Fasten

Kurs-Nr.: T030060**Basenfasten - Genussvoll entsäuern mit Obst und Gemüse**

Sibylle Buchmann

Wer sich „normal“ ernährt, isst meist zu viel, zu schnell, zu häufig, zu spät am Abend, und zu viel säurebildende Nahrungsmittel.

Genussmittel wie Kaffee und Alkohol, tierische Eiweiße, Weißmehlprodukte und Süßigkeiten gehören heute zum Alltag. Die Nahrungsmittel werden in unserem Körper zu Säuren verstoffwechselt. Hinzu kommt, dass unser Körper selbst Säure produziert, z.B. bei Stress. Und wer hat das nicht? So kommt es im Laufe der Jahre zu einer latenten Übersäuerung des Organismus.

Die ersten Anzeichen sind Müdigkeit, Schlafstörungen, Cellulite bis hin zu Rheuma, Gicht, Bluthochdruck u.v.m.

Beim Basenfasten verzichten Sie im Gegensatz zum normalen Fasten nicht aufs Essen, sondern streichen lediglich für eine Woche alle Lebensmittel vom Speiseplan, die den Körper „sauer“ machen.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die Ihren Körper entschlacken und entsäuern möchten, um sich dadurch wieder fitter zu fühlen und Krankheiten entgegenzuwirken, die chronisch werden könnten. Das eigentliche Fasten dauert eine Woche. Wir treffen uns an zwei Abenden vor dem Fasten, an zwei Abenden während des Fastens.

Dieser Kurs ist für Schwangere nicht geeignet, Teilnehmer mit Vorerkrankungen werden gebeten vor Kursbeginn ggf. Rücksprache mit ihrem Hausarzt zu halten.

Materialkosten von 4,00 € (für Fastenmappe und Arbeitsblätter) sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

4 Abende, 05.03.2020, 12.03.2020, 16.03.2020, 18.03.2020
 Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr
 Donnerstag, 19:00 - 20:15 Uhr
 Montag, 19:00 - 20:15 Uhr
 Mittwoch, 19:00 - 20:15 Uhr
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
 31,02 € (ab 7 TN)
 36,41 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 41,80 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Vorträge

Wochenendkurs Kurs-Nr.: T030065 Yoga und Ernährung

Lutz Franken

Die Yogaübungen bieten tatsächlich eine hervorragende Möglichkeit der gesundheitlichen Stärkung - dies auf sehr umfassende Weise. Gleichmaßen soll an diesem Wochenende der ebenso bedeutende und für die Gesundheit so wertvolle Bereich der Ernährung in einem erweiterten ganzheitlichen Verständnis beleuchtet werden.

Neben den praktischen Heilwirkungen der unterschiedlichen Yogaübungen wollen wir ebenso verschiedene Nahrungsmittel in ihrer Wirkung auf den Menschen genauer kennen lernen. Im Besonderen wollen wir verstehen lernen, wie sowohl eine tiefere Beziehung und Auseinandersetzung mit Yogaübungen als auch ein

neues und erweitert-ganzheitliches Verständnis der Ernährung einen neuen Zugang zu diesen beiden Bereichen eröffnen kann.

Yoga und Ernährung stehen in einem tiefen und wechselseitigen Zusammenhang.

2 Tage, 14.03.2020, 15.03.2020
 Samstag, Sonntag, 10:00 - 18:00 Uhr,
 60 Min. Pause
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15
 66,83 € (ab 7 TN)
 80,08 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 93,33 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Foto-Abend Kurs-Nr.: T030066 Crocodile Trophy 2018

Legendäres Mountainbike-Rennen in Australien

Markus Neubert

Der Foto-Abend wird präsentiert von Markus Neubert, der im Oktober 2018 an dem Mountainbike-Etappenrennen in Australien teilgenommen hat.

Fotos: Markus Neubert und Igor Schifris (Fotograf für das "bike"-Magazin)

powerpoint presentation: Thomas König

1 Abend, 08.03.2020
 Sonntag, 18:00 - 19:30 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 20
 7,72 € (ab 7 TN)
 9,26 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 10,80 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030067 Grundlagen der Ernährung ...

...und wie man zum gesunden Traumkörper gelangt

Aneta Bonev

Sie möchten mehr über das Thema Ernährung wissen? Sie möchten erfahren, wie Sie gesundheitsorientiert ohne Jojo-Effekt abnehmen können? Dann sind Sie hier genau richtig!

Im Ernährungsseminar stelle ich Ihnen vor, woraus unsere Lebensmittel bestehen und worauf Sie im Alltag achten können. Ziel des Seminars ist es Ihnen einen praxisorientierten und einfachen Einblick in die Thematik zu liefern. Sie können individuelle und zielgerichtete Fragen stellen oder sich einfach informieren.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Der Kurs eignet sich für Jedermann, der Interesse an Ernährung hat.

Ich freue mich auf Sie!
 Ihre Ernährungsreferentin Anny

Bitte mitbringen:

- Zettel und Stift für Notizen
- Trinken

4 Abende, 20.03.2020 - 08.05.2020
 Freitag, 17:00 - 18:30 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
 30,88 € (ab 7 TN)
 37,04 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 43,20 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030068 Erschöpfung – Burnout - Depression Nicht ausgebrannt sein, sondern das Feuer in dir nutzen!

Gerhard Thiel

Wie oft hast du schon eine Idee gehabt, ein Ziel, einen Traum, der dich in den ersten Tagen inspiriert hat? Die meisten unserer Träume sind solche kurzen Stichflammen, die rasch verpuffen und nichts hinterlassen als das dumpfe Gefühl, es schon wieder nicht richtig angepackt zu haben.

Was, wenn du stattdessen ein Feuer in dir hättest, das dauerhaft lodert? Wenn du für deinen Traum „brennen“ würdest?

Es gibt keine einheitliche Meinung darüber, wie das Burnout-Syndrom entsteht. Vielmehr kursieren eine Vielzahl von Erklärungen zur Entstehung des Burnout-Syndroms. Um einem Burnout-Syndrom vorzubeugen, sollte jeder für sich persönlich klären, wodurch die empfundene Belastung entsteht. Frühzeitig sollte man sich fragen, welche Bedürfnisse und Ziele man vernachlässigt oder welche eventuell unerfüllbaren Erwartungen und Vorstellungen die Belastung erhöhen.

In diesem Vortrag erkunden wir die Möglichkeit, wie wir Ausgebranntsein rechtzeitig erkennen und Maßnahmen dagegen ergreifen können und wie wir das Feuer in uns entdecken und für uns selbst nutzen.

1 Abend, 07.05.2020
 Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstraße 5
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 20
 7,72 € (ab 7 TN)
 9,26 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 10,80 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Kurs-Nr.: T030069**Kinder reagieren anders**

Erste-Hilfe bei Herzleid!

Gerhard Thiel

Sieg und Niederlage gehören zum alltäglichen Leben, auch schon für kleine Kinder. Sie müssen Strategien entwickeln, um mit Enttäuschungen fertig zu werden.

Wir unterhalten uns anhand von Fallbeispielen über „Erste-Hilfe bei Herzleid“ beim Kind: Erkennen, Einordnen, Gegenmaßnahmen, sozusagen Coaching für kleine Perfektionisten. Wir diskutieren, was wir sagen dürfen und was Eltern niemals sagen sollten. Denn auch Aggression und Trauer sind Formen der Kontaktsuche.

1 Abend, 28.05.2020

Donnerstag, 19:30 – 21:00 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstraße 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 20

7,72 € (ab 7 TN)

9,26 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

10,80 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

erLeben!**Kurs-Nr.: T030070****Faszination Segelfliegen**

Luftsportclub der Zeppelinstadt Friedrichshafen e.V.

Heike Nachtigall

Wer hat noch nicht davon geträumt: Ohne Motor lautlos über unsere schöne Landschaft, Berge, Felder, Seen und Städte zu gleiten. Dieser Traum lässt sich für jeden verwirklichen. Segelfliegen verkörpert wie keine andere Disziplin die ursprünglichen Werte des Fliegens. Der lautlose Flug - nur durch die Kraft der Elemente, getragen im Aufwind, frei wie ein Vogel. Der Reiz des Segelfliegens liegt im Zusammenspiel von Technik und dem direkten Kontakt mit der Natur. Ein außerordentliches Abenteuer!

Der Luftsportclub Friedrichshafen ermöglicht diese faszinierende Sportart kennen zu lernen. Segelflug ist ein Teamsport und finanziell erschwinglich. Themengebiete des Kurses sind Geschichte der Fliegerei, Grundlagen der Aerodynamik, Fliegeralltag, Wettbewerbsfliegerei und viele Geschichten rund um das schöne Hobby. Gekrönt wird die Einführung durch einen Towerbesuch sowie einem Schnupperflugtag.

Der Kurs eignet sich für körperlich fitte Menschen, die sich vorstellen können, bei Interesse eine Pilotenlizenz zu erwerben.

3 Tage, 16.06.2020 - 27.06.2020

Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 4, max. 12

65,00 €

Kurs-Nr.: T030003**Barfuß gehen**

Diana Paul

Öfter mal ohne Schuhe und barfuß gehen liegt voll im Trend und spricht alle unsere Sinne an. Barfuß gehen ist das Beste, was man seinen Füßen bieten kann. Es bedeutet nicht nur Freiheit und Ungezwungenheit, sondern auch, die Fußmuskeln aufzubauen. Es gibt uns Kraft durch "Erdung", hält Beine und Füße fit und in Form. Barfußlaufen hilft Fehlstellungen des Körpers zu beheben, den Rücken zu stärken. Es durchblutet die Füße und wirkt wie eine Fußmassage. Gleichzeitig stärkt es die natürliche Immunabwehr.

Da aller Anfang schwer ist, zu der Stunde bitte leichte Schuhe oder dickere Socken mitbringen, die bei Bedarf unterwegs angezogen werden können.

Treffpunkt: Am Parkplatz vom Trimm-dich-Pfad in der Karl-Wäsche-Straße.

Nicht für Diabetiker geeignet.

4 Abende, 19.06.2020 - 10.07.2020

Freitag, 19:00 - 20:15 Uhr

Ort: Am Parkplatz vom Trimm-dich-Pfad in der Karl-Wäsche-Straße

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

27,60 € (ab 7 TN)

31,93 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

38,67 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

**Wochenendkurs****Kurs-Nr.: T030230****Auf das richtige Pferd gesetzt! - Sport einmal anders**

Kurs für Menschen mit und ohne Behinderung

Brigitte Karl

Um an diesem integrativen "pferdischen" Angebot teilnehmen zu können, werden keinerlei Vorkenntnisse im Reiten oder Erfahrungen im Umgang mit dem Pferd benötigt. Es bedarf lediglich Neugier und

Offenheit einer neuen Form von Bewegung gegenüber.

Denn um Bewegung, Haltung und Stressabbau geht es an diesem Tag. Kombiniert werden verschiedene koordinative und gymnastische Übungen mit Ausdauertraining, Entspannungseinheiten und Wissensvermittlung zu gesundheitsorientiertem Verhalten im Alltag. Das Ganze findet ohne Pferd am Boden ebenso wie auf dem Pferderücken statt.

Bitte mitbringen:

- eine Isomatte
- evtl. Wolldecke
- bequeme, dem Wetter entsprechende Kleidung
- feste knöchelhohe Schuhe
- Trinken + Brotzeit für das Mittagessen

Reithelme können ausgeliehen werden.

1 Tag, 20.06.2020

Samstag, 10:30 - 15:00 Uhr

Ort: Breite Äcker 1, 88373 Fleischwangen

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8

25,68 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T030294**Bogenschießen**

Markus Neubert

Bogenschießen ist ein faszinierender Sport, unter anderem bekannt durch die modernen olympischen Spiele und durch seine Wirkung als Konzentrationstraining. Ursprünglich als Jagdform genutzt verbindet dieser reizvolle Schießsport körperliche und geistige Dimensionen und verhilft durch sein Wechselspiel von Anspannung und Entspannung zu Ausgeglichenheit und Ruhe.

In diesem Kurs lernen Sie, was alles zum Bogenschießen dazu gehört, wie man mit Rekurvebögen umgeht, den Pfeil ruhig ins Ziel führt und so genau ins Schwarze trifft. Wir treffen uns auf dem Parkplatz der Veitsburg und gehen dann gemeinsam samt Ausrüstung zu unserem Übungsplatz.

In der Kursgebühr ist ein Anteil für die Platzmiete und eine Leihgebühr für die Ausrüstung enthalten.

10 Abende, 21.04.2020 - 07.07.2020

Dienstag, 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: Parkplatz Veitsburg, 88212 Ravensburg,

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

117,93 € (ab 7 TN)

138,47 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

159,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vergessen Sie nicht, auch in den Außenstellen zu stöbern!

Bewegung
Zumba®



Kurs-Nr.: T030200
Zumba® Gold

Tanja Grabherr
Zumba® Gold ist die einfachste und leichteste Form von Zumba®. Es ist auch für aktive ältere Teilnehmer geeignet, sowie für Teilnehmer, die langsam ihre Kondition aufbauen wollen. Es ist leicht und effektiv - einfach gut für Körper, Geist und Seele.
Zumba® Gold ist ein vom "Latino-Lebensgefühl" inspiriertes Tanzfitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik.

- Bitte mitbringen:
- Sportkleidung
 - Sportschuhe
 - Handtuch
 - Getränk

Am 21.02. findet kein Kurs statt.
12 Abende, 14.02.2020 - 26.06.2020
Freitag, 17:15 - 18:00 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 7, max. 14
49,68 €

Kurs-Nr.: T030201
Zumba® Gold

Tanja Grabherr
Siehe Beschreibung T030200

- Bitte mitbringen:
- Sportkleidung
 - Sportschuhe
 - Handtuch
 - Getränk

Am 21.02.2020 findet kein Kurs statt.
12 Abende, 14.02.2020 - 26.06.2020
Freitag, 18:15 - 19:00 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 7, max. 14
49,68 €

Kurs-Nr.: T030202
Zumba®

Elke Hartmann
Kalorienverbrennen ohne dass man es merkt, das ist Zumba! Es wird zu toller Musik getanzt und ist für jeden geeignet. Ob Lateinamerikanische Rhythmen oder Party Musik, hier ist für alle was dabei.
12 Vormittage, 10.02.2020 - 18.05.2020
Montag, 08:30 - 09:30 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15
66,24 € (ab 7 TN)
79,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
92,80 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030203
Strong by Zumba®

Elke Hartmann
Der Kurs Strong by Zumba® kombiniert hochintensives Intervalltraining mit der Wissenschaft hinter der Motivation durch Musik. Bei jeder Stunde verschmelzen Musik und Übungen, was es erleichtert über seine eignen Grenzen zugehen.
Strong by Zumba® wird in der Hiit Trainingsmethode durchgeführt. Ein Hiit-Training zeichnet sich durch hochintensive Intervalle in Kombination mit langsamen Regenerationsphasen aus.

12 Abende, 20.04.2020 - 20.07.2020
Montag, 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15
66,24 € (ab 7 TN)
79,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
92,80 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Salsation®



Kurs-Nr.: T030205
SALSATION®

Lina Wagner
SALSATION® ist ein Tanz-Fitness-Programm, das auf funktionalem Training mit einem sehr starken Fokus auf Musikalität und lyrischem Ausdruck basiert. Es ist somit für alle geeignet, die das Tanzen lieben, dabei fit bleiben und werden wollen und ihre Mobilität und Flexibilität erhalten bzw. verbessern wollen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Die Choreographien beinhalten neben funktionalen Trainingselementen innovative und isolierte Tanzbewegungen, um sicherzustellen, dass sich der Körper auf natürliche und gesunde Weise bewegt und die Gelenke dabei geschont werden. Ihnen ist einfach zu folgen, sie haben einen großen Spaßfaktor und helfen nebenbei noch beim Kalorienverbrennen.

Der Begriff SALSATION® ist eine Mischung aus den Worten Salsa (heiße, würzige Sauce) und Sensation. Salsa ist eine Mischung aus verschiedenen

Rhythmen, Kulturen, Tänzen und Fitnessselementen. Sensation ist das Gefühl getanzter Lebensfreude. Wer also einen knalligen Mix aus allen möglichen Musikrichtungen mag (lateinamerikanische Musik, Dancehall, Hip Hop, African beats, ...), der ist in einem SALSATION®-Kurs genau richtig.
"Dancing never felt so good!"

- Bitte mitbringen:
- Sportbekleidung
 - Sportschuhe
 - evtl. kleines Handtuch
 - Getränk

7 Abende, 10.02.2020 - 30.03.2020
Montag, 18:15 - 19:15 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15
38,64 € (ab 7 TN)
46,39 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
54,13 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030206
SALSATION®

Lina Wagner
s. Kursbeschreibung T030205

- Bitte mitbringen:
- Sportbekleidung
 - Sportschuhe
 - evtl. kleines Handtuch
 - Getränk

10 Abende, 20.04.2020 - 06.07.2020
Montag, 20:00 - 21:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15
55,20 € (ab 7 TN)
66,27 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
77,33 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T030207
SALSATION®

Lina Wagner
s. Kursbeschreibung T030205

- Bitte mitbringen:
- Sportbekleidung
 - Sportschuhe
 - evtl. kleines Handtuch
 - Getränk

5 Vormittage, 06.03.2020 - 03.04.2020
Freitag, 09:30 - 10:30 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15
27,60 € (ab 7 TN)
33,13 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
38,67 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Bei Fragen zum Programm wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung.

bnce

**Kurs-Nr.: T030210
bnce fitness**

Ulrich Schäfer

bnce ("bounce") fitness ist ein schnell zu erlernendes und effektives Ausdauer-Gruppentraining.

bnce fitness besteht aus einfachen Schrittfolgen, den sings. Diese werden mit zusätzlichen remixmoves erweitert. Der Cardio-Anteil kann dadurch individuell angepasst werden.

Alle signs und remixmoves sind logisch aufgebaut, klar verständlich und können voller Energie mitgemacht werden, egal ob als Fitness-Anfänger oder -Fortgeschrittener. Bei mitreißender Musik und den Handzeichen des Trainers folgend ist somit jeder immer Teil der Gruppe.

Ein bisschen Taktgefühl und Spaß an der Bewegung zur Musik sind vorhanden? Dann ist bnce fitness genau das Richtige!

Vorkenntnisse sind keine erforderlich!

Jeder kann die Schrittfolgen zu seinen eigenen Bewegungen machen, seine eigene Intensität wählen und seinen eigenen Stil miteinbringen. Ganz wichtig ist dabei der auf alle Fälle in der Gruppe aufkommende Spaßfaktor.

Gleichzeitig werden Muskelkräftigung und Gewichtsreduzierung gefördert und Ausdauer, Flexibilität und Dynamik verbessert.

bnce fitness - Ein energiegeladenes und begeisterndes Cardio-Group-Workout!

Bitte mitbringen:

- Sportkleidung
- Hallensportschuhe für die Halle - keine Laufschuhe!
- Handtuch
- Getränk

Duschkmöglichkeiten sind vorhanden

14 Abende, 02.03.2020 - 29.06.2020
Montag, 19:15 - 20:15 Uhr
Ort: Gymnasium-Turnhalle (beim Spohnschlössle), Elisabethenstr. 10
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 16
77,28 € (ab 7 TN)
92,77 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
108,27 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

**Kurs-Nr.: T030211****bnce fitness**

Ulrich Schäfer

s. Kursbeschreibung T030210

Bitte mitbringen:

- Sportkleidung
- Hallensportschuhe für die Halle - keine Laufschuhe!
- Handtuch
- Getränk

Duschkmöglichkeiten sind vorhanden

Am 11.03.2020 findet kein Kurs statt.

14 Abende, 19.02.2020 - 01.07.2020
Mittwoch, 18:45 - 19:45 Uhr
Ort: Gymnasium-Turnhalle (beim Spohnschlössle), Elisabethenstr. 10
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 16
77,28 € (ab 7 TN)
92,77 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
108,27 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

16!elements

Kurs-Nr.: T030212**16!elements**

Ulrich Schäfer

Mit unterschiedlichen Ausdauer- und Kraftübungen eine gesunde Grundfitness zu erlangen, beizubehalten oder zu steigern, das ist 16!elements.

Mit je einer Übung für den Unterkörper, den Oberkörper, den Rumpfbereich und einem Cardioanteil pro Runde, nur mit dem eigenen Körpergewicht (oder auch gegen dieses), bringen wir uns im beat der Musik in Form. Und bei vier aufeinanderfolgenden Runden ergibt das 16!elements.

Miteinander in der Gruppe, jeder nach seinem eigenen Fitnessstand, je nach Übung mal in langsamer und mal in schneller Ausführung, zwischendrin auch mal mit einem Erholungsintervall, mit ganz vielen individuellen Gestaltungsmöglichkeiten, das ist 16!elements.

Mit garantiertem Spaßfaktor werden Gewichtsreduzierung und Muskelkräftigung gefördert und Dynamik, Flexibilität und Ausdauer verbessert.

16!elements - Erlebe es!

Bitte mitbringen:

- Sportkleidung
- Hallensportschuhe!! keine Laufschuhe
- Handtuch
- Getränk

Duschkmöglichkeiten sind vorhanden.

Am 11.03.2020 findet kein Kurs statt.

14 Abende, 19.02.2020 - 01.07.2020
Mittwoch, 19:55 - 20:55 Uhr
Ort: Gymnasium-Turnhalle (beim Spohnschlössle), Elisabethenstr. 10

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 16
77,28 € (ab 7 TN)
92,77 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
108,27 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Getteworkout®

**Kurs-Nr.: T030215****Getteworkout®**

Sarah Pavelic

Getteworkout® ist ein neues High Intensity Team Workout, bei dem ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht trainiert wird. Das Besondere ist der ausgeprägte Team-Aspekt – das Team macht alle Übungen von Anfang bis Ende zusammen. Unser Spirit: Wir schaffen es gemeinsam.

Durch den Intervallmodus kommt jeder an sein individuelles Limit, egal ob superfit oder Anfänger. Der lizenzierte Instructor ist Teil des Teams und macht alle Übungen mit, er achtet auf die saubere Ausführung und motiviert was das Zeug hält. Die Kombination von HIIT (High Intensity Interval Training) und Ganzkörperworkout bringt Dir den optimalen Finesseffekt mit Kraft, Kraftausdauer und Athletik bei hoher Fettverbrennung während des Workouts und danach.

Komm vorbei und sei Teil des Teams, wenn es wieder heißt: 3, 2, 1 GO!

Bitte mitbringen:

- Matte
- ausreichend zu trinken
- evtl. kleines Handtuch

10 Abende, 10.02.2020 - 04.05.2020
Montag, 17:00 - 18:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10
55,20 € (ab 7 TN)
66,27 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
77,33 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030216**Getteworkout®**

Sarah Pavelic

s. Kursbeschreibung T030215

Bitte mitbringen:

- Matte
- ausreichend zu trinken
- evtl. kleines Handtuch

Am 01. Oktober findet kein Kurs statt.

10 Abende, 11.02.2020 - 05.05.2020

Dienstag, 20:00 - 21:00 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10
 55,20 € (ab 7 TN)
 66,27 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 77,33 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Piloxing®

Kurs-Nr.: T030218
Piloxing®

Davina Meller

Piloxing kombiniert die kraftvollen, schnellen Bewegungen des Boxens mit den ästhetischen, feinen Übungen aus dem Pilates.

10 Abende, 12.02.2020 - 06.05.2020
 Mittwoch, 19:30 - 20:15 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10
 41,40 € (ab 7 TN)
 49,70 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 58,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Tabata®

Kurs-Nr.: T030219
Tabata®

Davina Meller

Tabata zählt zu den High-Intensity-Interval-Trainings (HIIT) und besteht aus sich jeweils abwechselnden Übungen. Es findet ein Wechsel zwischen 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Pause statt. Eine Einheit dauert somit 4 Minuten, das Training besteht aus 8 Einheiten.

10 Abende, 12.02.2020 - 06.05.2020
 Mittwoch, 20:15 - 21:00 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
 41,40 € (ab 7 TN)
 49,70 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 58,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

TôsôX



Kurs-Nr.: T030220
TôsôX - The next level experience
 (Nachfolgekurs von Tae Bo)

Marcella Rus

Punche und Kicke mit uns den Beat!
 Nach einem Warm-Up starten wir ein Ganzkörper-Workout auf powergeladene

Musik. Danach werden in jeder Trainingseinheit die Techniken erklärt. Anschließend Cool-Down und Stretching.

Dieser Kurs ist für jedes Alter, für jeden Fitnessstand und sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

15 Abende, 13.02.2020 - 02.07.2020
 Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
 Teilnehmerzahl: min. 8, max. 14
 72,60 € Gebührenermäßigung entfällt

Step-Aerobic

Kurs-Nr.: T030222
Step-Aerobic - Anfänger und Fortgeschrittene

Sabine Nowak

Step-Aerobic ist gelenkschonendes Konditionstraining, bei dem Fett verbrannt und die Problemzonenmuskulatur rund um Po und Beine gekräftigt wird.

In der ersten Stunde werden zunächst die Grundschnitte eingeübt. Dann werden gemeinsam erste Choreographien erarbeitet. Ein wenig 'Gehirnjogging' ist auch dabei, wenn es dann heißt: 'Alles mit links'.

Beendet wird der Kurs mit einem Bauchmuskeltraining, dafür bitte noch eine Iso-matte mitbringen.

Gute Sportschuhe sind unbedingt erforderlich.

Eine Duschmöglichkeit nach diesem Training besteht nicht.

10 Abende, 10.02.2020 - 04.05.2020
 Montag, 18:00 - 19:30 Uhr
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
 82,80 € (ab 7 TN)
 99,40 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 116,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Bodystyling

Kurs-Nr.: T030223
Bodystyling

Sabine Nowak

Die Rundumerneuerung' für den ganzen Körper mittels gezielter Kräftigungsübungen für alle Muskelgruppen. Mit fetziger Musik und viel Spaß, um den Körper wieder in Schwung zu bringen. Abgeschlossen wird jede Stunde mit einem Entspannungsteil, in welchem wir unsere Muskeln bei ruhiger Musik wieder dehnen.

Eine Duschmöglichkeit nach diesem Training besteht nicht.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Sportschuhe

- Gymnastikmatte
- Handtuch

10 Abende, 10.02.2020 - 04.05.2020
 Montag, 19:30 - 21:00 Uhr
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15
 82,80 € (ab 7 TN)
 99,40 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 116,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Kurs-Nr.: T030224
Bodystyling

Sabine Nowak

s. Kursbeschreibung T030223

Eine Duschmöglichkeit nach diesem Training besteht nicht.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Sportschuhe
- Gymnastikmatte
- Handtuch

10 Abende, 12.02.2020 - 06.05.2020
 Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15
 82,80 € (ab 7 TN)
 99,40 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 116,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030225
Bodyfitness

Aneta Bonev

Das Bodyfitness stellt ein optimales Ganzkörpertraining dar. Wie bereit der Name selbst verrät ist das Ziel jeder Trainingseinheit, Schritt für Schritt einen fitteren Körper zu erhalten in dem man sich wohlfühlt.

Ein abwechslungsreiches Programm mit Kraft- und Ausdauer-elementen zur Stärkung des Körpergefühls und zum Ausleben. Ein immer spannend bleibendes Training mit unterschiedlichen Inhalten aus Zirkeltraining, Aerobic, Bauch-Beine-Po, Yoga und Entspannung ist hier geboten.

Man braucht keinerlei Vorkenntnisse und alle Übungen sind individuell anpassbar.

Ich freue mich auf Dich!
 Deine Trainerin Anny

Bitte mitbringen:

- Sportkleidung und Sportschuhe
- Handtuch
- Matte
- Trinken

10 Abende, 21.04.2020 - 07.07.2020
Dienstag, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15
82,80 € (ab 7 TN)
99,40 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
116,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Jumping Fitness

Kurs-Nr.: T030226
Jumping Fitness

Elke Hartmann

Jumping Fitness auf dem Trampolin ist für jeden geeignet und beansprucht ca. 400 Muskeln im Körper, außerdem ist es sehr gelenkschonend. Durch die hohe Fettverbrennung ist Jumping Fitness ein sehr effizientes Training.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Tanzcenter Geiger in deren Räumlichkeiten statt.

7 Nachmittage, 14.02.2020 - 03.04.2020
Freitag, 16:00 - 17:00 Uhr
Ort: Pfannenstiel 21
Teilnehmerzahl: min. 8, max. 10
63,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T030227
Jumping Fitness

Elke Hartmann

s. Kursbeschreibung T030226

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Tanzcenter Geiger in deren Räumlichkeiten statt.

7 Nachmittage, 24.04.2020 - 03.07.2020
Freitag, 16:00 - 17:00 Uhr
Ort: Pfannenstiel 21
Teilnehmerzahl: min. 8, max. 10
63,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Werden Sie Kursleiter/in an der VHS Ravensburg!

Wenn Sie an einer Tätigkeit als Kursleiter/in interessiert sind, wenden Sie sich bitte telefonisch oder schriftlich direkt an die jeweilige Fachbereichsleitung (siehe „vhs Team“), die Sie gerne berät.

Fachbereich Gesundheit:
Lisa Marie Aßfahl
0751-3619915
assfahl@vhs-rv.de

Sport einmal anders



Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T030230

Auf das richtige Pferd gesetzt! - Sport einmal anders

Kurs für Menschen mit und ohne Behinderung

Brigitte Karl

Um an diesem integrativen "pferdischen" Angebot teilnehmen zu können, werden keinerlei Vorkenntnisse im Reiten oder Erfahrungen im Umgang mit dem Pferd benötigt. Es bedarf lediglich Neugier und Offenheit einer neuen Form von Bewegung gegenüber.

Denn um Bewegung, Haltung und Stressabbau geht es an diesem Tag. Kombiniert werden verschiedene koordinative und gymnastische Übungen mit Ausdauertraining, Entspannungseinheiten und Wissensvermittlung zu gesundheitsorientiertem Verhalten im Alltag.

Das Ganze findet ohne Pferd am Boden ebenso wie auf dem Pferderücken statt.

Bitte mitbringen:

- eine Isomatte
- evtl. Wolldecke
- bequeme, dem Wetter entsprechende Kleidung
- feste knöchelhohe Schuhe
- Trinken + Brotzeit für das Mittagessen

Reithelme können ausgeliehen werden.

1 Tag, 20.06.2020
Samstag, 10:30 - 15:00 Uhr
Ort: Breite Äcker 1, 88373 Fleischwangen
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8
25,68 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T030294
Bogenschießen

Markus Neubert

Bogenschießen ist ein faszinierender Sport, unter anderem bekannt durch die modernen olympischen Spiele und durch seine Wirkung als Konzentrationstraining.

Ursprünglich als Jagdform genutzt verbindet dieser reizvolle Schießsport körperliche und geistige Dimensionen und verhilft durch sein Wechselspiel von Anspannung und Entspannung zu Ausgeglichenheit und Ruhe.

In diesem Kurs lernen Sie, was alles zum Bogenschießen dazu gehört, wie man mit Rekurvebögen umgeht, den Pfeil ruhig ins Ziel führt und so genau ins Schwarze trifft.

Wir treffen uns auf dem Parkplatz der Veitsburg und gehen dann gemeinsam samt Ausrüstung zu unserem Übungsplatz.

In der Kursgebühr ist ein Anteil für die Platzmiete und eine Leihgebühr für die Ausrüstung enthalten.

10 Abende, 21.04.2020 - 07.07.2020
Dienstag, 18:00 - 20:00 Uhr
Ort: Parkplatz Veitsburg, 88212 Ravensburg
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10
117,93 € (ab 7 TN)
138,47 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
159,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Fitnessgymnastik

Kurs-Nr.: T030234

Fit mix

Elke Hartmann

Zirkeltraining für Bauch Beine Po und Arme. In kurzen Intervallen wird intensiv der ganze Körper trainiert.

12 Abende, 20.04.2020 - 20.07.2020
Montag, 17:30 - 18:30 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15
66,24 € (ab 7 TN)
79,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
92,80 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030235

Funktionelle Gymnastik 50 plus mit Musik - Für Frauen

Gundula Purschke-Fehr

Inhalte:

- Schonender, aber intensiver Konditionsteil
- Stretching
- Kräftigung
- Problemzonentraining
- Wirbelsäulengymnastik
- Lockerungs- und Entspannungsübungen

Ein ganzheitliches Körpertraining, um Wohlbefinden und Fitness zu steigern. Bei guter Witterung kann die Übungsstunde ins Freie verlegt werden.

12 Abende, 11.02.2020 - 19.05.2020
Dienstag, 17:30 - 18:30 Uhr
Ort: Turnhalle im Welfengymnasium, Spohnstr. 25
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 16
61,76 € (ab 7 TN)
74,08 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
86,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030236
Beckenboden - Für Frauen

Diana Paul

Der Beckenboden ist unsere tragende Mitte. In diesem Kurs erspüren und kräftigen wir die Muskeln des Beckenbodens. Mit einfachen Übungen erlernen wir wieder bessere Kontrolle über unsere Organe im Becken. Es wird Ihnen gezeigt, wie Sie Übungen in den Alltag integrieren können.

Ein schwacher Beckenboden kann zu Rückenschmerzen, Blasen- und Darmfunktionsstörungen, ziehenden Beckenschmerzen, sexuellen Schwierigkeiten bis hin zu Inkontinenz führen. Deshalb empfiehlt sich eine Stärkung für Frauen jeglichen Alters und nicht nur als Rückbildung nach der Geburt.

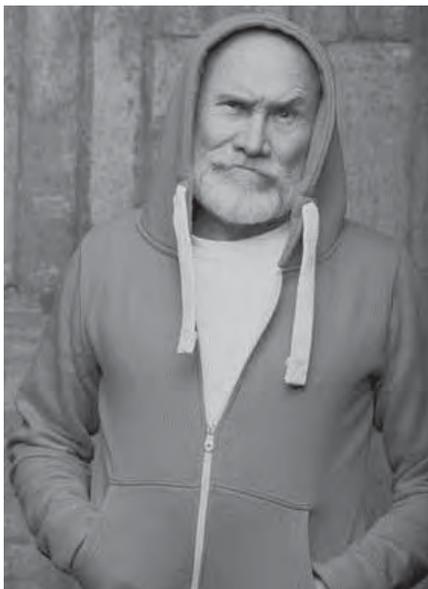
Die Stärkung des Beckenbodens ist eine Erhöhung der Lebensqualität.

Bitte mitbringen:

- Gymnastikmatte
- bequeme Kleidung
- warme Socken

5 Abende, 19.06.2020 - 17.07.2020
Freitag, 17:45 - 18:45 Uhr
Ort: Seniorenzentrum Weststadt, Mehrzweckraum (UG), Albert-Schweitzer-Straße 16-18
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
27,60 € (ab 7 TN)
33,13 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
38,67 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Männer



Kurs-Nr.: T030245
Bodytraining - Fitness durch Konditionsspiele - Für Männer

Dirk Reiner

Fitnessstraining und Ballspiele

19 Abende, 12.02.2020 - 22.07.2020

Mittwoch, 19:15 - 20:30 Uhr
Ort: Gymnasium-Turnhalle (beim Spohnschlössle), Elisabethenstr. 10
Teilnehmerzahl: min. 7, max. 18
95,00 € (ab 9 TN)
108,62 € nicht rabattierbar (bei 8 TN)
122,23 € nicht rabattierbar (bei 7 TN)

Pilates



Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T030251
Pilates Body Balance

Maria Bolinger

"Die Balance zwischen Körper und Geist beruht auf der bewussten Kontrolle aller Muskelbewegungen" (Pilates). Das ganzheitliche Pilates-Training ist ein sanftes Workout und integriert Bewegung und Atmung. Kraft und Ausdauer werden gesteigert, die Flexibilität und die Körperhaltung werden verbessert. Zusätzlich wird die Stabilität der Körpermitte und der Wirbelsäule erhöht.

Die Pilates-Methode wurde von Joseph Hubertus Pilates entwickelt, der alle möglichen Formen des Körpertrainings studierte und im Laufe der Zeit dann sein nach ihm benanntes Trainingsprogramm aufbaute, in das freilich auch fernöstliche Arten der Körperbewegung, so wie sie etwa aus dem Yoga und Tai Chi bekannt sind, aber auch motorische Abläufe, wie sie im klassischen Ballett vorkommen, einfließen.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Iso- oder Gymnastikmatte

12 Vormittage, 12.02.2020 - 20.05.2020
Mittwoch, 10:00 - 11:00 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
66,24 € (ab 7 TN)
79,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
92,80 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vergessen Sie nicht, auch in den Außenstellen zu stöbern!

Immer aktuell: www.vhs-rv.de

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T030253
Pilates Body Balance

Maria Bolinger

s. Kursbeschreibung T030251

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Iso- oder Gymnastikmatte

15 Vormittage, 14.02.2020 - 10.07.2020
Freitag, 08:30 - 09:30 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10
82,80 € (ab 7 TN)
99,40 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
116,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030254
Pilates

Diana Paul

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer, die bereits einen Pilates-Kurs für Anfänger besucht haben.

Das von Joseph Pilates entwickelte Training für den ganzen Körper vereint Kraftübungen, Koordination, Stretching und Atemtechnik.

Pilates spricht in besonderer Weise die tiefliegende Muskulatur an, der Fokus liegt auf der Stärkung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, die zu einer starken Mitte, dem sogenannten "Powerhouse", aufgebaut werden. Alle Bewegungen werden sehr bewusst und konzentriert ausgeführt. Pilates ist zugleich sanft und effektiv und fördert das Körpergefühl.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Gymnastikmatte

(Zugang über den Haupteingang des Seniorenzentrums)

9 Abende, 06.03.2020 - 29.05.2020
Freitag, 17:45 - 18:45 Uhr
Ort: Seniorenzentrum Weststadt, Mehrzweckraum (UG), Albert-Schweitzer-Straße 16-18
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
49,68 € (ab 7 TN)
59,64 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
69,60 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Gesunder Rücken

Kurs-Nr.: T030265
Wirbelsäulengymnastik

Jürgen Pauer

Beginnend mit einem allgemeinen und abwechslungsreichen Aufwärmen kräftigen wir gezielt die wichtigen kleinen und großen Muskeln des Bewegungsapparates. Dehnen, Mobilisation, Entspannungsverfahren und der Einsatz von

ganz unterschiedlichen Handgeräten gehören ebenso zu den Kursinhalten wie kurze Theorieeinheiten und Gleichgewichts- und Geschicklichkeitsübungen.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Isomatte

(Zugang über den Haupteingang des Seniorenzentrums)

15 Abende, 10.02.2020 - 22.06.2020
 Montag, 19:00 - 20:00 Uhr
 Ort: Seniorenzentrum Weststadt, Mehrzweckraum (UG), Albert-Schweitzer-Straße 16-18
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 17
 82,80 € (ab 7 TN)
 99,40 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 116,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030266
Bewegungsübungen für die Wirbelsäule

Renate Adler
 Beginnend mit einem allgemeinen und abwechslungsreichen Aufwärmen kräftigen wir gezielt die wichtigen kleinen und großen Muskeln des Bewegungsapparates. Dehnen, Mobilisation, Entspannungsverfahren und der Einsatz von ganz unterschiedlichen Handgeräten gehören ebenso zu den Kursinhalten wie kurze Theorieeinheiten und Gleichgewichts- und Geschicklichkeitsübungen.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Isomatte

15 Abende, 11.02.2020 - 23.06.2020
 Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
 82,80 € (ab 7 TN)
 99,40 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 116,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Kurs-Nr.: T030267
Bewegungsübungen für die Wirbelsäule

Renate Adler
 s. Kursbeschreibung T030266

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Isomatte

15 Abende, 11.02.2020 - 23.06.2020
 Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
 82,80 € (ab 7 TN)
 99,40 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 116,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030268
Wirbelsäulengymnastik

Gretl Dieterle
 Rückenschmerzen sind meist das Ergebnis von muskulären Schwächen und Befindlichkeitsdefiziten aufgrund einseitiger Belastung im Alltag. Vorbeugend sollte daher unbedingt etwas getan werden, denn unsere Wirbelsäule stützt den gesamten Körper.

Nach einem einfachen Aufwärmen folgt der Ausgleich von Haltungsschwächen, dann Mobilisation, Dehnung und Kräftigung der betroffenen Körperpartien. Dazu gibt es Tipps zum rückengerechten Verhalten im Alltag, sowie zu Übungen, die man zu Hause durchführen kann.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Iso- oder Gymnastikmatte

12 Abende, 12.02.2020 - 20.05.2020
 Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr.5
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
 66,24 € (ab 7 TN)
 79,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 92,80 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030269
Beweglich statt steif durch den Alltag

Yvonne Hellmuth
 Eine gute Haltung ist wesentlich mehr als nur "Aufrechtstehen". Sie ist abhängig von unserer Skelettstruktur, unserer Physiologie und unserem emotionalen Zu-

stand. Der Fokus liegt in diesem Kurs darauf, sich im Alltag immer wieder auf bzw. auszurichten. Sie lernen, wie man diese Aufrichtung im Sitzen, Stehen und Gehen umsetzen kann. Gleichzeitig achten wir aber auch auf unsere Stimmung, denn unsere Körperhaltung ist ein Spiegel unserer inneren Haltung.

Indem man die Aufmerksamkeit im Alltag immer wieder auf die Haltung des Körpers richtet, können die veränderten Haltungs- und Bewegungsmuster verinnerlicht und dauerhaft verankert werden.

Das Gehen wird draußen geübt. Sie benötigen gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung.

Bringen Sie bitte zudem eine Matte mit.

Anmeldeschluss:
 Dienstag, 12. Mai 2020

1 Vormittag, 16.05.2020
 Samstag, 09:00 - 13:00 Uhr
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10
 22,08 € (ab 7 TN)
 26,51 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 30,93 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T030270
Resilienz & Achtsamkeit für einen gesunden Rücken

Sylvia Beletti Mata
 Resilienz & Achtsamkeit - kurz gesagt: Innere Stärke!

Doch was hat das mit Rückenschmerzen zu tun? Sehr viel, denn durch schmerzhaft Erfahrungen büßen wir im Laufe des Lebens an natürlicher innerer Zufriedenheit ein; werden anfällig für äußeren Stress...

Wir fangen an uns zu verbiegen, verlieren unsere aufrechte Haltung und damit die Aufrichtigkeit. Scheinbare Lappalien bringen uns aus der Balance und können ernsthafte körperliche Beschwerden hervorrufen.

In diesem ganzheitlich ausgerichteten Kurs bringen wir mittels bewährter Yoga und Rückenfitübungen wieder Achtsam-

keit in Körper, Geist und Seele und verbinden diese miteinander über die Atmung.

Dieser Kurs ist an alle gerichtet, die wieder schmerzfrei voller Freude & Leichtigkeit, selbstverantwortlich ihr Leben führen wollen. Jede Stunde besteht aus den Elementen

- Mobilisation gestauter Energien,
- Programmierung gesunder Bewegungsabläufe in Einbezug von Bewegungsapparat und Faszien und
- Meditation.

Achtsamkeits- und Atemübungen ergänzen jede Einheit. Jede Unterrichtseinheit wirkt ganzheitlich und nachhaltig harmonisierend auf Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen:

- Trainingsmatte
- Decke und Kissen

8 Vormittage, 03.03.2020 - 05.05.2020
Dienstag, 08:30 - 09:45 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
55,20 € (ab 7 TN)
66,27 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
77,33 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T030271
Resilienz & Achtsamkeit für einen gesunden Rücken

Sylwia Beletti Mata
S. Kursbeschreibung T030270

Bitte mitbringen:

- Trainingsmatte
- Decke und Kissen

8 Vormittage, 12.05.2020 - 14.07.2020
Dienstag, 08:30 - 09:45 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
55,20 € (ab 7 TN)
66,27 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
77,33 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T030272
Resilienz & Achtsamkeit für einen gesunden Rücken

Sylwia Beletti Mata
s. Kursbeschreibung T030270

Bitte mitbringen:

- Trainingsmatte
- Decke und Kissen

8 Vormittage, 05.03.2020 - 07.05.2020
Donnerstag, 08:30 - 09:45 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
55,20 € (ab 7 TN)
66,27 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
77,33 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T030273
Resilienz & Achtsamkeit für einen gesunden Rücken

Sylwia Beletti Mata
s. Kursbeschreibung T030270

Bitte mitbringen:

- Trainingsmatte
- Decke und Kissen

7 Vormittage, 14.05.2020 - 16.07.2020
Donnerstag, 08:30 - 09:45 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
48,30 € (ab 7 TN)
57,98 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
67,67 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Bewusstheit durch Bewegung

Kurs-Nr.: T030276
Feldenkrais-Methode® - Bewusstheit durch Bewegung

Gabriele Wagner-Krammig

Sie suchen neue Wege zu einer erweiterten Beweglichkeit im Alltag. Sie wünschen sich mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden.

Bei der Gruppenarbeit "Bewusstheit durch Bewegung" (entwickelt von Dr. Moshe Feldenkrais) können Sie auf einfache Weise entdecken, wann und wie Sie durch achtsam und bewusst ausgeführte Bewegungen Ihrem Körper mehr Leichtigkeit und Geschicklichkeit verleihen.

Sie finden einen Weg, Ihre individuelle Beweglichkeit (auch bei Einschränkungen wie Verspannungen, Schmerz, Verlust von Körpergefühl, Erschöpfung etc.) müheloser und flexibler zu gestalten und Bewegung klüger zu steuern. Sie werden herausfinden, wie unter anderem Ihr Denken, Ihre Gewohnheiten und Emotionen Ihre Beweglichkeit beeinflussen.

Sie entdecken und lernen:

- Körperwahrnehmung verfeinern
- Bewegungsvielfalt neu erforschen und effektiver gestalten
- Ausgeglichenheit und Wohlbefinden erleben
- Geistige Flexibilität verbessern

Moshe Feldenkrais erforschte die Zusammenhänge von Bewegung, Sinneswahrnehmung, Fühlen und Denken und entwickelte eine Methode, welche die angeborene Lernfähigkeit des Menschen aktiviert.

Bitte mitbringen:

- warme und bequeme Kleidung
- Matte
- 2 kleine, flache Kissen

12 Abende, 03.03.2020 - 21.07.2020
Dienstag, 18:30 - 19:45 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
82,80 € (ab 7 TN)
99,40 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
116,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030277
Feldenkrais-Methode® - Bewusstheit durch Bewegung

Ulrike Rosenfeld

Moshé Feldenkrais (1904-1984) war Physiker, Judomeister, Pädagoge und Forscher. Er lebte lange Zeit in Israel. Aufgrund einer Knieverletzung, die er sich beim Fußballspielen zuzog, entwickelte er seine Methode.

Er beschreibt sie als eine Lernmethode, mit der die Qualität von Bewegungen verbessert werden kann, so dass diese leichter, effizienter, geschmeidiger und spontaner ausgeführt werden können. Hierbei werden die Wahrnehmung und Sensibilität für den eigenen Körper und seine Bewegungen geschult. Sie werden auf leichte und spielerische Weise in verschiedenen Variationen erforscht. Dies gibt dem Nervensystem die Gelegenheit, feine Unterschiede wahrzunehmen und Alternativen zu erkennen. Eigene Gewohnheiten können aufgedeckt und neue Möglichkeiten entwickelt werden.

Feldenkrais ist geeignet für alle, die mehr über sich und ihren Körper erfahren und ihr Bewegungspotenzial vergrößern wollen.

Bitte mitbringen:

- warme und bequeme Kleidung
- Matte
- Decke
- kleines Kissen

5 Abende, 05.03.2020 - 02.04.2020
Donnerstag, 19:45 - 21:00 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr.5
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10
 34,50 € (ab 7 TN)
 41,42 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 48,33 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Life Kinetik®

Kurs-Nr.: T030280

Life Kinetik® - kostenfreier Impulsvortrag

Markus Wachter

Jeder Mensch nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen anders, aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus. Life Kinetik® ist eine neue Trainingsform, die das Gehirn mittels nicht alltäglicher kognitiver, koordinativer und visueller Aufgaben fördert, nach dem Prinzip: Bewegung ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird.

Das Prinzip des Konzepts ist ebenso einfach wie komplex und in seiner Trainingsform einzigartig. Life Kinetik® ist von jedermann durchführbar, Kinder werden kreativer, Schüler konzentrierter, Sportler leistungsfähiger, Berufstätige stressresistenter und Senioren aufnahmefähiger und geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen.

Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten und ist kostenfrei.

Um Anmeldung wird gebeten. Die Teilnahme am Vortrag verpflichtet nicht zur Teilnahme an den Kursen.

1 Abend, 14.02.2020
 Freitag, 19:00 - 20:30 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 40



Kurs-Nr.: T030281

Life Kinetik® für Kinder und Jugendliche (8-14 Jahre)

Markus Wachter

Steigende Anforderungen in der Schule, Schwierigkeiten, die Konzentration im Unterricht und bei den Hausaufgaben aufrecht zu erhalten?

Life Kinetik® ist für alle Kinder und Jugendlichen genau das richtige Training! Es mobilisiert gezielt ungenutzte Ressourcen im Gehirn und verbessert so die Lern- und Leistungsfähigkeit. Die Übungen sind spielerisch an die Altersgruppe angepasst, garantieren viel Spaß und animieren zum Mitmachen.

Life Kinetik® ist eine neue Trainingsform, welche mittels nicht alltäglicher kognitiver, koordinativer und visueller Aufgaben die Hirnentwicklung fördert. Das Prinzip des Konzepts ist ebenso einfach wie komplex und in seiner Trainingsform einzigartig.

Bereits eine Stunde pro Woche genügt, um schon nach kurzer Zeit die ersten Veränderungen zu erkennen. Kinder werden kreativer und selbstbewusster, Schüler konzentrierter, aufnahmefähiger und das Lösen von Aufgaben fällt leichter. Durch Bewegung und Lachen zu mehr Erfolg.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Turnschuhe
- Getränke

6 Nachmittage, 06.03.2020 - 24.04.2020
 Freitag, 16:30 - 17:30 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 8, max. 16
 Festbetrag: 75,00 € (Materialkosten von 3 € sind in der Gebühr enthalten)

Kurs-Nr.: T030283

Life Kinetik® - Starterkurs für Erwachsene

Markus Wachter

Was können Sie erwarten? - Jede Menge Lachen, Spaß und Freude!

Jeder Mensch nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen anders, aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus. Life Kinetik® ist eine neue Trainingsform, die das Gehirn mittels nicht alltäglicher kognitiver, koordinativer und visueller Aufgaben fördert, nach dem Prinzip: Bewegung ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird. Das Prinzip des Konzepts ist ebenso einfach wie komplex und in seiner Trainingsform einzigartig.

Bereits 1 Stunde pro Woche genügt, um schon nach kurzer Zeit die ersten Veränderungen zu erkennen.

Life Kinetik® ist von jedermann durchführbar. Kinder werden kreativer, Schüler konzentrierter, Sportler leistungsfähiger, Berufstätige stressresistenter und Senioren aufnahmefähiger und geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Turnschuhe
- Getränke

6 Abende, 06.03.2020 - 24.04.2020
 Freitag, 19:15 - 20:15 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 8, max. 16
 Festbetrag: 75,00 € (Materialkosten von 3 € sind in der Gebühr enthalten)

Kurs-Nr.: T030282

Life Kinetik® - Aufbaukurs für Erwachsene

Markus Wachter

s. Kursbeschreibung T030283

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Turnschuhe
- Getränke

6 Abende, 06.03.2020 - 24.04.2020
 Freitag, 18:00 - 19:00 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 8, max. 16
 Festbetrag: 75,00 € (Materialkosten von 3 € sind in der Gebühr enthalten)

Seniorengymnastik



Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T030285

Senioren-Gymnastik am Vormittag

Gretl Dieterle

"Wer rastet, der rostet" - Gymnastik für Damen und Herren ab 60 Jahre

Gymnastikübungen zur Erhaltung der Bewegungsfähigkeit und zur Kreislaufkräftigung, Entspannungs- und Atemübungen.

Bitte mitbringen:

- Trainingshose
- Turnschuhe

12 Vormittage, 12.02.2020 - 20.05.2020
 Mittwoch, 09:30 - 10:30 Uhr
 Ort: Gymnasium-Turnhalle (beim Spohnschlössle), Elisabethenstr. 10
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 16
 61,76 € (ab 7 TN)
 74,08 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 86,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Politik, Gesellschaft, Umwelt

Kultur und Gestalten

Gesundheit

Sprachen

Deutsch als Fremdsprache
 Integration

Qualifikation Arbeitsleben,
 IT, Management

Außenstellen
 Ravensburg

Kurs-Nr.: T030235

Funktionelle Gymnastik 50 plus mit Musik - Für Frauen

Gundula Purschke-Fehr

Inhalte:

- Schonender, aber intensiver Konditionsteil
- Stretching
- Kräftigung
- Problemzonentraining
- Wirbelsäulengymnastik
- Lockerungs- und Entspannungsübungen

Ein ganzheitliches Körpertraining, um Wohlbefinden und Fitness zu steigern.

Bei guter Witterung kann die Übungsstunde ins Freie verlegt werden.

12 Abende, 11.02.2020 - 19.05.2020
Dienstag, 17:30 - 18:30 Uhr
Ort: Turnhalle im Welfengymnasium, Spohnstr. 25
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 16
61,76 € (ab 7 TN)
74,08 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
86,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030236

Beckenboden - Für Frauen

Diana Paul

Der Beckenboden ist unsere tragende Mitte. In diesem Kurs erspüren und kräftigen wir die Muskeln des Beckenbodens. Mit einfachen Übungen erlernen wir wieder bessere Kontrolle über unsere Organe im Becken. Es wird Ihnen gezeigt, wie Sie Übungen in den Alltag integrieren können.

Ein schwacher Beckenboden kann zu Rückenschmerzen, Blasen- und Darmfunktionsstörungen, ziehenden Beckenschmerzen, sexuellen Schwierigkeiten bis hin zu Inkontinenz führen.

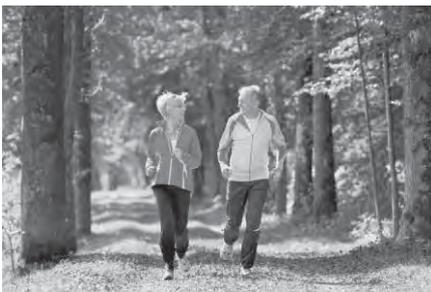
Deshalb empfiehlt sich eine Stärkung für Frauen jeglichen Alters und nicht nur als Rückbildung nach der Geburt. Die Stärkung des Beckenbodens ist eine Erhöhung der Lebensqualität.

Bitte mitbringen:

- Gymnastikmatte
- bequeme Kleidung
- warme Socken

5 Abende, 19.06.2020 - 17.07.2020
Freitag, 17:45 - 18:45 Uhr
Ort: Seniorenzentrum Weststadt, Mehrzweckraum (UG), Albert-Schweitzer-Straße 16-18
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
27,60 € (ab 7 TN)
33,13 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
38,67 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Walken/Joggen/Outdoor-Fitness



Kurs-Nr.: T030290

XCO® Walking

Diana Paul

Beim XCO®-Trainer handelt es sich um eine hantelgroße Röhre, die beim Walken mitgeführt wird.

Das Granulat im Inneren des XCOs® wird als Schwungmasse hin und her bewegt; dadurch werden die Oberflächen- und Tiefenmuskulatur sowie das Bindegewebe trainiert.

Die Technik ist leicht zu erlernen und für alle geeignet, die ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Haltung und Koordination verbessern wollen.

Das Lösen von Verspannungen und das gleichzeitige Trainieren der Muskulatur sorgen für einen gesunden Rücken. Bei diesem gelenkschonenden Ganzkörpertraining wird die Fettverbrennung um 33 % gesteigert. Das Walken in der Natur sorgt außerdem für eine erhöhte Sauerstoffzufuhr und eine Stärkung des Immunsystems.

Bitte mitbringen:

- wetterangepasste Kleidung
- Schuhe

15 Abende, 02.03.2020 - 06.07.2020
Montag, 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: Vogelhäusle, Waldkinderspielplatz Weststadt (Einfahrt gegenüber der Shell-Tankstelle, Meersburger Str. 144, 88213 Ravensburg),
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10
82,80 € (ab 7 TN)
99,40 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
116,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T030291

Joggen für Anfänger

Marion Klugger

Die ersten Lauffreize beginnen wir mit 2 x 20 Min. leichtem Joggen, dazwischen werden wir walken. Die Stunde wird mit Mobilisation und Dehnung ergänzt.

Ziel des Kurses ist es, die Lauftechnik durch wertvolle Tipps zum Laufstil zu verbessern sowie das Laufen ohne Unterbrechung zu steigern.

Laufend werden wir unsere körperliche Fitness erweitern und ein besseres Körpergefühl entwickeln können.

Der Kurs findet bei jeder Witterung statt!

Hinweis: Teilnehmer sollten sportgesund sein. Bitte erkundigen Sie sich ggf. bei Ihrem Hausarzt, ob der Kurs für Sie geeignet ist.

Bitte mitbringen:

- Laufschuhe
- wetterangepasste Kleidung

(Eingabe Navigationsgerät: Hinzistobel 1, 88212 Ravensburg, Höhen-Restaurant Hirscheck, dann ca. 100 m weiter bis zur Schranke)

14 Vormittage, 24.03.2020 - 21.07.2020
Dienstag, 08:30 - 09:30 Uhr
Ort: Parkplatz am Hirscheck, 88212 Ravensburg, Hinzistobel 1
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15
77,28 € (ab 7 TN)
92,77 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
108,27 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030293

Joggen für Anfänger

Marion Klugger

s. Kursbeschreibung T 030291

Der Kurs findet bei jeder Witterung statt!

Hinweis: Teilnehmer sollten sportgesund sein. Bitte erkundigen Sie sich ggf. bei Ihrem Hausarzt, ob der Kurs für Sie geeignet ist.

Bitte mitbringen:

- Laufschuhe
- wetterangepasste Kleidung

(Eingabe Navigationsgerät: Hinzistobel 1, 88212 Ravensburg, Höhen-Restaurant Hirscheck, dann ca. 100 m weiter bis zur Schranke)

14 Abende, 24.03.2020 - 21.07.2020
Dienstag, 17:00 - 18:00 Uhr
Ort: Parkplatz am Hirscheck, 88212 Ravensburg, Hinzistobel 1
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15
77,28 € (ab 7 TN)
92,77 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
108,27 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T030292

Vom Walken zu den Grundtechniken des Joggens

Marion Klugger

Wir lernen beim Walken die wichtigen Regeln der Körperhaltung von Schultern, Armen, Beinen und Rumpf. Gleichzeitig wird dadurch die Fitness gesteigert und je nach Kursfortschritt werden kleine Einheiten (2 Minuten) des Joggens eingebaut.

Die Trainingseinheit wird mit einer Cool-Down-Phase und Dehnungen beendet.

Der Kurs findet bei jeder Witterung statt.

Hinweis: Teilnehmer sollten sportgesund sein. Bitte erkundigen Sie sich ggf. bei Ihrem Hausarzt, ob der Kurs für Sie geeignet ist.

Bitte mitbringen:

- Lafschuhe
- wetterangepasste Kleidung

(Eingabe Navigationsgerät: Hinzistobel 1, 88212 Ravensburg, Höhen-Restaurant Hirscheck, dann ca. 100 m weiter bis zur Schranke)

14 Vormittage, 24.03.2020 - 21.07.2020
Dienstag, 09:45 - 10:45 Uhr

Ort: Parkplatz am Hirscheck, 88212 Ravensburg, Hinzistobel 1

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15

77,28 € (ab 7 TN)

92,77 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

108,27 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Kurs-Nr.: T030294

Bogenschießen

Markus Neubert

Bogenschießen ist ein faszinierender Sport, unter anderem bekannt durch die modernen olympischen Spiele und durch seine Wirkung als Konzentrationstraining. Ursprünglich als Jagdform genutzt verbindet dieser reizvolle Schießsport körperliche und geistige Dimensionen und verhilft durch sein Wechselspiel von Anspannung und Entspannung zu Ausgeglichenheit und Ruhe.

In diesem Kurs lernen Sie, was alles zum Bogenschießen dazu gehört, wie man

mit Rekurvebögen umgeht, den Pfeil ruhig ins Ziel führt und so genau ins Schwarze trifft. Wir treffen uns auf dem Parkplatz der Veitsburg und gehen dann gemeinsam samt Ausrüstung zu unserem Übungsplatz.

In der Kursgebühr ist ein Anteil für die Platzmiete und eine Leihgebühr für die Ausrüstung enthalten.

10 Abende, 21.04.2020 - 07.07.2020

Dienstag, 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: Parkplatz Veitsburg, 88212 Ravensburg

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

117,93 € (ab 7 TN)

138,47 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

159,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T030275

BreathWalk® - Das neue Yoga-Walking

Yvonne Hellmuth

Der Atem ist ein Schlüssel zu unserer Vitalität. BreathWalk® (Breath=Atem, Walk=Lauf) ist eine Technik, bei der Atmen und Gehen synchronisiert werden. Vor und nach den Walks entspannen Yoga-Übungen.

Im Gegensatz zum normalen Walken wird dabei das bewusste Atmen geübt. Dadurch können vor allem falsche Atemtechniken und schlechte Haltungsgewohnheiten aufgelöst werden.

BreathWalk® wirkt aber auch entspannend, schenkt uns Energie und kann Stress und negative Stimmungen abbauen.

Walken verbunden mit dem Atem ist sehr schonend, individuell anpassbar und dadurch bis ins hohe Alter geeignet.

Sie benötigen gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung.

6 Vormittage, 21.04.2020 - 26.05.2020

Dienstag, 09:30 - 10:45 Uhr

Ort: Vogelhäusle, Waldkinderspielplatz Weststadt (Einfahrt gegenüber der Shell-Tankstelle, Meersburger Str. 144, 88213 Ravensburg),

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15

41,40 € (ab 7 TN)

49,70 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

58,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Kampfkünste



Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T030295

Selbstverteidigungskurs - Krav Maga Defcon®

Klaus Kirsch

Für Frauen und Männer ab 16 Jahren Krav Maga Defcon® ist eine auf europäische Verhältnisse angepasste Weiterentwicklung des ursprünglich israelischen Programms der dortigen Polizeieinheit. KMD® wurde entwickelt, um es auch wenig trainierten Menschen zu ermöglichen, sich selbst zu verteidigen zu können - schließlich kann jede(r) Opfer eines Angriffs werden.

Kursinhalte sind:

- Kommunikation und Körpersprache
- taktisches Verhalten in Konfliktsituationen
- Deeskalation, Rollentraining
- Erkennen und Vermeiden potenziell gefährlicher Situationen
- Möglichkeiten zur eventuellen Verteidigung gegen mehrere oder bewaffnete Angreifer
- Mögliche Techniken in Notwehr oder Nothilfesituationen

Bitte mitbringen:

- Sportschuhe und -bekleidung
- Getränke
- Handschützer oder Handschuhe

Anmeldeschluss:

Dienstag, 17. März 2020

2 Tage, 21.03.2020, 22.03.2020

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

(Pause 13:00 - 14:00 Uhr)

Sonntag, 11:00 - 14:00 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 16

49,68 € (ab 7 TN)

59,64 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

69,60 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T030296

Aikido

Schnupperkurs

Werner Oelmaier

Aikido ist eine sehr vielseitige Möglichkeit, sich fit und gesund zu halten. Be-

weglichkeit und eine natürliche und entspannte Körperhaltung werden ebenso gefordert wie die motorische Koordination.

Ein Sport für Körper, Seele und Geist und gleichzeitig eine Philosophie der Gewaltlosigkeit.

Aikido eignet sich für Männer und Frauen "von 7 bis 77". Wettkämpfe gibt es nicht, jede/r entwickelt sich im eigenen Tempo. Bei den Techniken macht man sich die hohe Präzision der Kampfkünste zunutze, um zu einer perfekten Bewegung zu kommen, die dem Angreifer keine Öffnung mehr bietet. Dann kann "die Energie fließen"; das bedeutet, dass die Technik bei geringstem Kräfteinsatz höchst effizient wird.

Im Aikido übt man, von einer Haltung des Kampfes abzulassen, um gelassen und flexibel auf die Herausforderungen des Lebens reagieren zu können.

Kleidung: Trainings- oder Jogging-Anzug o.ä.; Judoanzug, falls vorhanden.

1 Nachmittag, 14.03.2020
Samstag, 15:00 - 16:30 Uhr
Ort: K49 - Aikido-Dojo (Eingang von der Eywiesenstraße), Kuppelnastr. 49
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 20
8,28 € (ab 7 TN)
9,94 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
11,60 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T030297
Aikido

Einführungskurs
Werner Oelmaier
s. Kursbeschreibung T030296

Kleidung: Trainings- oder Jogging-Anzug o.ä.; Judoanzug, falls vorhanden.

5 Vormittage, 05.03.2020 - 02.04.2020
Donnerstag, 09:30 - 11:00 Uhr
Ort: K49 - Aikido-Dojo (Eingang von der Eywiesenstraße), Kuppelnastr. 49
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 20
41,40 € (ab 7 TN)
49,70 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
58,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T030298
Aikido

Schnupperkurs
Werner Oelmaier
s. Kursbeschreibung T030296

Kleidung: Trainings- oder Jogging-Anzug o.ä.; Judoanzug, falls vorhanden.

1 Tag, 15.03.2020
Sonntag, 10:30 - 14:30 Uhr,
60 Min. Pause

Ort: K49 - Aikido-Dojo (Eingang von der Eywiesenstraße), Kuppelnastr. 49
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 20
16,56 € (ab 7 TN)
19,88 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
23,20 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Entspannung und Körpererfahrung
Yoga



Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T030300
Yoga

Ariane Vees
Die Körperübungen orientieren sich nicht am Leistungssport. Yoga fordert die Übenden dazu auf, ihre eigene Konstitution, ihre individuellen Möglichkeiten und ihre Grenzen richtig wahrzunehmen. Die Atemarbeit beruhigt die Gedanken und entspannt den Geist und natürlich auch die Rückenmuskulatur. Regelmäßiges Entspannen zwischen den Übungen gleicht Anspannungen aus, führt zu einer besseren Durchblutung und innerer Ruhe und Stärke.

Bitte mitbringen:

- Decke oder Matte
- bequeme Kleidung
- warme Socken

(Zugang über den Haupteingang des Seniorenzentrums)

10 Vormittage, 10.02.2020 - 04.05.2020
Montag, 09:00 - 10:15 Uhr
Ort: Seniorenzentrum Weststadt, Mehrzweckraum (UG), Albert-Schweitzer-Straße 16-18
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10
69,00 € (ab 7 TN)
82,83 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
96,67 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030301
Yoga

Ariane Vees
s. Kursbeschreibung T030300

Bitte mitbringen:

- Decke oder Matte
- bequeme Kleidung
- warme Socken

10 Abende, 11.02.2020 - 05.05.2020
Dienstag, 17:30 - 19:00 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
82,80 € (ab 7 TN)
99,40 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
116,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030302
Yoga

Ariane Vees
s. Kursbeschreibung T030300

Bitte mitbringen:

- Decke oder Matte
- bequeme Kleidung
- warme Socken

10 Abende, 13.02.2020 - 07.05.2020
Donnerstag, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
82,80 € (ab 7 TN)
99,40 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
116,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030303
Yoga am Abend

Elke Egger
Es werden Körperübungen (Asana) mit geführten Atemübungen (Pranayama), sowie Übungen zur Beobachtung und geführter Meditation erlernt. Durch die Beobachtung des Atems mit Körperübungen kann die Wahrnehmung und die Aufmerksamkeit geschult werden. Bei regelmäßigen Anwendungen kann dies zu mehr Ruhe, Klarheit und Gelassenheit mit einem besseren Körpergefühl und besserem Körperbewusstsein führen.
Der Kurs ist für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Bitte mitbringen:

- Decke
- kleines Kissen
- bequeme Kleidung
- warme Socken

12 Abende, 04.03.2020 - 17.06.2020
Mittwoch, 19:30 - 20:45 Uhr
Ort: Seniorenzentrum Weststadt, Mehrzweckraum (UG), Albert-Schweitzer-Straße 16-18
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
82,80 € (ab 7 TN)
99,40 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
116,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030304
Yoga

Lutz Franken
In diesem Kurs werden sie einige zum Teil spannkraftige, zum Teil ruhige, mehr zentrierende Übungen des Yoga kennenlernen. Durch die bewusste Auseinandersetzung und Gestaltung in der

Ausführung fördern wir eine Regeneration und den Aufbau von Lebenskräften, insbesondere eine Stärkung und Verbesserung der Flexibilität der Wirbelsäule.

Auch für unser Seelenleben ermöglichen wir durch die neuen Erfahrungen dabei eine Weiterentwicklung, Ordnung und Stabilisierung. Die schöpferische Art der Ausgestaltung der Übungen schenkt nicht nur die freudige Erfahrung einer leichten und freien Bewegung in der Übungspraxis, auch in unserem persönlichen Leben können z.B. mehr Gestaltungskraft und neue Zielperspektiven entwickelt werden.

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse oder eine besondere Flexibilität notwendig. Dieser Kurs richtet sich an interessierte Erwachsene jeden Alters.

Bitte mitbringen:

- Decke oder Yogamatte
- bequeme Kleidung

(Zugang über den Haupteingang des Seniorenzentrums)

12 Abende, 13.02.2020 - 28.05.2020
Donnerstag, 18:00 - 19:15 Uhr
Ort: Seniorenzentrum Weststadt, Mehrzweckraum (UG), Albert-Schweitzer-Straße 16-18

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
82,80 € (ab 7 TN)
99,40 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
116,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T030305

Energizing Yoga to start your day

Elena Löffler

Yoga am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen.

Weil der Körper am Morgen noch steif und unbeweglich ist, legen wir den Fokus zuerst auf ein gutes Warm-up.

Genau wie die uns begleitende Musik, nehmen auch unsere Körper an Bewegung zu. Dabei kommen wir vielleicht sogar ins Schwitzen, sodass das Shavasana am Ende wohlverdient genossen werden kann. Das heißt wir werden sowohl aufbauende, stärkende &

kräftigende Übungen als auch Dehnungen, Meditationen und Atemübungen in unsere Morning Session einfließen lassen. Während dem Shavasana darfst du dann komplett loslassen und deinen Tag daraufhin mit neu gewonnener Energie starten.

Ich freue mich darauf, mit dir zu flöwen!

12 Vormittage, 22.04.2020 - 22.07.2020
Mittwoch, 06:45 - 08:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15
82,80 € (ab 7 TN)
99,40 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
116,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030306

Lachyoga - Entspannung und Spaß

Kompakt-Workshop

Monika Löhle

Möchten Sie mal wieder herzlich lachen, sich vom Lachen mitreißen lassen und mit einer positiven Ausstrahlung durchs Leben gehen?

Lachyoga ist ein einzigartiges und lustiges Gesundheitstraining, bei dem ein ganzer Cocktail an Glückshormonen ausgeschüttet wird. Dabei werden Stresshormone blockiert, Schmerzen verringert, das Immunsystem gestärkt.

Mit kurzen theoretischen Erklärungen wird das Konzept des indischen Arztes Dr. Madan Kataria vorgestellt und jeweils sofort in die Tat umgesetzt. Mit vielen spielerischen Übungen, Atemtechniken und Tiefenentspannung schaffen wir eine Atmosphäre, in der sich unsere Lebensfreude und Heiterkeit entfalten können.

Nehmen Sie teil am Gute-Laune-Training für Körper, Geist und Seele und gehen Sie beschwingt und voll frischer Energie aus diesem Workshop. Die Dozentin ist zertifizierte Lachyoga-Trainerin (CLYT).

1 Nachmittag, 19.06.2020
Freitag, 15:00 - 18:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15
16,56 € (ab 7 TN)
19,88 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
23,20 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Kurs-Nr.: T030307

Yoga traditionell - die "Rishikesh-Reihe" nach Sivananda

Jana Voecks

Die Praxis der klassischen Reihe nach Swami Sivananda führt zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele und hilft gerade in der heutigen Zeit gegen Stress und Anspannung.

Sie beinhaltet viele unterschiedliche Aspekte, wie z.B. die intensive Aktivierung der körpereigenen Energien durch Wechsel von Praxis und Savasana (Entspannung); durch Atembeobachtung und Pranayama lernen wir unseren Körper bzw. auch Grenzen wieder besser kennen und werden zudem gestärkt. Die Rishikesh-Reihe nach dem indischen Yogi und Arzt Swami Sivananda unterstützt und fördert die Gesundheit.

Bitte mitbringen:

- Matte
- Decke
- bequeme Kleidung
- Socken
- Kissen/ Block

10 Abende, 03.03.2020 - 19.05.2020
Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15
82,80 € (ab 7 TN)
99,40 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
116,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030308

Entspannt und gelassen durch Yoga

Jana Voecks

Mit Körperübungen aus dem Hatha-Yoga sowie Elementen aus dem Meridian-Yoga und der Yoga-Achtsamkeitspraxis Körper und Geist stärken. Bei Atem- und Entspannungsübungen zur Ruhe kommen.

Die Körperwahrnehmung wird geschult und die Balance zwischen Stabilität und Leichtigkeit aufgebaut. So können wir dem Alltag mit mehr Körperbewusstsein, mehr Gelassenheit und einer positiven Lebenseinstellung begegnen.

Bitte mitbringen:

- Matte
- Decke
- bequeme Kleidung
- Socken
- Kissen/ Block

6 Abende, 31.03.2020 - 19.05.2020
Dienstag, 17:30 - 18:45 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15
41,40 € (ab 7 TN)
49,70 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
58,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kinderyoga



19,30 € (ab 7 TN)
 23,15 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 27,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T030316
Kinderyoga

Gerhard Thiel
 s. Kursbeschreibung T030315

Der Unterricht findet ohne Eltern statt.
 Dieser Kurs ist für Kinder im Alter zwischen 8 und 11 Jahren.

- Bitte mitbringen:
- bequeme Kleidung
 - dicke Socken
 - eine Decke

5 Vormittage, 07.03.2020 - 04.04.2020
 Samstag, 11:00 - 11:45 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
 19,30 € (ab 7 TN)
 23,15 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 27,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Fernöstliche Bewegungsformen



Kurs-Nr.: T030320
Einführung in Qigong Yangsheng, 15
Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Hildegard Gröger
 In der traditionellen chinesischen Medizin werden seit Jahrtausenden gesundheitsfördernde Übungen für Leib und Seele angewendet, um die Lebenskraft (Qi) zu nähren und zu bewahren. Prof. Jiao Guorui hat in seinem Lehrsystem eine Fülle solcher historisch belegter und in der medizinischen Praxis erprobter Übungen (gong) zur Pflege des Lebens (Yangsheng) zusammengestellt.

Sie lassen Entspannung und innere Ruhe entstehen und regulieren unsere körperlichen Funktionen. Neben äußerem Entfallen hin zu geschmeidigen und fließenden Bewegungen können wir innere Lebendigkeit spüren und neue Räume für Atem und Seele entdecken.

- Bitte mitbringen:
- bequeme Kleidung
 - Gymnastikschuhe oder Wollsocken

Krankenkassen-zertifiziert
 10 Abende, 10.02.2020 - 04.05.2020
 Montag, 17:00 - 18:15 Uhr
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15
 69,00 € (ab 7 TN)
 82,83 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 96,67 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T030321
Jahreszeiten-Qi Gong meets Frühlingkräuter

Diana Paul
 In der TCM wird jede Jahreszeit einem bestimmten Element (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser) und somit auch bestimmten Organen bzw. Funktionskreisen zugeordnet.
 Der Frühling wird dem Element "Holz" und den Organen Leber und Gallenblase zugeordnet.
 Im ersten Teil werden wir Qi Gong-Übungen erlernen, die vor allem die Leber und Gallenblase fördern. Durch die sanften Bewegungsabläufe der Leberübungen wird der Energiefluss angeregt, sodass sich die Leber regenerieren kann.
 Dadurch kommen auch unsere Emotionen wieder in Harmonie. Sie gewinnen wieder Stabilität und eine heitere, gelassene Stimmung.

Im zweiten Teil wenden wir uns den heimischen Frühlingkräutern zu, die unserer Leber gut tun und sie in Schwung bringen. Vor allem im Frühjahr sind Wildkräuter reich an Bitterstoffen. Das Wissen um die Bitterstoffe geriet in den letzten Jahren zunehmend in Vergessenheit. Das zeigt der stetige Rückgang bitter schmeckender Speisen in unserer Ernährung. Bitterstoffe unterstützen die Verträglichkeit von Speisen, fördern die Verdauung, sollen die Fettverdauung anregen und machen froh.

Qi Gong und Kräuter ergibt eine Mischung, die uns dabei unterstützt, gesund, mutig und kraftvoll zu werden. Die Kräuter werden wir draußen kennenlernen. In der Mittagspause werden wir eine Kleinigkeit aus Kräutern gemeinsam essen.

- Bitte mitbringen:
- Tasse
 - Teller
 - wetterangepasste Kleidung

1 Tag, 04.04.2020
 Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr
 Ort: Seniorenzentrum Weststadt, Therapieaum (EG), Albert-Schweitzer-Straße 16-18
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10
 33,12 € (ab 7 TN)
 39,76 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 46,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T030314
Kinderyoga

Gerhard Thiel
 Hier haben Eltern die Möglichkeit Gerhard Thiel kennen zu lernen und Fragen zu stellen bezüglich seiner zwei Kinderyoga-Kurse.

Die Kinderyoga-Kurse finden Sie in unserem Programm unter den Kursnummern T030315 und T030316.

Die Veranstaltung ist kostenlos.
 Um Anmeldung wird gebeten.

1 Vormittage, 22.02.2020
 Samstag, 11:00 - 11:30 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 30

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T030315
Kinderyoga

Gerhard Thiel
 Wollen Sie, dass Ihr Kind den eigenen Körper mit Neugierde und Kreativität auf spielerische Weise zu entdecken und wahrzunehmen lernt, indem es Angst und Spannung abbaut?

Kinderyoga fördert die Feinmotorik und das Körpergefühl genauso wie die Beweglichkeit und Spannkraft des Körpers, dabei wird die Konzentration und Kreativität erhöht. Außerdem hilft es beim Entspannen.
 Wir beginnen mit Konzentrations- und Entspannungsübungen, lernen in Yogaübungen (=Asanas) die verschiedenen Tiere und Blumen kennen und beenden unseren Yoga-Tag mit einer Fantasie-reise.

Der Unterricht findet ohne Eltern statt.
 Dieser Kurs ist für Kinder im Alter zwischen 4 und 7 Jahren.

- Bitte mitbringen:
- bequeme Kleidung
 - dicke Socken
 - eine Decke

5 Vormittage, 07.03.2020 - 04.04.2020
 Samstag, 10:00 - 10:45 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12

Politik, Gesellschaft, Umwelt

Kultur und Gestalten

Gesundheit

Sprachen

Deutsch als Fremdsprache
 Integration

Qualifikation Arbeitsleben,
 IT, Management

Außenstellen
 Ravensburg

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T030322

Jahreszeiten-Qi Gong meets Sommerkräuter

Diana Paul

Der Sommer wird dem Element "Feuer" und den Organen Herz und Dünndarm zugeordnet.

Das Herz herrscht nach Ansicht der TCM über alle Organe. Das Herz ist der Kaiser der anderen Organe: "Ist der Kaiser (das Herz) in Harmonie, dann ist das ganze Leben (der Körper) in Harmonie." Darum sollen Übungen für den Herzkreislauf auch die Grundlage für die Gesundheit der anderen Organe sein.

Übungen sollen die Meridiane durchlässiger machen, Blockaden des Qi beseitigen und den Körper wie Geist ins Gleichgewicht bringen durch eine Förderung der Harmonie von Yin und Yang.

Sommer, das ist sie Zeit der Blütenfülle und der duftenden Kräuter. Viele heilkräftige Sommerkräuter entfalten in dieser Kräuter-Hoch-Zeit ihr Wirkstoffoptimum. Im Wechsel werden wir uns an diesem Tag mit den Übungen des Qi Gongs vertraut machen und uns mit den Kräutern, die unser Herz stärken, beschäftigen

In der Mittagspause werden wir eine Kleinigkeit aus Kräutern gemeinsam essen. Bitte bringen sie dazu eine Tasse und einen Teller mit. Die Kräuter werden wir draußen kennenlernen, daher in wetterangepasster Kleidung kommen.

1 Tag, 18.07.2020

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

Ort: Seniorenzentrum Weststadt, Therapieraum (EG), Albert-Schweitzer-Straße 16-18

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

33,12 € (ab 7 TN)

39,76 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

46,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Meditation



Kurs-Nr.: T030325

Meditation

Wolfgang Blüher

Meditation kann Ihnen helfen, innere Ruhe und Gelassenheit zu finden, Stress zu reduzieren und Ihre Gesundheit zu verbessern.

Vielleicht denken Sie: "Das klingt gut, und ich würde gerne lernen, wie man meditiert, aber es ist zu schwierig und man braucht viel Zeit dafür."

Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Hier lernen Sie verschiedene Meditationstechniken kennen, die

- sehr einfach zu erlernen sind
- die Sie einfach und ohne Hilfsmittel selbst ausführen können
- für die Sie nicht länger als 10 Minuten pro Tag benötigen.

Diese Meditationen sind für alle Menschen, unabhängig vom Alter oder der Weltanschauung geeignet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

An den Abenden werden die Meditationen erklärt und eingeübt. Fragen werden besprochen. Nach 8 Abenden haben Sie eine Meditationspraxis entwickelt, die Sie dann selbstständig fortführen können.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Kissen
- Matte

8 Abende, 11.03.2020 - 13.05.2020

Mittwoch, 20:00 - 21:00 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12

44,16 € (ab 7 TN)

53,01 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

61,87 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Schlaf

Kurs-Nr.: T030330

Auf Knopfdruck: Powernapping

Helga Tröster

An alle Alltagsheldinnen/Alltagshelden und Lebens-Wertschätzerinnen/Lebens-Wertschätzer!

Was, wenn es eine Möglichkeit gäbe, eine kurze Pause vom Alltag zu bekommen, um danach erfrischt und gestärkt weiter zu machen? Trotz Schlafdefiziten gute Entscheidungen treffen zu können und den Tag zu meistern? Was, wenn es die Chance gäbe, in maximal 15 Minuten zu erkennen, was gut für einen ist und mehr zu sich selbst zu finden?

Powernapping ist eine Methode, mit der man in kürzester Zeit zur Ruhe kommen und seine Batterien wieder aufladen kann. Zu merken, wann man am Limit ist und sich rechtzeitig selbst zu helfen. Richtig angewandt kann es auch eine ideale Einschlafhilfe sein und zu gesünderem und tieferem Schlaf führen. Das Beste daran ist, dass es überall und jederzeit durchführbar ist.

Warum, wenn es so etwas gibt, nicht einfach mal versuchen?

Der Tag hat nur 24 h. Für alle, die den Tag nutzen wollen.

Bitte mitbringen:

- Getränk
- kleines Kissen
- warme Socken
- Gymnastikmatte

2 Abende, 24.03.2020, 31.03.2020

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

16,56 € (ab 7 TN)

19,88 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

23,20 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T030331

Besser Schlafen - Einführung in das Sounder Sleep System

Ulrike Rosenfeld

Kräutertees, heiße Milch, Schafe zählen, Kräuter unters Kopfkissen, den Mond abstellen und was man sonst noch alles macht, damit man schlafen kann. Und dann hilft es doch nicht...

Eine besondere Methode ist das Sounder Sleep System.

Speziell entwickelte Übungen helfen, nachhaltig besser schlafen zu lernen, d.h. leichter einzuschlafen, durchzuschlafen und ausreichend zu schlafen. Dabei werden kleine, langsame und behutsame Bewegungen eingesetzt, um sich im wahrsten Sinne des Wortes vom Wachzustand in den Schlaf zu bewegen.

In diesem Workshop erhalten Sie einen theoretischen und praktischen Einblick in die Methode und ihre Techniken.

Bitte mitbringen:

- warme und bequeme Kleidung
- Matte
- Decke
- kleines Kissen
- Tasse

1 Nachmittag, 07.03.2020

Samstag, 14:00 - 17:30 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

19,32 € (ab 7 TN)

23,19 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

27,07 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Politik, Gesellschaft, Umwelt

Kultur und Gestalten

Gesundheit

Sprachen

Deutsch als Fremdsprache Integration

Qualifikation Arbeitsleben, IT, Management

Außenstellen Ravensburg



Wochenendkurs Kurs-Nr.: T030332

Endlich wieder gut schlafen
- für viele ist das nur ein Traum!

Elfie Jaschik

Die hohen Anforderungen des Alltags, Stress und Hektik führen bei immer mehr Menschen zu Schlafmangel durch Ein- und Durchschlafschwierigkeiten. Erholbarer Schlaf ist jedoch die Quelle für mehr Energie, Wohlbefinden und Gesundheit.

An diesem Wochenende erleben Sie neben theoretischem Wissen rund um das Thema Schlaf effektive Entspannungstechniken aus Atemtherapie, Progressiver Muskelentspannung und Mini-Motion-Bewegungsübungen für den Alltag und die Nächte. Diese sind leicht erlernbar und ein guter Weg zu einem erholsamen Schlaf.

Werden Sie Ihr eigener Schlafexperte! Ein Übungsprogramm für den Alltag hilft Ihnen dabei.

Das Werkzeug zum selbstständigen Ausprobieren daheim erhalten Sie in diesem Kurs.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Matte
- Decke
- Kissen
- warme Socken

Nicht für Schwangere geeignet.

1 Nachmittag, 20.06.2020

Samstag, 14:30 - 17:00 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

13,80 € (ab 7 TN)

16,57 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

19,33 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Entspannung

Kurs-Nr.: T030309 Entspannung am Abend

Aneta Bonev

Dieser Kurs bietet einen ganzheitlichen und runden Abschluss des Tages:

Entspannung am Abend gibt dir die Möglichkeit vom Alltagsstress runterzukommen, abzuschalten und zu entspannen. Mit Elementen aus dem Yoga-, Beweglichkeits-, und Faszientraining kommen wir gemeinsam zur Entspannung und einem ruhigen Gemüt.

Man braucht keinerlei Vorkenntnisse, jeder kann mitmachen und alle Übungen sind individuell anpassbar. Am Ende jeder Einheit findet eine Schlussmeditation statt. Durch geführte Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen wird der Geist beruhigt und sammelt sich.

Ich freue mich auf Dich!
Deine Trainerin Anny

Bitte mitbringen:

- Matte
- ggf. Handtuch und Decke

6 Abende, 21.04.2020 - 26.05.2020

Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15

49,68 € (ab 7 TN)

59,64 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

69,60 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Kurs-Nr.: T030310 Entspannung am Abend

Aneta Bonev

s. Kursbeschreibung T030309

Bitte mitbringen:

- Matte
- ggf. Handtuch und Decke

10 Abende, 04.03.2020 - 20.05.2020

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15

82,80 € (ab 7 TN)

99,40 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

116,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Wochenendkurs Kurs-Nr.: T030343 Blitzschnell entspannt!

Heidi Gaßner

Unter diesem Motto lernen Sie Kurzentspannungs- und Aktivierungsmethoden kennen, die Sie am Arbeitsplatz, unterwegs oder daheim ohne große Vorbereitungen jederzeit anwenden können, damit es anschließend wieder entspannter weitergeht. In diesem Kurs werden Entspannung und geistige Leistungsfähigkeit gleichermaßen gefördert.

Sie erlernen unter anderem

- Selbsthilfeübungen und Handgriffe zur Lockerung der angespannten Muskulatur
- Atemtechniken, die vom Stressatmen zu einem gesunden und

ruhigen Atemrhythmus führen, was Ihnen verhilft sich wieder besser konzentrieren zu können, da der Sauerstoff effizienter in die Zellen abgegeben wird

- Kurzformen bewährter Entspannungsverfahren, die Ihnen ermöglichen rasch zur Beruhigung des gesamten vegetativen Nervensystems beitragen zu können
- Nicht alltägliche Bewegungseinheiten, die den Kopf freimachen, Denkblockaden lösen helfen, die Kreativität und Problemlösungsfähigkeit anregen und dabei noch viel Spaß machen und Ihre Lebensfreude wecken

Zudem befasst sich der Kurs mit der Thematik, wie unsere Gedanken stressverstärkend oder -beruhigend wirken können.

Die Wirkungsweisen der einzelnen Methoden aus der Entspannungs-, Bewegungs- und Atemtherapie werden jeweils kurz und anschaulich vermittelt

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- rutschsichere Socken
- Isomatte
- Decke
- kleines Kissen
- Getränk

1 Tag, 14.03.2020

Samstag, 09:30 - 14:15 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

26,22 € (ab 7 TN)

31,48 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

36,73 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Wochenendkurs**Kurs-Nr.: T030344****Blitzschnell entspannt!**

Heidi Gaßner

s. Kursbeschreibung T030343

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- rutschsichere Socken
- Isomatte
- Decke
- kleines Kissen
- Getränk

1 Tag, 25.04.2020

Samstag, 09:30 - 14:15 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

26,22 € (ab 7 TN)

30,34 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

36,73 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kompaktkurs**Kurs-Nr.: T030340****Autogenes Training - Grundstufe**

Hilde Rosendahl

Das Autogene Training ist eine einfache und ganzheitliche Entspannungsmethode, die ausgleichend auf das vegetative Nervensystem wirkt. Insbesondere ist es zur Vorbeugung geeignet, kann aber auch unterstützend in der Behandlung von stressbedingten Beschwerden (z.B. Verspannungen, Nervosität, Schlafstörungen) und psychosomatischen Erkrankungen eingesetzt werden. Es verhilft zu mehr Gelassenheit und innerer Stärke.

Erlern werden die acht Grundübungen des Autogenen Trainings an 6 Abenden. Regelmäßiges Üben (zu Hause) soll Sie als Kursteilnehmer nach und nach in die Lage versetzen, das Autogene Training zu lernen und eigenständig durchzuführen.

Die Kursstunden werden zusätzlich durch Phantasie Reisen angereichert. Darüber hinaus werden Sie für die ganzheitliche Selbstwahrnehmung sensibilisiert und lernen, wie Stress entsteht und wie Sie damit besser umgehen können.

Bitte mitbringen:

- Isomatte
- Decke
- Kissen
- warme Socken

6 Abende, 09.03.2020 - 27.04.2020

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10

49,68 € (ab 7 TN)

59,64 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

**Vormittagskurs****Kurs-Nr.: T030341****Autogenes Training für Erwachsene**

Anfänger und Wiedereinsteiger

Ulrike Bucher

Innere Ruhe und Entspannung sind wichtig, um im Alltag ausgeglichen zu sein. Diese Ausgeglichenheit erlangen Sie, indem Sie sich regelmäßig Zeit für sich nehmen, körperlich und mental. Das Autogene Training hilft Ihnen dabei. Es ist sowohl vorbeugend geeignet als auch zur Linderung körperlich-seelischer Beschwerden (z.B. Schlafstörungen, Steigerung der Konzentration, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden etc.). Es ist eine einfache erlernbare und wirkungsvolle Methode für jeden, bei der Sie lernen, mit Stress im Alltag gelassener umzugehen.

Dieser Kurs unterscheidet sich vom Grundkurs durch viele praktische Übungen in den ersten 6 Kursstunden sowie viele Phantasie Reisen in den letzten beiden Kursstunden. Phantasie Reisen erleichtern es uns, noch mehr in die Tiefe zu gehen und können uns helfen, uns somit noch mehr mit uns selbst zu beschäftigen und uns positiv zu beeinflussen.

Bitte mitbringen:

- warme Socken
- bequeme Kleidung
- Matte
- Decke
- evtl. Kissen

8 Vormittage, 10.02.2020 - 20.04.2020

Montag, 10:00 - 11:15 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

55,20 € (ab 7 TN)

66,27 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

77,33 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs**Kurs-Nr.: T030345****Progressive Muskelentspannung - Tiefenentspannungsverfahren**

Heidi Gaßner

Im hektischen, anstrengenden Alltag ist unser Körper vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Dadurch entstehende Anspannungen können oftmals nicht mehr genügend abgebaut werden. Die Folgen sind häufig Verspannungen, Nacken-

und Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen, Erschöpfung, innere Unruhe, Angst, Schlafstörungen oder einfach nicht mehr so richtig "abschalten" können.

Die progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson ist einfach zu erlernen und wirkt oft schon nach der ersten Anwendung. Durch bewusstes Anspannen, Loslassen und Nachspüren einzelner Muskelgruppen wird eine stärkere Durchblutung erreicht und Blockaden aufgelöst, was der Körper als Entspannung wahrnimmt. Sie lernen den Unterschied zwischen muskulärer Überspannung und "Wohlspannung" wahrzunehmen, was Ihnen ermöglicht, eigenständig auf bereits beginnende Verspannungen reagieren zu können.

Da alle Funktionen des Organismus miteinander verknüpft sind, wirkt sich die tiefe muskuläre Entspannung positiv auf das vegetative Nervensystem und unser seelisches Wohlbefinden aus. Regelmäßig in den Alltag integriert führt dies zur Verminderung der körperlichen Beschwerden sowie zu einer ruhigeren und gelasseneren Haltung gegenüber Ihren individuellen Belastungen.

Auf Ihren Wunsch können wir unterstützende Angebote aus Körper- und Atemtherapie, Entspannungsmusik, sowie Fantasiereisen in den Kurs einfließen lassen.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- warme Socken
- Isomatte
- Decke

8 Vormittage, 11.02.2020 - 21.04.2020

Dienstag, 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

66,24 € (ab 7 TN)

79,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

92,80 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030346**Progressive Muskelentspannung - Tiefenentspannungsverfahren**

Heidi Gaßner

s. Kursbeschreibung T030345

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- warme Socken
- Isomatte
- Decke

8 Abende, 12.02.2020 - 22.04.2020

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

66,24 € (ab 7 TN)

79,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

92,80 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T030348

Raus aus dem Stress - hinein in die Balance!

Elfie Jaschik

Immer mehr Menschen leiden unter Stress, was nicht selten zu Erschöpfungszuständen führt.

So weit muss es aber erst gar nicht kommen. Ziehen Sie rechtzeitig die Bremse, tanken Sie Ihre Batterien auf. Werden Sie aktiv und schalten Sie ab mit Elementen aus verschiedenen Entspannungstechniken und sanften Körperübungen, die positiv auf verkrampfte und angespannte Muskulatur wirken und für innere Ruhe, Entspannung und Ausgeglichenheit sorgen. So gewinnen Sie mehr Lebensqualität und Gelassenheit. Stress, Ursachen und Auswirkungen sind ebenso Thema des Kurses wie das Kennenlernen von Entspannungs- und Körperübungen, einfacher Relax-Techniken, Tipps und Tricks, sodass Sie diese gleich im Alltag umsetzen können.

Dieser Kurs ist auch sehr gut geeignet für Personen, die noch auf der Suche nach einer für Sie geeigneten Entspannungstechnik sind.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- warme Socken
- Matte
- Decke
- evtl. kleines Kissen
- Getränk

1 Nachmittag, 04.07.2020

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

16,56 € (ab 7 TN)

19,88 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

23,20 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030349

Achtsamkeit und Entspannung

Jana Voecks

Zeit für dich, Zeit für Entspannung und Selbstfürsorge. Methoden und Übungen angelehnt an das "Mindfulness-Based-Stress-Reduction"-Training von Jon Kabat-Zinn (entwickelt zur Stressreduktion) kombiniert mit Körper- und Entspannungsübungen aus der progressiven Muskelentspannung, dem autogenen Training sowie Elementen aus dem Yoga und Qi-Gong.

Bitte mitbringen:

- Matte
- Decke
- bequeme Kleidung
- Socken

4 Abende, 03.03.2020 - 24.03.2020

Dienstag, 17:30 - 18:45 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

27,60 € (ab 7 TN)

33,13 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

38,67 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Ruhepol Pferd



Kurs-Nr.: T030350

Ruhepol Pferd - ein etwas anderer Entspannungskurs

Brigitte Karl

Sie wollen Abstand gewinnen vom Stress und der Routine Ihres oft viel zu vollgestopften Alltags mit Familie und Beruf? Finden Sie zu Ruhe und Entspannung mit dem Wesen der Pferde. Das Zusammensein mit dem Pferd bedeutet ein Sein im Hier und Jetzt. Unterstützt durch gezielte Übungen zur Stressreduktion vorwiegend aus der Progressiven Muskelentspannung werden wir die entspannende Wirkung der Pferde nutzen. Die Progressive Muskelentspannung ist leicht zu erlernen und einfach in den Alltag zu integrieren. Es werden Übungen ohne, mit, und wenn gewünscht auf dem Pferd angeboten. Vorkenntnisse im Reiten oder im Umgang mit Pferden sind nicht notwendig.

Bitte mitbringen:

- eine Isomatte
- Wolledecke
- bequeme, dem Wetter entsprechende Kleidung
- feste knöchelhohe Schuhe

Reithelme können ausgeliehen werden.

8 Abende, 07.05.2020 - 16.07.2020

Donnerstag, 18:45 - 20:15 Uhr

Ort: Breite Äcker 1, 88373 Fleischwangen

Teilnehmerzahl: min. 4, max. 6

149,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Entspannen mit Klangschalen

Kurs-Nr.: T030360

Entspannen mit Klangschalen - Alltagsstress loslassen - Körper, Geist und Seele verwöhnen

Elfie Jaschik

Lassen sie sich in die Welt der Klänge entführen. Spüren Sie die wohltuende und entspannende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Erleben Sie unterschiedliche Klangschalen, experimentieren Sie mit ihnen und erfahren Sie etwas über ihre Anwendung und Wirkungsweise. Genießen Sie eine kleine Klangmassage und lassen Sie sich von den Schwingungen verwöhnen. Die große Fußklangschale wirkt durch ihren tiefen Klang wunderbar entspannend und erdend.

Klangschalen und Materialien werden zur Verfügung gestellt. Sie können gerne aber auch Ihre eigene mitbringen.

Dieser Kurs ist nicht für Schwangere und Menschen mit einer Herzerkrankung geeignet.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- warme Socken
- Matte
- Decke
- evtl. kleines Kissen

1 Abend, 06.03.2020

Freitag, 17:30 - 19:30 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

11,04 € (ab 7 TN)

13,25 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

15,47 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Die vhs Ravensburg e.V. bietet eine Vielzahl an unterschiedlichen Gesundheitskursen an.

Massage



Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T030370

Rückenmassage nach R. Breuß (für Paare)

Anna Wiedenmann

Die Breuß-Massage ist eine sanfte Rückenmassage, die sich mit dem Strecken und Richten von Wirbelsäulenabschnitten befasst. Sie bewirkt eine Regeneration der Bandscheiben, ist eine sehr gute Pflege für die ganze Wirbelsäule und geht einer Dorn-Behandlung oft voran.

Der Kurs bietet die Gelegenheit, sich mit dieser Methode vertraut zu machen. Unter Anleitung können Sie zusammen mit Ihrem Massagepartner/ Ihrer Massagepartnerin die wohltuende Wirkung einer solchen Behandlung selbst erfahren.

Bitte mitbringen:

- Yoga- oder Gymnastikmatte
- eine Woldecke
- ein kleines Kissen

Anmeldung nur für je zwei Personen (Massagepartner).

Bitte pro Person 1 Anmeldung. Die Gebühr versteht sich pro Person.

In der Kursgebühr ist ein Materialkostenbeitrag von 2 € enthalten.

Anmeldeschluss:

Freitag, 12. Juni 2020

1 Nachmittag, 20.06.2020

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10

19,88 € Gebührenermäßigung entfällt

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T030371

Fußreflexzonenmassage für Paare

Anna Wiedenmann

Schon die Indianer wussten, dass der Heilungsprozess mancher Krankheiten über bestimmte Druckpunkte an den Füßen günstig zu beeinflussen ist. Wann und wie man solch eine Anwendung (z.B. auch bei den eigenen Kindern) einsetzen kann, wollen wir in diesem Kurs gemeinsam erlernen und erfahren.

Bitte mitbringen:

- Yoga- oder Gymnastikmatte
- eine Woldecke
- ein kleines Kissen

Anmeldung nur für je zwei Personen (Massagepartner).

Bitte pro Person 1 Anmeldung. Die Gebühr versteht sich pro Person.

Anmeldeschluss:

Freitag, 26. Juni 2020

1 Nachmittag, 04.07.2020

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10

19,88 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T030372

Die Dorn-Methode

Diana Paul

Die Methode Dorn ist einfach - einfach zu verstehen und einfach anzuwenden. Es handelt sich dabei um eine sanfte Methode zur Korrektur von Fehlstellungen der Wirbel und Gelenke. Mit sanften Griffen wird die ursprüngliche Balance wieder hergestellt.

Sie werden an diesem Abend die Selbsthilfe-Übungen und die sieben goldenen Regeln, um sich selbst den Rücken zu stärken kennen lernen.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Handtuch
- flache (Turn-)Schuhe

1 Abend, 03.04.2020

Freitag, 19:00 - 21:30 Uhr

Ort: Seniorenzentrum Weststadt, Mehrzweckraum (UG), Albert-Schweitzer-Straße 16-18

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12

13,80 € (ab 7 TN)

16,57 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

19,33 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Achtsamkeit

Kurs-Nr.: T030349

Achtsamkeit und Entspannung

Jana Voecks

Zeit für dich, Zeit für Entspannung und Selbstfürsorge.

Methoden und Übungen angelehnt an das "Mindfulness-Based-Stress-Reduction"-Training von Jon Kabat-Zinn (entwickelt zur Stressreduktion) kombiniert mit Körper- und Entspannungsübungen aus der progressiven Muskelentspannung, dem autogenen Training sowie Elementen aus dem Yoga und Qi-Gong.

Bitte mitbringen:

- Matte
- Decke
- bequeme Kleidung
- Socken

4 Abende, 03.03.2020 - 24.03.2020

Dienstag, 17:30 - 18:45 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

27,60 € (ab 7 TN)

33,13 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

38,67 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Essen und Trinken

Ernährung

Kurs-Nr.: T030010

Kräuterkunde heimischer Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Roland Hey

An diesem Abend werden unsere heimischen Kräuter aus der Sicht der TCM betrachtet.

Kursinhalte:

- Regionale heimische Kräuter, deren Wirkung und ihr traditioneller Gebrauch
- Wirkrichtungen und Verwendung nach der TCM (Welche thermische Wirkung ("heiß", "kalt") haben heimische Kräuter? Welche Meridiansysteme werden unterstützt?)
- Die wichtigsten heimischen Kräuter: Wann verwende ich Minze, Melisse, Hopfen, Fenchel, Salbei...? (Welche Kräuter können den Schlaf verbessern, die Abwehr stärken usw.?)

1 Abend, 02.04.2020

Donnerstag, 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 20

10,29 € (ab 7 TN)

12,35 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

14,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T030012

Kräuterwanderung - Wildpflanzen im Sommer

Diana Paul

Wer beginnen möchte, sich mit Wildkräutern zu beschäftigen, wer erfahren möchte, wo wir die Schätze der Natur finden und wie vielfältig und einfach sich diese in Küche, Hausapotheke oder beim Räuchern nutzen lassen, der bekommt hier entsprechende Einblicke.

Bei einem Spaziergang durch die Natur treffen wir auf verschiedenen Wildpflanzen, es werden Wirkweisen und die Art der Verarbeitung erklärt. Jeder Teilnehmer erhält ein Skript mit Informationen und

einfachen Rezepten, die einen Einstieg in die Kräuterwelt erleichtert.

Treffpunkt: Parkplatz am Waldkindergarten Weststadt (Vogelhäusle)
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen:

- wetterangepasste Kleidung und Schuhe
- kleiner Rucksack mit Getränk

1 Nachmittag, 11.07.2020
Samstag, 14:00 - 16:00 Uhr
Ort: Vogelhäusle, Waldkinderspielplatz Weststadt (Einfahrt gegenüber der Shell-Tankstelle, Meersburger Str. 144, 88213 Ravensburg),
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
10,29 € (ab 7 TN)
12,35 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
14,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

**Kurs-Nr.: T030013
Kräuterwanderung - Die Johannisnacht / Sonnwendnacht**

Diana Paul
Zu Mittsommer bzw. in der Zeit um Johanni wurden traditionell viele Kräuter für Heilung, Schutz und Segen gesammelt. Durch die langen Sonnentage sind die Pflanzen in dieser Zeit besonders heilkräftig.
Auf einem gemeinsamen Spaziergang entdecken und sammeln wir heimische Mittsommerkräuter, erfahren spannende Mythen und Bräuche sowie überliefertes Wissen aus der Volksheilkunde.
Am Johannisfeuer wollen wir den Abend bei einem kleinen Kräuterimbiss ausklingen lassen.

Bitte mitbringen:

- eine Tasse
- wetterfeste Kleidung
- Sitzunterlage

Treffpunkt: Parkplatz am Waldkindergarten Weststadt (Vogelhäusle)

1 Abend, 24.06.2020
Mittwoch, 19:00 - 22:00 Uhr
Ort: Vogelhäusle, Waldkinderspielplatz Weststadt (Einfahrt gegenüber der Shell-Tankstelle, Meersburger Str. 144, 88213 Ravensburg),
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
15,44 € (ab 7 TN)
18,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
21,60 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



**Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T030014
Kräuterwanderung - Von der Wiese in die Küche: Kräuter kennenlernen, sammeln und verarbeiten**

Diana Paul
Wer erfahren möchte, wie sich Giersch, Gundermann, Brennnessel und Co. zu schmackhaftem Essen zubereiten lassen, der sollte diesen Termin nicht verpassen!

Wir sammeln gemeinsam essbare Wildkräuter, die jetzt üppig in Wald und Feld anzutreffen sind. Daraus bereiten wir unter Anleitung gesunde und einfache Speisen zu. Egal ob herzhaft oder Süß. Kräuter können in vielerlei Speisen verarbeitet werden. Natürlich genießen wir danach unsere Gerichte gemeinsam und die Rezepte dürfen Sie mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen:

- Schneidebrett
- Messer
- kleinere und größere Schüssel
- Vorratsdose
- Geschirrtuch

1 Tag, 20.06.2020
Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr
Ort: Seniorenzentrum Weststadt, Therapieraum (EG), Albert-Schweitzer-Straße 16-18
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
20,59 € (ab 7 TN)
24,69 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
28,80 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

**Kurs-Nr.: T030021
Ernährung nach den 5 Elementen**

Roland Hey
An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung in die Grundprinzipien der Ernährungslehre aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Kursinhalte:

- Warum saisonale und regionale Lebensmittel? (z.B. Erkältungsprophylaxe nicht mit Südfrüchten)
- Thermische Wirkung der Lebensmittel (Chili gilt als "heiß", Gurke als "kalt". Wer braucht was?)
- Kochen im Zyklus der Fünf Elemente
- Konstitutionstyp nach der TCM: YIN und YANG und die Bedeutung für eine ausgewogene Ernährung

1 Abend, 05.03.2020
Donnerstag, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 20

10,29 € (ab 7 TN)
12,35 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
14,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



**Schwerpunktthema Wissensschätze und Traditionen
Kurs-Nr.: T030020
rohKÖSTLICH gesund kochen**

Wochenendworkshop
Yvonne Hellmuth
Rohkost bedeutet nicht, alles roh zu essen.

Es gibt verschiedene Verarbeitungstechniken, um das Essen schmackhafter zu machen und teilweise ermöglichen diese, noch mehr Nährstoffe zu erschließen. Rohkost ist alles, was nicht über 42°C erhitzt wurde. So bleibt der Nährwert- also Vitamine, Mineralien, Enzyme optimal erhalten.

In einem Theorieteil am Freitagnachmittag werden verschiedene einfache Ansätze vorgestellt, die Zivilisationskrankheiten (Diabetes, Herz-/Kreislaufkrankheiten, Alzheimer, Demenz) vorzubeugen können und dabei unterstützen können, möglichst lange gesund zu bleiben. Wir beschäftigen uns ausführlich mit dem Thema 'Brainfood' und der Frage 'Wie kann ich durch meine Ernährung meine sportliche Leistung verbessern?'

In einem Workshop am Samstag erstellen wir ein vegan-rohKÖSTLICHES Menü:

- Vorspeise: Gazpacho
- Hauptspeise: Gedörrte, gefüllte Pilze, Salatvariation
- Dessert: Mangocreme, Chia-pudding

Ein rein veganer Lebensstil ohne entsprechendes Know-How ist zwar nicht unbedenklich, aber gerade bei Allergien gegen Milchprodukte und/oder Getreide sind die Verarbeitungstechniken der veganen Küche sehr bereichernd.

Zudem hat die Erhöhung des basischen Anteils in unserer Ernährung durch Rohkost viele positive Auswirkungen. Die meisten Rohköstler berichten von einer enormen Zunahme an Energie, Ausdauer und Wohlbefinden.

Es wird Know-How vermittelt über:

- Herstellung von Rohkost Crackern und Brot
- Herstellung von veganem Käse
- Herstellung von Rohkosttorten
- Herstellung von Smoothies
- Nährstoffe erschließen durch Keimen, Marinieren, Fermentieren
- Bindemittel in der Rohkostküche

2 Tage, 21.02.2020, 22.02.2020

Freitag, 16:30 - 19:30 Uhr

Samstag, 09:00 - 16:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12

66,47 € (ab 7 TN)

76,73 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

87,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Kurs-Nr.: T030060

Basenfasten - Genussvoll entsäuern mit Obst und Gemüse

Sibylle Buchmann

Wer sich „normal“ ernährt, isst meist zu viel, zu schnell, zu häufig, zu spät am Abend, und zu viel säurebildende Nahrungsmittel. Genussmittel wie Kaffee und Alkohol, tierische Eiweiße, Weißmehlprodukte und Süßigkeiten gehören heute zum Alltag. Die Nahrungsmittel werden in unserem Körper zu Säuren verstoffwechselt. Hinzu kommt, dass unser Körper selbst Säure produziert, z.B. bei Stress. Und wer hat das nicht? So kommt es im Laufe der Jahre zu einer latenten Übersäuerung des Organismus. Die ersten Anzeichen sind Müdigkeit, Schlafstörungen, Cellulite bis hin zu Rheuma, Gicht, Bluthochdruck u.v.m.

Beim Basenfasten verzichten Sie im Gegensatz zum normalen Fasten nicht aufs Essen, sondern streichen lediglich für eine Woche alle Lebensmittel vom Speiseplan, die den Körper „sauer“ machen.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die Ihren Körper entschlacken und entsäuern möchten, um sich dadurch wieder fitter zu fühlen und Krankheiten entgegenzuwirken, die chronisch werden könnten. Das eigentliche Fasten dauert eine Woche. Wir treffen uns an zwei Abenden vor dem Fasten, an zwei Abenden während des Fastens.

Dieser Kurs ist für Schwangere nicht geeignet, Teilnehmer mit Vorerkrankungen werden gebeten vor Kursbeginn ggf. Rücksprache mit ihrem Hausarzt zu halten.

Materialkosten von 4,00 € (für Fastenmappe und Arbeitsblätter) sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

4 Abende, 05.03.2020, 12.03.2020, 16.03.2020, 18.03.2020

Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 19:00 - 20:15 Uhr

Montag, 19:00 - 20:15 Uhr

Mittwoch, 19:00 - 20:15 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12

31,02 € (ab 7 TN)

36,41 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

41,80 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T030065

Yoga und Ernährung

Lutz Franken

Die Yogaübungen bieten tatsächlich eine hervorragende Möglichkeit der gesundheitlichen Stärkung - dies auf sehr umfassende Weise. Gleichmaßen soll an diesem Wochenende der ebenso bedeutende und für die Gesundheit so wertvolle Bereich der Ernährung in einem erweiterten ganzheitlichen Verständnis beleuchtet werden.

Neben den praktischen Heilwirkungen der unterschiedlichen Yogaübungen wollen wir ebenso verschiedene Nahrungsmittel in ihrer Wirkung auf den Menschen genauer kennen lernen. Im Besonderen wollen wir verstehen lernen, wie sowohl eine tiefere Beziehung und Auseinandersetzung mit Yogaübungen als auch ein neues und erweitert-ganzheitliches Verständnis der Ernährung einen neuen Zugang zu diesen beiden Bereichen eröffnen kann.

Yoga und Ernährung stehen in einem tiefen und wechselseitigen Zusammenhang.

2 Tage, 14.03.2020, 15.03.2020

Samstag, Sonntag, 10:00 - 18:00 Uhr,

60 Min. Pause

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15

66,83 € (ab 7 TN)

80,08 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

93,33 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Kurs-Nr.: T030067

Grundlagen der Ernährung ...

...und wie man zum gesunden Traumkörper gelangt

Aneta Bonev

Sie möchten mehr über das Thema Ernährung wissen? Sie möchten erfahren, wie Sie gesundheitsorientiert ohne Jojo-Effekt abnehmen können? Dann sind Sie hier genau richtig!

Im Ernährungsseminar stelle ich Ihnen vor, woraus unsere Lebensmittel bestehen und worauf Sie im Alltag achten können. Ziel des Seminars ist es Ihnen einen praxisorientierten und einfachen Einblick in die Thematik zu liefern. Sie können individuelle und zielgerichtete Fragen stellen oder sich einfach informieren.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Der Kurs eignet sich für Jedermann, der Interesse an Ernährung hat.

Ich freue mich auf Sie!

Ihre Ernährungsreferentin Anny

Bitte mitbringen:

- Zettel und Stift für Notizen
- Trinken

4 Abende, 20.03.2020 - 08.05.2020

Freitag, 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12

30,88 € (ab 7 TN)

37,04 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

43,20 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Selbst gemacht

Kurs-Nr.: T030410

Veganen Käse selbst herstellen

Siegfried Wörner

Veganer Käse - die Geschmacksrevolution

Aus Süßkartoffeln und verschiedenen Zutaten stellen wir leckeren veganen Schnittkäse her.

Eine echte Geschmacksrevolution erwartet Sie! Mit diesem Lebensmittel aus den besten Zutaten kommen Sie sicher bei Ihrer Familie und auf jeder Party super an. Gesund und geschmacklich eine besondere Klasse - und dies noch einfach zubereitet.

Bitte mitbringen:

- Kochschürze
- Geschirrtücher
- Schüssel oder Tupperdose

Lebensmittel- und Materialkosten von 9,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Anmeldeschluss:

Freitag, 08. Mai 2020

1 Abend, 12.05.2020
 Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
 Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8
 18,60 € Gebührenermäßigung entfällt

GEMEINSAM AKTIV

Die vergangenen Semester hat die vhs Ravensburg e.V. in Kooperation mit der Stiftung Liebenau Teilhabe und der Stadt Ravensburg im Rahmen eines Projektes an dieser Stelle ein buntes Bildungs- und Freizeitprogramm für Menschen mit und ohne Behinderung angeboten. Unterstützt wurde das Projekt durch das Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg.

Motiviert von den positiven Erfahrungen und Berichten von TeilnehmerInnen und Teilnehmern der vergangenen Kurse möchten wir diese Begegnungen und den wertvollen Austausch von Menschen mit und ohne Behinderung weiterhin fördern und bieten auch in diesem Semester wieder einen Kurs unter dem Motto „Gemeinsam Aktiv“ an.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!



Wochenendkurs Kurs-Nr.: T030411 Mozzarella selbst herstellen

Siegfried Wörner
 Petra Moch-Wörner
 - Kurs in Zusammenarbeit mit der Liebenau Teilhabe gemeinnützige GmbH -

Mozzarella und Kräutersalze selbst herstellen, einfach und mit Genuss! Wir stellen aus Biomilch Mozzarella her. Aus der anfallenden Molke mixen wir Getränke mit Kräutern und Früchten. Der Teilnehmer erfährt und erlebt die Zusammenhänge der Mozzarellaherstellung und der jeweiligen Prozesse, die in der Milch entstehen.

Jeder wird sein eigenes Stück Käse herstellen und mit nach Hause nehmen können. Die Teilnehmer werden aktiv in den Prozess eingebunden und die Mengen werden so gestaltet, dass das Nachmachen in jeder Küche möglich ist. Heimische (Un-) Kräuter werden kennengelernt und in den Wartezeiten zu Kräutersalzen verarbeitet. Ein Kurs für alle Sinne!

Im Anschluss werden die selbst hergestellten Erzeugnisse probiert und die Küche gemeinsam aufgeräumt.

Bitte mitbringen:

- Kochschürze
- Geschirrtücher
- 2-3 Schraubgläser
- Tupperdose
- Flaschen für die Molke
- Schreibzeug
- (falls vorhanden) Mörser
- Wer möchte: eigene Kräuter und/ oder Früchte für den Molke-Drink

Lebensmittel- und Materialkosten von 8,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Anmeldeschluss:
 Freitag den 10.07.2020

1 Tag, 18.07.2020
 Samstag, 10:00 - 14:30 Uhr
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
 Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8
 58,40 € Gebührenermäßigung

Kurs-Nr.: T030412 Tofu selber machen

Bernhard Rosa
 Aus bayrischen Bio-Sojabohnen
 Jeder Teilnehmer darf ein kleines Stück selbst gemachten Tofu mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen:

- Kochschürze
- Geschirrtücher
- Restebehälter

Lebensmittel- und Getränkekosten von 6,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Anmeldeschluss:
 Mittwoch, 11. März 2020

1 Abend, 12.03.2020
 Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
 22,00 € (ab 7 TN)
 25,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 28,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Bier selbst brauen

Wochenendkurs Kurs-Nr.: T030415 Bierbraukurs

Kathrin Nachbaur
 Mach's dir selber - dein eigenes Bier!

Der Braukurs dauert ca. 6-8 Stunden und wird von einer erfahrenen Referentin geleitet. Bei einem Snack und Kaffee werden erste theoretische Grundlagen vermittelt, die für das Bierbrauen interessant sind. Bei maximal zwei bis drei Personen

pro Braugerät kann jeder Teilnehmer anschließend selbst Hand anlegen, und das bei jedem Schritt vom Schroten übers Maischen, Läutern, Würzespindeln etc. - so wird im Kurs alles Wissenswerte über das Bierbrauen in Theorie und Praxis vermittelt.

Damit der Kopf bei allem rund ums Bier klar bleibt, gibt es eine Mittagspause mit deftigem Essen und nettem Beisammensein.

Nach dem Kurs werden die neuen Bierbrauer informiert, sobald ihr eigenes gebräutes Bier fertig ist. Jeder kann dann ein 5-Liter-Partyfass vom Selbstgebräuten abholen.

Es bietet sich an, Fahrgemeinschaften zu bilden.

Im Preis sind neben der Kursteilnahme auch bereits Verpflegungskosten und der Preis für das Selbstgebräute enthalten. Gebührenermäßigung entfällt.

1 Tag, 14.03.2020
 Samstag, 09:00 - 16:00 Uhr
 Ort: Rudenweiler 19, 88069 Tettnang
 Teilnehmerzahl: min. 3, max. 12
 99,00 €



Wochenendkurs Kurs-Nr.: T030416 Bierbraukurs

Kathrin Nachbaur
 s. Kursbeschreibung T030415

Es bietet sich an, Fahrgemeinschaften zu bilden.

Im Preis sind neben der Kursteilnahme auch bereits Verpflegungskosten und der Preis für das Selbstgebräute enthalten. Gebührenermäßigung entfällt.

1 Tag, 20.06.2020
 Samstag, 09:00 - 16:00 Uhr
 Ort: Rudenweiler 19, 88069 Tettnang
 Teilnehmerzahl: min. 3, max. 12
 99,00 €

Immer aktuell: www.vhs-rv.de

Kochen Regionale Küche



Wochenendkurs Kurs-Nr.: T030419 Gründonnerstagsuppe

Neun-Kräuter-Suppe

Siegfried Wörner

Petra Moch-Wörner

Was schenkt uns die Natur für Frühjahrs-schätze?

Giersch, Löwenzahn, Brennessel, Gundelrebe und ... oft als Unkräuter bezeichnet.

Wir heben diese Schätze beim Zubereiten einer traditionellen Gründonnerstagsuppe, die den Organismus aus dem Winterschlaf holt. Welche Tradition steckt hinter der Gründonnerstagsuppe?

Mit Freude und beim Genießen der Suppe erfahren die Teilnehmer interessante Einblicke in die heimische Kräutervelt.

Off liegt das GUTE SO NAH. MEIST AM WEGESRAND.

Lebensmittelkosten von 6,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Anmeldeschluss:

Freitag, 20. März 2020

1 Vormittag, 28.03.2020

Samstag, 10:00 - 12:30 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10

34,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T030420 Schwäbische Küche

Der ultimative Kartoffelsalatkochkurs

Paul Sägmüller

"Schwätza muss er, der Bodabierasalat, dr Oberschwäbisch!" - So lautet der Titel von Herrn Paul Sägmüllers Buch über den ultimativen schwäbischen Kartoffelsalat. Lange und akribisch hat er an dem Kartoffelsalatrezept gefeilt und die genaue Vorgehensweise auf's Papier gebracht.

Damit auch Sie in den Genuß dieses außergewöhnlich schmackhaften Kartoffelsalates kommen "verrät" Ihnen Herr Sägmüller höchstpersönlich sein Rezept; und falls Sie bei den folgenden Fragen nur eine einzige mit JA beantworten können, kommen Sie um die Teilnahme an

diesem Kurs eigentlich nicht herum! Außerdem erfahren Sie ganz nebenbei viel Wissenswertes über die Schwaben...

- Sie wollen einen Kartoffelsalat zubereiten, der bei Ihren Gästen so gut ankommt, dass diese beinahe die Schüssel ausschlecken?
- Dieser ultimative, einzigartige, unverwechselbare Kartoffelsalat soll kinderleicht herzustellen sein?
- Der Salat soll auch ohne jegliche Küchenvorkenntnisse immer gelingen?

In der Kursgebühr sind Lebensmittel- sowie Materialkosten enthalten.

1 Abend, 25.06.2020

Donnerstag, 19:30 - 22:00 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12

16,33 € (ab 7 TN)

19,00 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

21,67 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T030421

Lust auf Sonne, Spargel und Erdbeeren - der Wochenmarkt in Ravensburg macht's möglich!

Jutta Drexler

Aus weiß mach grün - weißer Spargel wird durch Sonnenlicht grün- wir verarbeiten frischen Spargel zu einem wertvollen Menü:

- Spargelpäckchen mit Mangold und Lachs
- Kräutersoßen zur Wahl (Petersilie, Dill, Sauerampfer, Schnittlauch)
- Erdbeertiramisu

Wir besuchen den Wochenmarkt und kaufen erntefrisch ein. Im Anschluss daran stellen wir ein leckeres Menü daraus her und verkosten dieses an einem ansprechend eingedeckten Tisch.

Wer Lust und noch Zeit hat, kann verschiedene Serviettenfaltmethoden ausprobieren - einfach und dekorativ - verleihen Sie dem Menü noch eine weitere individuelle Note!

Bitte mitbringen:

- Kochschürze
- 2 Geschirrtücher
- Behälter für Speisereste

1 Tag, 20.06.2020

Samstag, 08:00 - 16:00 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8

62,67 € (ab 7 TN)

71,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

Vegetarische Küche



Kurs-Nr.: T030410

Veganen Käse selbst herstellen

Siegfried Wörner

s. Kursbeschreibung T030410

Bitte mitbringen:

- Kochschürze
- Geschirrtücher
- Schüssel oder Tupperdose

Lebensmittel- und Materialkosten von 9,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Anmeldeschluss:

Freitag, 08. Mai 2020

1 Abend, 12.05.2020

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8

18,60 € Gebührenermäßigung entfällt

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T030411

Mozzarella selbst herstellen

Siegfried Wörner

Petra Moch-Wörner

s. Kursbeschreibung T030411

Bitte mitbringen:

- Kochschürze
- Geschirrtücher
- 2-3 Schraubgläser
- Tupperdose
- Flaschen für die Molke
- Schreibzeug
- (falls vorhanden) Mörser
- Wer möchte: eigene Kräuter und/ oder Früchte für den Molke-Drink

Lebensmittel- und Materialkosten von 8,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Anmeldeschluss:

Freitag den 10.07.2020

1 Tag, 18.07.2020

Samstag, 10:00 - 14:30 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8

58,40 € Gebührenermäßigung entfällt

Schauen Sie auch in den Außenstellen!



Kurs-Nr.: T030412 Tofu selber machen

Bernhard Rosa

Aus bayrischen Bio-Sojabohnen
Jeder Teilnehmer darf ein kleines Stück selbst gemachten Tofu mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen:

- Kochschürze
- Geschirrtücher
- Restebehälter

Lebensmittel- und Getränkekosten von 6,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Anmeldeschluss:
Mittwoch, 11. März 2020

1 Abend, 12.03.2020
Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
22,00 € (ab 7 TN)
25,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
28,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Wochenendkurs Kurs-Nr.: T030436 Vegane/ vegetarische Thai-Küche

Bernhard Rosa

Sie möchten auf tierische Produkte verzichten, aber nicht auf die leckeren thailändischen Gerichte? In diesem Kochkurs erfahren Sie, welche schmackhaften alternativen Würzmethoden es zu Fischsauce, Schrimppaste und Co. gibt. Wir werden selber Tofu produzieren. Frischer Tofu schmeckt besonders gut und man hat die Gewissheit, dass man Tofu aus guten Sojabohnen hat. Dieser Tofu bildet die Grundlage zur Zubereitung verschiedener vegan/ vegetarischer Gerichte mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad.

Bitte mitbringen:

- Kochschürze
- Geschirrtücher
- Vorratsdosen

Lebensmittel- und Getränkekosten von 15,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Anmeldeschluss:
Montag, 11. Mai 2020

1 Tag, 16.05.2020
Samstag, 09:00 - 16:00 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 8, max. 12
52,33 €

Orientalische Küche



Kurs-Nr.: T030440

بخ ط جماعي | tabakh | Kochen

Gefördert im Rahmen des Programms
Demokratie leben!

„Demokratie leben!“ – unter diesem Motto findet in Kooperation mit den Gleichstellungs- und Integrationsbeauftragten der Stadt Ravensburg ein interkultureller Kochabend für Frauen statt. Einheimische treffen dabei auf Geflüchtete aus Syrien oder Afghanistan und werden Gerichte aus deren Heimat in einer kleinen Gruppe zusammen kochen, sich darüber austauschen und die gemeinsam zubereiteten Mahlzeiten im Anschluss in einer gemütlichen Runde genießen.

Andere Länder – andere Lebensmittel! Deswegen startet der Abend mit dem gemeinsamen Einkauf. Dabei können Sie sich zwischen den Lebensmittelregalen bereits ein wenig kennen lernen und zudem schon etwas über die andere Essenskultur und über spezielle Lebensmittel erfahren.

Nach dem Einkauf beginnen Sie gemeinsam, die Speisen zu kochen. Wie auch die Lebensmittel in den Kulturen verschieden sind, so ist es auch mit der Zubereitung der Gerichte. Sie werden verschiedene Methoden kennen lernen und können Ihren Wissensschatz rund ums Kochen erweitern.

Nach getaner Arbeit folgt mit dem gemeinsamen Essen das größte Vergnügen. Dabei lassen Sie einen schönen Abend mit vielen neuen Erfahrungen und Gesprächen gemütlich ausklingen.

Essen ist viel mehr als nur Nahrungsaufnahme. Essen verbindet. Es bringt Menschen zusammen, egal welcher Herkunft, Religion oder Sprache. Sind Sie sich am Anfang noch fremd, so lernen Sie im Verlauf des gemeinsamen Abends nicht nur die andere Kultur und deren sprichwörtliche Gastfreundschaft, sondern sich auch gegenseitig kennen und gehen mit neuen Bekanntschaften oder gar als Freunde auseinander. Gerne koordinieren wir über das Projekt hinaus weitere Begegnungen.

Wir treffen uns um 16:00 Uhr am NAR Supermarkt in Ravensburg.
Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erforderlich.

Bitte mitbringen:

- Kochschürze
- Geschirrtücher
- einige Vorratsdosen

1 Tag, 26.03.2020
Donnerstag, 16:00 - 22:00 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 8



Kurs-Nr.: T030441

بخ ط جماعي | tabakh | Kochen

Gefördert im Rahmen des Programms
Demokratie leben!
s. Kursbeschreibung T030440

Wir treffen uns um 16:00 Uhr am NAR Supermarkt in Ravensburg.
Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erforderlich.

Bitte mitbringen:

- Kochschürze
- Geschirrtücher
- einige Vorratsdosen

1 Tag, 09.07.2020
Donnerstag, 16:00 - 22:00 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 8

Nicht vergessen:

Weitere Kurse finden Sie im Programm unserer Außenstellen im hinteren Teil des Programmhefts.

Bei Fragen zum Programmbereich wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung:

Lisa Marie Arfahl
0751-3619915
assfahl@vhs-rv.de

Asiatische Küche


Kurs-Nr.: T030430
Thailand - Vietnam - Thailand

Xiaohong Li-Keppeler

Sie lieben die asiatische Küche und möchten gerne authentische asiatische Gerichte kennen lernen? Dann lassen Sie sich in diesem Kurs von einer Chinesin Spezialitäten aus ostasiatischen Ländern zeigen.

Ähnlich sind allen Küchen die Grundzutaten - viel frisches Obst und Gemüse, reichlich Fisch, hochwertiges Fleisch, ballaststoffreiche Sojaprodukte und natürlich Reis.

Unterschiedlich sind Zubereitungen und die Verwendung von Gewürzen - und genau diese geben den Gerichten die unverwechselbaren, wunderbar exotischen Aromen. Oft sind die Gerichte sehr schnell zubereitet und Suppen, Salate, Hauptgerichte und Desserts bieten eine unvergleichliche Auswahl für gesunde und schmackhafte Alltagsgerichte.

Vorspeise: Vietnamesische Frühlingssrollen
 Hauptspeise: Gebratenes Hühnerfleisch mit frischem Gemüse in Chili-Limetten-saft
 Nachtisch: Kokosnusseis mit frischer Ananas

Bitte mitbringen:

- Kochschürze
- Geschirrtücher
- Restebehälter

Lebensmittel- und Getränkekosten von 15,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Anmeldeschluss:

Freitag, 24. April 2020

1 Abend, 29.04.2020

Mittwoch, 18:00 - 22:00 Uhr
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
 36,33 € (ab 7 TN)
 40,60 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 44,87 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030431
Bangkok - Tokio - Peking

Xiaohong Li-Keppeler

s. Kursbeschreibung T030430

Vorspeise: Tom Yam Gai Suppe
 Hauptspeise: Rindergeschnetzeltes an Teriyaki Soße mit frischem Gemüse
 Nachtisch: Schwarzer Reispudding mit Kokoscreme und frischer Ananas

Bitte mitbringen:

- Kochschürze
- Geschirrtücher
- Restebehälter

Lebensmittel- und Getränkekosten von 15,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Anmeldeschluss:

Freitag, 08. Mai 2020

1 Abend, 13.05.2020

Mittwoch, 18:00 - 22:00 Uhr
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
 36,33 € (ab 7 TN)
 40,60 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 44,87 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030433
Japan - Thailand - China

Xiaohong Li-Keppeler

s. Kursbeschreibung T030430

Vorspeise: Sushi
 Hauptspeise: Satay Hähnchenspieße mit Erdnusssoße
 Nachtisch: Süße Klebreis-Klößchen

Bitte mitbringen:

- Kochschürze
- Geschirrtücher
- Restebehälter

Lebensmittel- und Getränkekosten von 15,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Anmeldeschluss:

Freitag, 06. März 2020

1 Abend, 11.03.2020

Mittwoch, 18:00 - 22:00 Uhr
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
 36,33 € (ab 7 TN)
 40,60 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 44,87 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T030435
Japanische Küche: Sushi selber machen

Fukiko Herget

Sushi selbst herzustellen ist nicht schwer. Möchten Sie gerne Ihr Kochportfolio erweitern? Wir lernen in diesem Kurs wie man Maki-Sushi (gerollte Sushi) zubereitet. Verschiedene Varianten des Sushi lernen wir kennen: Vegetarisch, mit Rohfisch und leichter erhältlichen Sorten wie Räucherlachs und Thunfisch. Wir überlegen, wie man kreative Umsetzungen beim Sushi machen kann. Zum Schluss essen wir gemeinsam - natürlich mit Stäbchen. Itadakimasu!

Bitte mitbringen:

- Kochschürze
- Geschirrtücher
- verschließbare Vorratsdose
- etwas zu trinken

Lebensmittelkosten von 12 € sowie ein Materialkostenbeitrag sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Anmeldeschluss:

Montag, 30. März 2020

1 Tag, 04.04.2020

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
 33,33 € (ab 7 TN)
 37,60 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 41,87 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)


Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T030434
Japanische Alltagsküche: ein typisches Abendessen

Fukiko Herget

Möchten Sie lernen, wie wir in Japan jenseits des Restaurants zuhause kochen? In diesem Kurs können Sie lernen, wie man ein typisches japanisches Alltagsmenü kocht, das Erwachsenen und Kindern gleichermaßen schmeckt - mit den

Zutaten aus einem normalen europäischen Supermarkt.

Wir kochen frittiertes Huhn (Karaage), gebackenen eingelegten Fisch, Wakame-Algen-Salat, Omelett, Miso-Suppe und dazu gibt es Reis.

Kochen mit einer Lehrkraft aus dem Ausland bedeutet nicht nur einfach das Kochrezept nachzumachen, sondern einen Blick auf andere Ideenwelten, Anschauungen und Konzepte. Öffnen Sie sich einer neuartigen Erfahrung und lassen Sie sich für Ihre Alltagsküche inspirieren.

Bitte mitbringen:

- Kochschürze
- Geschirrtücher
- verschließbare Vorratsdose
- etwas zu trinken

Lebensmittelkosten von 15 € sowie ein Materialkostenbeitrag sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Anmeldeschluss:
Montag, 25. Mai 2020

1 Tag, 30.05.2020
Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
36,33 € (ab 7 TN)
40,60 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
44,87 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T030436
Vegane/ vegetarische Thai-Küche

Bernhard Rosa

Sie möchten auf tierische Produkte verzichten, aber nicht auf die leckeren thailändischen Gerichte?

In diesem Kochkurs erfahren Sie, welche schmackhaften alternativen Würzmethoden es zu Fischsauce, Schrimppaste und Co. gibt. Wir werden selber Tofu produzieren. Frischer Tofu schmeckt besonders gut und man hat die Gewissheit, dass man Tofu aus guten Sojabohnen hat. Dieser Tofu bildet die Grundlage zur Zubereitung verschiedener vegan/ vegetarischer Gerichte mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad.

Bitte mitbringen:

- Kochschürze
- Geschirrtücher
- Vorratsdosen

Lebensmittel- und Getränkekosten von 15,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Anmeldeschluss:
Montag, 11. Mai 2020

1 Tag, 16.05.2020
Samstag, 09:00 - 16:00 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 8, max. 12
52,33 €



Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T030438
Thailändische Suppen

Bernhard Rosa

In Zeiten von Fertigsuppen und Instant-Suppenpulver scheint das Wissen, wie man eine richtige Suppenbrühe herstellt, verloren gegangen zu sein.

Ohne Verwendung von Geschmacksverstärkern erlernen Sie die Herstellung unterschiedlicher Brühen und Fonds. Diese bilden dann die Grundlagen für die Zubereitung verschiedener Suppen.

Nicht nur die bekannte Suppe "Tom Yam", sondern auch unbekanntere Suppen wie "Guai Diao Gai" (Glasnudel-suppe mit Huhn), "Wonton"-Suppe (Wontons und Füllungen werden selbst gemacht), Ingwersuppe, "Mama Tom" oder "Bami Luang Moo Deng" werden gemeinsam zubereitet. Selbstverständlich darf aber auch die Königin der Thai-Suppen "Tom Kha Gai" nicht fehlen.

Bitte mitbringen:

- Kochschürze
- Geschirrtücher
- Vorratsdosen

Lebensmittel- und Getränkekosten von 15,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Anmeldeschluss:
Montag, 20. April 2020

1 Tag, 25.04.2020
Samstag, 09:00 - 16:00 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 8, max. 12
52,33 €

Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T030437
Geheimnisse der Thai-Küche

Bernhard Rosa

Thailändisch zu kochen ist keine Kunst. Es ist eine Leidenschaft! Nach einer kleinen Warenkunde mit vielen nützlichen Insider-Tipps und kurzer Einweisung folgt die Zubereitung mehrerer Gerichte mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad.

- Gemeinsames Verkosten der Speisen in einer entspannten Atmosphäre
- Übrig gebliebene Köstlichkeiten dürfen selbstverständlich eingepackt werden.
- Rezeptmappe zum Mitnehmen

Ein Muss für jeden Liebhaber traditioneller thailändischer Küche!

Bitte mitbringen:

- Kochschürze
- Geschirrtücher
- Vorratsdosen

Lebensmittel- und Getränkekosten von 15,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Anmeldeschluss:
Montag, 04. Mai 2020

1 Tag, 09.05.2020
Samstag, 09:00 - 16:00 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 8, max. 12
52,33 €

Besonderheiten



Kurs-Nr.: T030440
بخ ط جماعي | tabakh | Kochen

Gefördert im Rahmen des Programms Demokratie leben!

„Demokratie leben!“ – unter diesem Motto findet in Kooperation mit den Gleichstellungs- und Integrationsbeauftragten der Stadt Ravensburg ein interkultureller Kochabend für Frauen statt. Einheimische treffen dabei auf Geflüchtete aus Syrien oder Afghanistan und werden Gerichte aus deren Heimat in einer kleinen Gruppe zusammen kochen, sich darüber austauschen und die gemeinsam zubereiteten Mahlzeiten im Anschluss in einer gemütlichen Runde genießen.

Andere Länder – andere Lebensmittel! Deswegen startet der Abend mit dem gemeinsamen Einkauf. Dabei können Sie sich zwischen den Lebensmittelregalen

bereits ein wenig kennen lernen und zudem schon etwas über die andere Essenskultur und über spezielle Lebensmittel erfahren.

Nach dem Einkauf beginnen Sie gemeinsam, die Speisen zu kochen. Wie auch die Lebensmittel in den Kulturen verschieden sind, so ist es auch mit der Zubereitung der Gerichte. Sie werden verschiedene Methoden kennen lernen und können Ihren Wissensschatz rund ums Kochen erweitern.

Nach getaner Arbeit folgt mit dem gemeinsamen Essen das größte Vergnügen. Dabei lassen Sie einen schönen Abend mit vielen neuen Erfahrungen und Gesprächen gemütlich ausklingen.

Essen ist viel mehr als nur Nahrungsaufnahme. Essen verbindet. Es bringt Menschen zusammen, egal welcher Herkunft, Religion oder Sprache. Sind Sie sich am Anfang noch fremd, so lernen Sie im Verlauf des gemeinsamen Abends nicht nur die andere Kultur und deren sprichwörtliche Gastfreundschaft, sondern sich auch gegenseitig kennen und gehen mit neuen Bekanntschaften oder gar als Freunde auseinander. Gerne koordinieren wir über das Projekt hinaus weitere Begegnungen.

Wir treffen uns um 16:00 Uhr am NAR Supermarkt in Ravensburg. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erforderlich.

Bitte mitbringen:

- Kochschürze
- Geschirrtücher
- einige Vorratsdosen

1 Tag, 26.03.2020

Donnerstag, 16:00 - 22:00 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 8



Kurs-Nr.: T030441

بخ ط جماعي | **tabakh | Kochen**
s. Kursbeschreibung T030440

Wir treffen uns um 16:00 Uhr am NAR Supermarkt in Ravensburg.

Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erforderlich.

Bitte mitbringen:

- Kochschürze
- Geschirrtücher
- einige Vorratsdosen

1 Tag, 09.07.2020

Donnerstag, 16:00 - 22:00 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 8



Wochenendveranstaltung

Kurs-Nr.: T030442

Gastfreundschaft geht durch den Magen

Anna-Theresa Lange

Im Rahmen des Programms „Was hält unsere Gesellschaft zusammen“ des Volkshochschulverbands Baden-Württemberg laden wir Sie ein zu einem geschmacklichen und interkulturellen Erlebnis!

Kochbegeisterte Frauen jeden Alters, die die deutsche Küche lieben und diese auch gerne weitergeben wollen, bereiten zusammen mit syrischen Geflüchteten in einer kleinen gemütlichen Frauenrunde eine typisch deutsche Mahlzeit zu.

Passend zu dem Thema „Was hält unsere Gesellschaft zusammen“ ergibt sich durch dieses Kochevent die Möglichkeit sich auszutauschen, Neues zu erfahren und gemeinsam in ganz entspannter Runde köstlich zu essen – denn Essen verbindet!

Wir starten mit einem gemeinsamen Einkauf auf dem Ravensburger Wochenmarkt, wo wir uns unsere Zutaten gemeinsam ganz frisch aussuchen können. Getreu dem Motto „ohne Fleiß kein Preis“ gehen wir anschließend in unsere Küche, um dort die frischen Zutaten zu verarbeiten und mit gegenseitiger Hilfe zu einer köstlichen Mahlzeit zu verarbeiten. Gemeinsam werden wir uns dann zum Schluss die zubereiteten Köstlichkeiten schmecken lassen und so einen tollen Tag mit vielen neuen Erfahrungen und tollen Gesprächen ausklingen lassen.

Wir treffen uns um 10:00 Uhr vor der Tourist Information auf dem Marienplatz in Ravensburg und dann geht es los.

Auf Anfrage können wir die Rezepte für das Kochen 2 Wochen vor dem Termin zukommen lassen, damit bereits im Voraus etwas über das zu kochende Gericht in Erfahrung gebracht werden kann.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldung erforderlich.

1 Tag, 15.02.2020

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 3, max. 5

Wochenendveranstaltung

Kurs-Nr.: T030443

Gastfreundschaft geht durch den Magen

Anna-Theresa Lange

s. Kursbeschreibung T030442

Wir treffen uns um 10:00 Uhr vor der Tourist Information auf dem Marienplatz in Ravensburg und dann geht es los.

Auf Anfrage können wir die Rezepte für das Kochen 2 Wochen vor dem Termin zukommen lassen, damit bereits im Voraus etwas über das zu kochende Gericht in Erfahrung gebracht werden kann.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldung erforderlich.

1 Tag, 27.06.2020

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 3, max. 5

Kurs-Nr.: T030444

Schokolade macht glücklich

Bernhard Rosa

Als Kakaobohnen bezeichnet man die Samen des Kakaobaumes, diese beinhalten eine Vielzahl wertvoller Stoffe. Neben Antioxidantien, Magnesium und Bitterstoffen enthält Schokolade auch Substanzen, die glücklich machen. Vom ausgebildete Chocolate Instructor und Kochbuchautor erfahren Sie mehr über die "Speise der Götter" und wir bereiten gemeinsam aus Bio und Fair gehandelten Zutaten Schokolade zu. Die Lebensmittelkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Jeder Teilnehmer kann seine selbst produziert Schokolade mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen:

- Kochschürze
- Geschirrtücher
- Restbehälter

Lebensmittel- und Getränkekosten von 15,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Es kommen nur fair gehandelte Bio Waren zum Einsatz.

Anmeldeschluss:

Mittwoch, 18. März 2020

1 Abend, 19.03.2020

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
31,00 € (ab 7 TN)
34,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
37,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T030422
Haushalts-Basics für den Mann
Teil 2: Kochen - Backen - Reinigen

Jutta Drexler
Das bisschen Haushalt ist doch kein Problem...
Dieser Kurs richtet sich an Männer (allen Alters) in einem Singlehaushalt. Sie ziehen daheim aus und gründen ihren ersten Haushalt. Oder sie sind plötzlich wieder Single. Und dann kommen die Fragen. „Wie war das nochmal? Wie hat Mama das immer gemacht?“
Bei uns können Sie die Haushalts-Basics lernen: An zwei Samstagen lernen sie (1) Waschen – Bügeln – Nähen und (2) Kochen – Backen – Reinigen. Eine Schneiderin und eine Hauswirtschafterin vermitteln ihnen die Grundkenntnisse der modernen Haushaltsführung. Und es wird garantiert lustig. Beide Kurse können separat gebucht werden.

Beim zweiten Kurstag dreht sich alles um die Küche: Kochen, Backen, Reinigen - rationelle Methoden und zeitsparende Gartechniken, die Ihnen den Alltag erleichtern.
Egal ob Chicoréeauflauf, Baguettes, Kekse, das Reinigen von Haushaltsgeräten oder das Anrichten der Speisen – hier lernen Sie, wie alles möglichst zeitsparend zu handeln ist, um möglichst viel freie Zeit zum Genießen zu haben.
Wir erproben All-in-Methoden bei Hefe- und Mürbteig und bereiten während der Ruhe- und Kühlzeiten einen Chicoréeauflauf vor. Gemeinsam fertigen wir dann aus den Teigen Baguettes und Mürbteigplätzchen an.
Wer sich selbst einmal ausprobieren will, kann dem Ganzen durch ansprechende

Tischdeko eine zusätzliche individuelle Note verleihen.

Während alles gart und kocht, widmen wir uns der Reinigung bestimmter Haushaltsgeräte. Hier können gerne verkalkte Wasserkocher mitgebracht werden.
Abschließend genießen wir das Essen, welches wir mit minimalem Arbeitsaufwand vorbereitet haben.

- Bitte mitbringen:
- Kochschürze
 - 2 Geschirrtücher
 - Behälter für Speisereste
 - (1 Wasserkocher kann zum Entkalken mitgebracht werden)

Haushalts-Basics Teil 1: Waschen – Bügeln – Nähen (Kurs T020140)
1 Tag, 26.04.2020
Sonntag, 09:00 - 16:00 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 8
45,33 € (ab 7 TN)
52,80 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
60,27 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Backen

Kurs-Nr.: T030460
Keine Angst vor Hefeteig!
Hefezöpfe, Nikoläuse, Streuselkuchen und co...
Marcel Röhl
Zopf, Bienenstich und Osterhäse...
Lassen Sie sich in diesem Kurs vom Fachmann in die Geheimnisse der Hefeteigzubereitung einführen.
Nach diesem Kurs gelingt Ihnen die Zubereitung von feinem, lockerem und aromatisch schmeckendem Hefegebäck mit ordentlicher Frischhaltung problemlos und sicher! Garantiert. Im Kurs entstehen Hefezöpfe, Gugelhupf, Nusszopf/Quarkstollen, Häse, Nester, Bienenstich, Dampfknudel, Einback, gefüllte Schneckenknuden, Schleifen... Schritt für Schritt angeleitet kneten, formen, flechten und backen sie selbst!
Fachkundig angeleitet und in fröhlicher Runde kneten, formen und backen Sie selbst.

Informationen über die Rohstoffe, Teige, Ruhe und Reifezeiten...Tipps und Tricks aus der Backstube so wie reichlich Gebäck inklusive.

- Bitte mitbringen:
- ggf. Schürze
 - Geschirrtuch
 - Schüssel
 - Backblech

In der Kursgebühr ist ein Materialkosten- und Lebensmittelbeitrag enthalten.

Anmeldeschluss ist Montag, der 16. März 2020.

2 Abende, 23.03.2020, 30.03.2020
Montag, 18:00 - 21:45 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
60,00 € (ab 7 TN)
68,00 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
76,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T030461
Brote, Kleingebäck, Dinnete, Flammkuchen und Pizza selber backen!

Marcel Röhl
Sie möchten in ihre Küche zukünftig aromatische, qualitativ hochwertige Brot- und Kleingebäckvariationen in unterschiedlichen Ausformungen ebenso erfolgreich backen wie leckere Pizza, Dinnete und Flammkuchen?
Dann sind sie hier richtig. Lassen Sie sich vom Bäcker zeigen wie es wirklich geht.
Fachkundig angeleitet und in fröhlicher Runde kneten, formen und backen Sie selbst.
Informationen über die Rohstoffe, Teige, Ruhe und Reifezeiten...Tipps und Tricks aus der Backstube so wie reichlich Gebäck inklusive.

- Bitte mitbringen:
- Backblech
 - Geschirrtuch
 - Schüssel
 - ggf. Schürze

In der Kursgebühr ist ein Materialkosten- und Lebensmittelbeitrag enthalten. Anmeldeschluss ist Montag, der 04. Mai 2020.

2 Abende, 11.05.2020, 18.05.2020
Montag, 18:00 - 21:45 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
58,00 € (ab 7 TN)
66,00 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
74,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Immer aktuell: www.vhs-rv.de

Programmbereich 4

Sprachen

Albanisch
 Altgriechisch
 Althebräisch
 Arabisch
 Chinesisch
 Deutsche Gebärdensprache
 Englisch
 Französisch
 Italienisch
 Japanisch
 Kroatisch
 Latein
 Neugriechisch
 Norwegisch
 Polnisch
 (Brasilianisches) Portugiesisch
 Rumänisch
 Russisch
 Schwäbisch
 Schwedisch
 Spanisch
 Tschechisch
 Türkisch

Volkshochschule
 Ravensburg e.V.
 Gartenstr. 33
 88212 Ravensburg

www.vhs-rv.de
 E-Mail: info@vhs-rv.de

Fachbereichsleitung:
 Corinna Zachenbacher
 Tel.: 0751/36199-18
zachenbacher@vhs-rv.de

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER) in der vhs-Sprachenschule

Der GER ist ein europäisches Stufenmodell, das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen (A1-C2) festlegt.

Kompetente Sprachverwendung	C2	<i>Hören</i>	ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
		<i>Sprechen</i>	sich mühelos an allen Gesprächen sicher und angemessen beteiligen
		<i>Lesen</i>	jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
		<i>Schreiben</i>	komplexe Berichte verfassen, sich differenziert ausdrücken
	C1	<i>Hören</i>	Unterhaltungen und Radio-/ Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
		<i>Sprechen</i>	sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
		<i>Lesen</i>	komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
		<i>Schreiben</i>	sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken
Selbstständige Sprachverwendung	B2	<i>Hören</i>	im Fernsehen die meisten Sendungen mit Standardsprache verstehen
		<i>Sprechen</i>	sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen
		<i>Lesen</i>	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
		<i>Schreiben</i>	detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben
	B1	<i>Hören</i>	das Wesentliche von Unterhaltungen verstehen, wenn langsam gesprochen wird
		<i>Sprechen</i>	in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen beschreiben
		<i>Lesen</i>	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
		<i>Schreiben</i>	persönliche Briefe schreiben
Elementare Sprachverwendung	A2	<i>Hören</i>	einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von Mitteilungen verstehen
		<i>Sprechen</i>	kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
		<i>Lesen</i>	kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
		<i>Schreiben</i>	kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
	A1	<i>Hören</i>	einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
		<i>Sprechen</i>	sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
		<i>Lesen</i>	einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. Schilder, Plakate
		<i>Schreiben</i>	einfache Standardformulare, z.B. im Hotel ausfüllen

Beratungstermine Fremdsprachen

Alle Sprachberatungen finden am **Dienstag, 4. Februar 2020** statt.

	Englisch	Italienisch	Französisch	Spanisch
Zeiten	vormittags 9:30 – 11:30 Uhr und abends 18:00 – 20:00 Uhr	abends 18:00 – 20:00 Uhr	abends 18:00 – 20:00 Uhr	abends 18:00 – 20:00 Uhr
Raum	Räume 7 und 8	Raum 6	Raum 5	Raum 3
Dozentin	<u>vormittags:</u> Susanne Duttler <u>abends:</u> Rosemarie Bainbridge und Carmen Zauner	Silvia Krotz	Marie-Luce Baudler	Martha Paulina Jauregui Ochoa

Alle Sprachberatungen finden im VHS-Gebäude in der **Gartenstraße 33** statt. TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen werden individuell beraten, welcher Kurs für sie geeignet ist. Eine vorherige Anmeldung zu den Beratungsterminen ist nicht erforderlich.

Kursgebühren im Sprachenbereich

Die regulären Sprachkurse finden in angekündigtem Umfang und zu den angegebenen Staffelpreisen statt, wenn die Mindestteilnehmerzahl von 5 erreicht wird. Bei 5 und 6 Anmeldungen gibt es jeweils eine gesonderte Kleingruppen-Kursgebühr, die nicht rabattierbar ist. Für jeden Kurs gelten die ausgewiesenen Unterrichtseinheiten und Anzahl der Termine.

Termine (Anzahl UE à 45 Minuten)	15 (30 UE)	14 (28 UE)	13 (26 UE)	12 (24 UE)	11 (22 UE)	10 (20 UE)
Reguläre Gebühr, ab 7 Teilnehmenden	96,00 €	89,60 €	83,20 €	76,80 €	70,40 €	64,00 €
Kleingruppen- gebühr bei 6 Teilnehmenden	115,20 €	107,52 €	99,84 €	92,16 €	84,48 €	76,80 €
Kleingruppen- gebühr bei 5 Teilnehmenden	134,40 €	125,44 €	116,48 €	107,52 €	98,56 €	89,60 €

Albanisch

Kurs-Nr.: T040001 **NEU**
A1: Albanisch für Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnisse(n) (Semester 1)

Fatbardha Rexhaj

Endlich Albanisch lernen!

Ihr Partner spricht Albanisch? Sie möchten Albanisch beruflich oder im Urlaub verwenden?

In diesem Kurs lernen Sie einen ersten Grundwortschatz und grammatische Grundregeln kennen. Sie führen alltägliche Dialoge und lesen einfache Texte.

Lehrwerk:

Lehrbuch der vereinheitlichten albanischen Schriftsprache, Buske-Verlag, (978-3-87548-444-1), ab Lektion 1

Am 18. Februar findet der Kurs nicht statt.

14 Abende, 11.02.2020 - 23.06.2020

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

89,60 € (ab 7 TN)

107,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

125,44 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T040002 **NEU**
A2: Albanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Fatbardha Rexhaj

Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Sobald man aufhört, treibt man zurück.

In diesem Kurs festigen und vertiefen Sie Ihre Albanisch-Kenntnisse in angenehmer Atmosphäre.

Lehrwerk:

wird im Kurs bekannt gegeben

Am 18. Februar findet der Kurs nicht statt.

14 Abende, 11.02.2020 - 23.06.2020

Dienstag, 19:35 - 21:05 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

89,60 € (ab 7 TN)

107,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

125,44 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T040003 **NEU**
B2/C1: Konversationskurs Albanisch

**"Espresso"- Kurs:
 klein - stark - effizient**

Fatbardha Rexhaj

"Espresso" ist ein intensives Sprachkursangebot für Minigruppen mit bis zu 4 Teilnehmenden. Auch Einzelunterricht ist möglich.

In einer kleinen Gruppe bekommen Sie vielfältige Gelegenheiten Ihre albanischen Sprachkenntnisse zu verbessern

und Grammatik umfassend zu wiederholen.

Lehrwerk:

wird im Kurs bekannt gegeben

9 Abende, 13.02.2020 - 30.04.2020

Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 1, max. 4

120,00 € nicht rabattierbar (bei 4 TN)

144,00 € nicht rabattierbar (bei 3 TN)

180,00 € nicht rabattierbar (bei 2 TN)

312,00 € nicht rabattierbar (bei 1 TN)



Hinweis zu den Lehrwerken

Die für die einzelnen Kurse angegebenen Lehrwerke werden nicht im Kurs ausgegeben, sondern müssen von den TeilnehmerInnen über den Buchhandel besorgt werden.

Altgriechisch

Nachmittagskurs
Kurs-Nr.: T040101
Altgriechisch für fortgeschrittene Anfänger (Semester 4)

Reinhard Schick

Die griechische Sprache und ihre Texte führen uns zu den Anfängen unserer europäischen Kultur. Anhand des Lehrbuches führt der Anfängerkurs die Erarbeitung von Wortschatz und Grammatik weiter (ab Lektion 16).

Die einfachen Lektionstexte orientieren sich an den geographischen Räumen Griechenlands und an der Entwicklung der griechischen Kultur- und Geisteswelt. Besondere Aufmerksamkeit gilt der prägenden Kraft des Griechischen für die Sprachen und die Kultur Europas.

Lehrwerk:

Hellas - Lehrgang des Griechischen (978-3-7661-5820-8), Buchner-Verlag, ab Lektion 16

12 Termine, 12.02.2020 - 20.05.2020

Mittwoch, 15:15 - 16:30 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

64,00 € (ab 7 TN)

76,80 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

89,60 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T040102
Altgriechisch - Lektürekurs (Homers Odyssee)

**"Espresso" - Kurs:
 klein - stark - effizient**

Dr. Alfred Sattig

"Espresso" ist ein intensives Sprachkursangebot für Minigruppen mit bis zu 4 Teilnehmenden.

Lektüre: Homers Odyssee (mit Übersetzung und Grammatik); Gesänge 20-24

Aschendorffs Sammlung lateinischer und griechischer Klassiker
 Homer, Odyssee. Text (978-3-402-02215-3), Aschendorff-Verlag
 Homer, Odyssee. Wortkunde (978-3-402-02258-0), Aschendorff-Verlag

5 Abende, 19.02.2020 - 24.06.2020

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Realschule W7, Wilhelmstraße 7

Teilnehmerzahl: min. 1, max. 4

100,00 € nicht rabattierbar (bei 4 TN)

120,00 € nicht rabattierbar (bei 3 TN)

150,00 € nicht rabattierbar (bei 2 TN)



Althebräisch

Kurs-Nr.: T040103
Bibel-Hebräisch für fortgeschrittene Anfänger (Semester 4)

**"Espresso" - Kurs:
 klein - stark - effizient**

Dr. Alfred Sattig

"Espresso" ist ein intensives Sprachkursangebot für Minigruppen mit bis zu 4 Teilnehmenden.

Hebräisch-Lernen - ein Gewinn!

Althebräisch ist neben Latein und Altgriechisch eine der drei den europäischen Kulturkreis fundamental prägenden alten Sprachen.

Im Alten Testament erfahren wir u.a. von der Erschaffung der Welt, vom Garten Eden, von den Brüdern Kain und Abel, von Joseph in Ägypten und seiner Traumdeutung für den Pharao, von der Sintflut und der Arche Nochs, vom Auszug aus Ägypten und von den 10 Geboten.

Anhand des Lehrwerks wird Sie der Dozent Schritt für Schritt an Bibel-Hebräisch heranzuführen.

Lehrwerk:

Bibel-Hebräisch (978-3-7655-9563-9),
Brunnen-Verlag, ab Lektion 8/9

12 Termine, 13.02.2020 - 28.05.2020
Donnerstag, 16:45 - 17:45 Uhr
Ort: Realschule W7, Wilhelmstraße 7
Teilnehmerzahl: min. 1, max. 4
160,00 € nicht rabattierbar (bei 4 TN)
192,00 € nicht rabattierbar (bei 3 TN)
240,00 € nicht rabattierbar (bei 2 TN)

Kurs-Nr.: T040104
Bibel-Hebräisch für Fortgeschrittene

"Espresso" - Kurs:
klein - stark - effizient

Dr. Alfred Sattig

"Espresso" ist ein intensives Sprachkursangebot für Minigruppen mit bis zu 4 Teilnehmenden.

Lehrwerk:

Bibel-Hebräisch (978-3-7655-9563-9),
Brunnen-Verlag, ab Lektion 31/32

12 Abende, 13.02.2020 - 28.05.2020
Donnerstag, 18:15 - 19:15 Uhr
Ort: Realschule W7, Wilhelmstraße 7
Teilnehmerzahl: min. 1, max. 4
160,00 € nicht rabattierbar (bei 4 TN)
192,00 € nicht rabattierbar (bei 3 TN)
240,00 € nicht rabattierbar (bei 2 TN)

Die VHS Ravensburg e.V. bietet alle drei für den europäischen Kulturkreis fundamental prägenden alten Sprachen an:

Altgriechisch, Altthebräisch und Latein.

Latein

Nachmittagskurs

Kurs-Nr.: T041201

Lateinische Lektüre:
Tacitus Germania

Reinhard Schick

Die ethnographische Schrift "Germania" zählt zu den Klassikern des lateinischen Literaturunterrichts. Interessant sind nicht nur die darin beschriebenen Gebräuche der verschiedenen Stämme als Reflex eines römischen Germanenbilds, sondern auch die Deutbarkeit des Textes als Sittenspiegel, der römischen Lesern eine unverdorbene, vitale Gesellschaft vor Augen führen sollte.

Der Text wird in den Kursstunden gemeinsam übersetzt und sprachlich, litera-

risch und inhaltlich interpretiert. Grundwortschatz und grammatische Kenntnisse werden textbezogen wieder aufgefrischt.

Der Kurs eignet sich auch zum Wiedereinstieg (eventuell nach längerer Pause) in die Beschäftigung mit der Basissprache unserer europäischen Kultur.

Lektüre:

Tacitus Germania (978-3-15-019763-9),
Reclam-Verlag

12 Termine, 12.02.2020 - 20.05.2020
Mittwoch, 16:45 - 17:45 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
51,20 € (ab 7 TN)
61,44 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
71,68 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Arabisch

Kurs-Nr.: T040201

NEU

A1: Arabisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse (Semester 1)

Hassan Ibrahim

Eine Einladung in die arabische Welt. Hier lernen Sie die arabische Sprache und Schrift behutsam von Anfang an. Neben grundlegender Grammatik und einfachen kommunikativen Situationen (Begrüßen, sich vorstellen, nach dem Befinden fragen, etc.) kommen auch landeskundliche Informationen zur arabischen Kultur nicht zu kurz.

Lehrwerk:

Salam! Neu - Arabisch für Anfänger (978-3-12-528835-5), Klett-Verlag,
ab Lektion 1 und
Arbeitsbuch (978-3-12-528836-2)

15 Abende, 03.03.2020 - 07.07.2020
Dienstag, 19:35 - 21:05 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
96,00 € (ab 7 TN)
115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T040202

A1: Arabisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (Semester 3)

"Espresso" - Kurs:

klein - stark - effizient

Hassan Ibrahim

"Espresso" ist ein intensives Sprachkursangebot für Minigruppen mit bis zu 4 Teilnehmenden. Auch Einzelunterricht ist möglich.

Lehrwerk:

Salam! neu - Arabisch für Anfänger (978-3-12-528835-5), Klett-Verlag,
ab Lektion 4/5 und
Arbeitsbuch (978-3-12-528836-2)

9 Abende, 13.02.2020 - 30.04.2020
Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 1, max. 4
120,00 € nicht rabattierbar (bei 4 TN)
144,00 € nicht rabattierbar (bei 3 TN)
180,00 € nicht rabattierbar (bei 2 TN)
312,00 € nicht rabattierbar (bei 1 TN)



Kurs-Nr.: T040203

A2: Arabisch für Anfänger mit guten Vorkenntnissen

"Espresso" - Kurs:

klein - stark - effizient

Hassan Ibrahim

"Espresso" ist ein intensives Sprachkursangebot für Minigruppen mit bis zu 4 Teilnehmenden. Auch Einzelunterricht ist möglich.

Lehrwerk:

Salam! neu - Arabisch für Anfänger (978-3-12-528835-5), Klett-Verlag,
ab Lektion 11 und
Arbeitsbuch (978-3-12-528836-2)

Der Kurs findet am 18. Feb. nicht statt.

12 Abende, 11.02.2020 - 26.05.2020
Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 1, max. 4
160,00 € nicht rabattierbar (bei 4 TN)
192,00 € nicht rabattierbar (bei 3 TN)
240,00 € nicht rabattierbar (bei 2 TN)

Chinesisch

Kurs-Nr.: T040301

NEU

A1: Chinesisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse (Semester 1)

Susanne Baum-Mitterhofer

Wussten Sie schon, dass Chinesen mit nur einer Hand bis 10 zählen können? Wie das geht, wird im Chinesisch-Sprachkurs verraten!

Viele Wörter im Deutschen stammen aus dem Chinesischen wie „China“, „Taifun“, „Dschunke“, „Kungfu“ etc.

Wir werden uns auf eine faszinierende Reise in die chinesische Sprache mit folgenden Schwerpunkten begeben:

- Die unkomplizierte chinesische Grammatik
- Das spannende Erlernen der chinesischen Schriftzeichen

- Das Sprechen, das einige Überraschungen in sich birgt
- Viele interessante Einblicke in den chinesischen Alltag
- Sitten und Gebräuche in diesem für uns oftmals exotisch erscheinenden Land

Lehrwerk:
"Lóng neu" - Chinesisch für Anfänger: Kursbuch (978-3-12-528960-4), Klett-Verlag, ab Lektion 1, sowie Arbeitsbuch (978-3-12-528961-1)

Am 18. Feb. findet kein Unterricht statt.

15 Abende, 11.02.2020 - 30.06.2020
Dienstag, 17:00 - 18:30 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
96,00 € (ab 7 TN)
115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Kurs-Nr.: T040302
A1: Chinesisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (Semester 2)
Susanne Baum-Mitterhofer
Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Lehrwerk:
"Lóng neu" - Chinesisch für Anfänger: Kursbuch (978-3-12-528960-4), Klett-Verlag, ab Lektion 3, sowie Arbeitsbuch (978-3-12-528961-1)

15 Abende, 10.02.2020 - 22.06.2020
Montag, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
96,00 € (ab 7 TN)
115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T040303
A1: Chinesisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (Semester 4)
Susanne Baum-Mitterhofer
Lehrwerk:
"Lóng neu" - Chinesisch für Anfänger: Kursbuch (978-3-12-528960-4), Klett-Verlag, ab Lektion 6, sowie Arbeitsbuch (978-3-12-528961-1)

15 Abende, 10.02.2020 - 22.06.2020
Montag, 19:35 - 21:05 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
96,00 € (ab 7 TN)
115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T040304
A1/A2: Chinesisch für fortgeschrittene Anfänger (Semester 8)

Susanne Baum-Mitterhofer
Lehrwerk:
"Lóng neu" - Chinesisch für Anfänger: Kursbuch (978-3-12-528960-4), Klett-Verlag, ab Lektion 10, sowie Arbeitsbuch (978-3-12-528961-1)

Am 18. Februar findet kein Kurs statt.

15 Abende, 11.02.2020 - 30.06.2020
Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
96,00 € (ab 7 TN)
115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Deutsche Gebärdensprache (DGS)

Kurs-Nr.: T040501
Deutsche Gebärdensprache (DGS) für Anfänger (Semester 1)

Timm Braitsch
Die Gebärdensprache ist ein vielseitiges und ausdrucksstarkes Verständigungsmittel, das von der Wissenschaft als eigenständige und vollwertige Sprache anerkannt ist. Als eine visuell wahrnehmbare und lautlose Sprache, die sich durch Hände, Mimik sowie Kopf- und Körperhaltung "artikuliert", bildet sie die Grundlage des intensiven Gemeinschaftslebens gehörloser Menschen.

Der Kurs wendet sich an hörende Personen, die auf privater oder beruflicher Ebene erfolgreich mit gehörlosen Menschen kommunizieren wollen. Neben dem internationalen Fingeralphabet vermittelt dieser Kurs notwendige körpersprachliche Ausdrucksmittel für eine erfolgreiche Kommunikation mit gehörlosen Personen.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Katholischen Erwachsenenbildung Kreis Ravensburg e.V. statt.

10 Abende, 13.02.2020 - 07.05.2020
Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
64,00 € (ab 7 TN)
76,80 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
89,60 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Englisch

Vormittagskurs **NEU**
Kurs-Nr.: T040601
A1: Englisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse (Semester 1)

Manuela Brellenthin
Es macht sehr viel Spaß, eine Sprache zu erlernen. Wir gehen in kleinen Schritten in der neuen Sprache voran. Erleben Sie, wie Sie auf kreative Weise und durch vielfältige Aktivitäten schnelle Fortschritte in Englisch machen werden.

Lehrwerk:
Network Now A1 (978-3-12-606588-7), Langenscheidt-Verlag, ab Lektion 1

14 Vormittage, 14.02.2020 - 03.07.2020
Freitag, 10:05 - 11:35 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
89,60 € (ab 7 TN)
107,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
125,44 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Hinweis zu den Lehrwerken
Die für die einzelnen Kurse angegebenen Lehrwerke werden nicht im Kurs ausgegeben, sondern müssen von den TeilnehmerInnen über den Buchhandel besorgt werden.

Nachmittagskurs **NEU**
Kurs-Nr.: T040602
A1: Englisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse (Semester 1)

Stephanie Kretschmer
Eine Sprache ist ein offenes Tor zur Welt. Dies gilt insbesondere für Englisch, die die am meisten gesprochene Sprache ist. Kommen Sie in unsere Gruppe und beginnen Sie in kleinen Schritten die internationalste Sprache zu erlernen.

Lehrwerk:
Network Now A1 (978-3-12-606588-7), Langenscheidt-Verlag, ab Lektion 1

Der Kurs findet am 4. März und am 20. Mai nicht statt.

14 Termine, 12.02.2020 - 01.07.2020
Mittwoch, 16:15 - 17:45 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
89,60 € (ab 7 TN)
107,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
125,44 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Politik, Gesellschaft,
Umwelt

Kultur und Gestalten

Gesundheit

Sprachen

Deutsch als Fremdsprache
Integration

Qualifikation Arbeitsleben,
IT, Management

Außenstellen
Ravensburg

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T040603
A1: Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Anne Knöpfler

Sie haben Interesse an der englischen Sprache und wollen Englisch bei einer Engländerin lernen? Wollen Sie sich geistig fit halten? Auf Reisen in fremde Länder gehen? Haben Sie Lust auf eine neue Herausforderung? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Hier lernen Sie Englisch in gemütlichem Tempo in lockerer Atmosphäre, ohne Stress und mit Abwechslung. Eine Fremdsprache in der Gruppe lernen ist interessant und macht Spaß. Machen Sie mit - es lohnt sich!

Lehrwerk:
Network Now A1 Starter
(978-3-12-606585-6),
Langenscheidt-Verlag, ab Lektion 2

12 Vormittage, 04.03.2020 - 17.06.2020
Mittwoch, 10:05 - 11:35 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
76,80 € (ab 7 TN)
92,16 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
107,52 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Sie werden erstaunt sein, wie schnell Sie sich in der englischen Sprache zurechtfinden.

Lehrwerk:
Network Now A1 Starter
(978-3-12-606585-6),
Langenscheidt-Verlag, ab Lektion 3/4

Am 20. Feb. findet der Kurs nicht statt.
12 Termine, 13.02.2020 - 18.06.2020
Donnerstag, 16:30 - 18:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
76,80 € (ab 7 TN)
92,16 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
107,52 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T040605
A1: Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (Semester 5)

Manuela Brellenthin
Es macht sehr viel Spaß, eine Sprache zu erlernen. Wir gehen in kleinen Schritten in der neuen Sprache voran. Erleben Sie, wie Sie auf kreative Weise und durch vielfältige Aktivitäten schnelle Fortschritte in Englisch machen werden.

Lehrwerk:
Network Now A1 (978-3-12-606588-7),
Langenscheidt-Verlag, ab Lektion 4/5

14 Vormittage, 14.02.2020 - 03.07.2020
Freitag, 08:30 - 10:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
89,60 € (ab 7 TN)
107,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
125,44 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Kurs-Nr.: T040606
A1: Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Rosemarie Bainbridge
Mit Englisch können Sie sich auf der ganzen Welt sprachlich verständigen. Es ist nie zu spät zu starten und schon geringe Kenntnisse öffnen neue Türen.

Lehrwerk:
Network Now A1 (978-3-12-606588-7),
Langenscheidt-Verlag, ab Lektion 5

15 Termine, 13.02.2020 - 02.07.2020
Donnerstag, 16:45 - 18:15 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

96,00 € (ab 7 TN)
115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T040607
A1/2: Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Susanne Duttler
Sie wollen Ihre Englischkenntnisse auffrischen? Von Anfang an und gründlich? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Sie werden überrascht sein, wie gut Sie sich in der englischen Sprache wieder zurechtfinden.

Lehrwerk:
Network Now A1 (978-3-12-606588-7),
Langenscheidt-Verlag, ab Lektion 6

15 Vormittage, 10.02.2020 - 22.06.2020
Montag, 10:05 - 11:35 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
96,00 € (ab 7 TN)
115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Hinweis zu den Lehrwerken
Die für die einzelnen Kurse angegebenen Lehrwerke werden nicht im Kurs ausgegeben, sondern müssen von den TeilnehmerInnen über den Buchhandel besorgt werden.

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T040608
A2: Englisch für fortgeschrittene Anfänger

Susanne Duttler
In einer motivierten Gruppe können Sie Ihre Englisch-Kenntnisse auffrischen und ausbauen. Gemeinsames Lernen macht Spaß und wir freuen uns über interessierte Teilnehmer.

Lehrwerk:
Network Now A2.1 (978-3-12-606591-7),
Langenscheidt-Verlag, ab Lektion 3

15 Vormittage, 14.02.2020 - 10.07.2020
Freitag, 10:35 - 12:05 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
96,00 € (ab 7 TN)
115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T040609
A2: Englisch für fortgeschrittene Anfänger

Kerstin Ruhe
Für alle, die gern aktiv sind und ihre Englisch-Kenntnisse auf Niveau A2 beim Smalltalk über den Alltag und in interaktiven Übungen anwenden und vertiefen

Englisch ♦ Beratung
Ein kostenloser Service der VHS

TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen werden hier individuell beraten, welcher Kurs für sie geeignet ist.

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termin:
Dienstag, 4. Februar 2020

vormittags von 9:30 – 11:30 Uhr:
Susanne Duttler

abends von 18:00 – 20:00 Uhr:
Rosemarie Bainbridge und
Carmen Zauner

Alle Sprachberatungen finden im VHS-Gebäude in der Gartenstraße 33 statt.

Für Beratungen während des Semesters steht Ihnen
Frau Corinna Zachenbacher unter
Tel. 0751/36199-18 zur Verfügung.

Kurs-Nr.: T040604
A1: Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (Semester 2)

Lucia Rehbein
Englisch macht Spaß! Lernen Sie spielerisch, auf kreative Art, sich in einfachen Gesprächssituationen zu verständigen.

möchten. Das moderne Kursbuch liefert dazu interessante Themen, über die Sie locker zum Sprechen kommen und ganz nebenbei mehr Sicherheit in Wortschatz und Grammatik gewinnen.
Come and join the fun!

Lehrwerk:
English Next A2/1 (978-3-19-202932--5), Hueber-Verlag, ab Lektion 4/5

15 Abende, 10.02.2020 - 22.06.2020
Montag, 18:15 - 19:45 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
96,00 € (ab 7 TN)
115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T040610
A2: Englisch

Bryan Conner
Sie haben bereits ein paar Semester Englisch gelernt und wollen Ihr Wissen gemeinsam mit anderen ausbauen und vertiefen? Sie wollen nicht nur mit dem Kursbuch, sondern auch mit authentischem Material arbeiten? Dann ist dieser Kurs wie für Sie gemacht. Schauen Sie doch mal vorbei!

Lehrwerk:
Network Now A2.2 (978-3-12-606593-1), Langenscheidt-Verlag, ab Lektion 5

15 Vormittage, 19.02.2020 - 01.07.2020
Mittwoch, 10:05 - 11:35 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
96,00 € (ab 7 TN)
115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T040611
A2/B1: Englisch

Susanne Duttler
In einer kleinen Gruppe wiederholen und üben wir Strukturen und Wortschatz der englischen Sprache. Neben der Arbeit mit dem Lehrwerk unterhalten wir uns über die verschiedensten, aktuellen Themen und freuen uns über neue motivierte Teilnehmer.
Lehrwerk:
wird im Kurs bekannt gegeben

15 Vormittage, 10.02.2020 - 22.06.2020
Montag, 08:30 - 10:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
96,00 € (ab 7 TN)
115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T040612
B1: Light English reading for senior students

Rita Gerlach
This course is for elderly people who would like to refresh their knowledge by reading easy and interesting stories from the Oxford Bookworms Library. This library provides enjoyable reading at six language stages. We'll read stories at stage 4, practice grammar and improve our vocabulary. New participants are welcome in our motivated group.

Materialkosten ca. 15,00 € extra (nicht in der Kursgebühr enthalten)
12 Vormittage, 12.02.2020 - 20.05.2020
Mittwoch, 10:15 - 11:45 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
76,80 € (ab 7 TN)
92,16 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
107,52 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T040613
B1: English reading course

Rita Gerlach
If you are interested in enjoyable reading, this course offers you the opportunity to practise and improve your English. We combine reading with talking about different subjects and use additional material to feel more confident. We'll read a story from the Oxford Bookworms Library and current easy articles from 'Spotlight' and 'Read On'.

Materialkosten ca. 15,00 € extra (nicht in der Kursgebühr enthalten)
Am 4. März findet der Kurs nicht statt.
13 Abende, 12.02.2020 - 17.06.2020
Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
83,20 € (ab 7 TN)
99,84 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
116,48 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



English - Refresher

Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T040614
B1: English Refresher

Marlon Brown
Your English is a bit rusty and you would like to polish it up a bit? You enjoy the company of others? You want to have fun and learn? If your answers are "yes", then this course is the right one for you. We combine learning with fun elements. Vocabulary and grammar are practised with a smile. At the beginning of every lesson we enjoy a bit of conversation on up-to-date topics and recent events in our lives.
Don't hesitate, come and join us!

Lehrwerk:
Headway English B1 (978-0-19-474139-2), Oxford University Press

6 Samstage, 10:00 - 12:30 Uhr (15 Min. Pause)
15.02.2020, 7.03.2020, 21.03.2020,
4.04.2020, 25.04.2020, 9.05.2020

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
60,30 € (ab 7 TN)
72,36 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
84,24 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Fremdsprachenkino

In Kooperation mit den Volkshochschulen Ravensburg und Weingarten zeigt das Kulturzentrum Linse verschiedene Filme in zahlreichen Originalsprachen mit Untertiteln.

Bitte beachten Sie dazu das aktuelle Kinoprogramm unter www.kulturzentrum-linse.de

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T040615
B1: English Refresher

Anne Knöpfler
This is a group of friendly students interested in learning to speak, read and discuss texts. The challenge of grammar and new vocabulary helps to improve your skills. A relaxed, enthusiastic group of interesting members, taught by an English native speaker. Come and see for yourself!

Lehrwerk:
Headway English B1 (978-0-19-474139-2), Oxford University Press, ab Lektion 9
12 Vormittage, 05.03.2020 - 25.06.2020
Donnerstag, 08:30 - 10:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

76,80 € (ab 7 TN)
92,16 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
107,52 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T040616
B1/B2: English Refresher

Susanne Duttler
This is a challenge to refresh and improve English conversation, grammar, literature of a student's magazine and vocabulary in a cheerful class.

Lehrwerk:
wird im Kurs bekannt gegeben

15 Vormittage, 14.02.2020 - 10.07.2020
Freitag, 09:00 - 10:30 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
96,00 € (ab 7 TN)
115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

English Conversation

Kurs-Nr.: T040617
A2: Let's Enjoy Talking English

Dolores Müller
Für alle, die ihre Englisch-Kenntnisse auf Niveau A2 in lebhaften Gesprächen und Dialogen anwenden und erweitern möchten.

Eine breite Palette von interessanten Themen aus dem Lehrbuch "A New Start Refresher A2 New Edition" sowie eine Vielzahl von abwechslungsreichen und unterhaltsamen Zusatzübungen und -materialien bringen Sie ganz locker zum Sprechen. Mit viel Freude und Leichtigkeit erweitern Sie so Ihren aktiven Wortschatz und wiederholen und vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse.

Come and join the fun! Make new friends and brush up your A2 English language skills.

Lehrwerk:
A New Start - A2: Refresher
(978-3-464-20034-6), Cornelsen-Verlag, ca. ab Lektion 6

Am 4. März findet der Kurs nicht statt.

15 Abende, 12.02.2020 - 01.07.2020
Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
96,00 € (ab 7 TN)
115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Hinweis zu den Lehrwerken
Die für die einzelnen Kurse angegebenen Lehrwerke werden nicht im Kurs ausgegeben, sondern müssen von den TeilnehmerInnen über den Buchhandel besorgt werden.

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T040618
A2/B1: Learning English with a motivated group

Anne Knöpfler
Based on newspaper articles in easy English ("Read On"), this course is for English students who are interested in reading articles and discussing topical events. You can also brush up your grammar and vocabulary. You are welcome to join our cheerful group of students and bring your enthusiasm with you. This course is taught by an English native speaker.

Lernmaterialien:
Artikel aus "Read On"

12 Vormittage, 04.03.2020 - 17.06.2020
Mittwoch, 08:30 - 10:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
76,80 € (ab 7 TN)
92,16 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
107,52 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Kurs-Nr.: T040619
B1: Tell me more... Conversation in English Level B1

Dolores Müller
Looking for an opportunity to speak English and build up confidence and fluency in a lively and active group? Then come and join "Tell me more... Conversation in English Level B1".

A wide range of interesting topics provided by the coursebook "A New Start Refresher B1 New Edition" combined with various entertaining and dynamic extra activities will help you to build up vocabulary and refresh and improve your grammar skills.

Lehrwerk:
A New Start - B1: Refresher
(978-3-464-20232-6), Cornelsen-Verlag, ca. ab Lektion 6

Am 18. Feb. findet der Kurs nicht statt.

15 Abende, 11.02.2020 - 30.06.2020
Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
96,00 € (ab 7 TN)
115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Wochenendkurs **NEU**
Kurs-Nr.: T040620
B1/B2: Conversation - Grammar - Fun

Marlon Brown
Build your vocabulary, improve your grammar, and become more comfortable socializing in English through many speaking activities and a lot of fun games.

Learn social communication skills, with a native speaker, that can make light conversation (small talk) easy and painless – not only in English, but German, too.

6 Samstage, 11:00 - 12:30 Uhr
22.02.2020, 14.03.2020, 28.03.2020,
16.05.2020, 30.05.2020, 20.05.2020

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10
40,20 € (ab 7 TN)
48,24 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
56,16 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Kurs-Nr.: T040621 **NEU**
B2/C1: English Conversation Course

Josephine Osorio
Improve your listening and speaking skills and become confident in English! Look forward to newspaper articles (NY times, Time, Forbes, Business Insider, etc.), YouTube clips, group/pair activities, and age appropriate games that will provide you with plenty of exposure to the language. Our discourse in the class will focus on topics like daily routines to economic and political issues around the world. The sky is the limit!

I encourage the participants to engage in discussion, question, and debate in this advanced course. If you enjoy lively conversations in a comfortable environment, this is your invitation. I am looking forward to meeting you!

This course is instructed by an American native speaker with experience in the US and abroad.

Der Kurs findet am 5. Und 12. März nicht statt.

15 Abende, 13.02.2020 - 16.07.2020
Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Realschule W7, Wilhelmstraße 7
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
96,00 € (ab 7 TN)
115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs**Kurs-Nr.: T040622****C1: Englisch - Konversation am Vormittag**

Brian Holloway

This course provides the perfect opportunity to practice and improve your English skills in a relaxed and friendly environment. The course content includes discussions on newspaper and magazine articles as well as other thought provoking subjects where the course participants have every opportunity to contribute. This course is moderated by an English native speaker.

15 Vormittage, 11.02.2020 - 23.06.2020
Dienstag, 10:15 - 11:45 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

96,00 € (ab 7 TN)

115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs**Kurs-Nr.: T040623****C1: Advanced Conversation**

Rosemarie Bainbridge

You're invited to: newspaper articles of everyday life, short stories, conversation of up-to-date topics, grammar review (idioms, phrasal verbs, ...), training of communication skills etc. English skills of at least 6-7 years required.

15 Vormittage, 11.02.2020 - 23.06.2020
Dienstag, 10:05 - 11:35 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12

96,00 € (ab 7 TN)

115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs**Kurs-Nr.: T040624****C1: Advanced English Conversation**

Anne Knöpfler

In this course we meet to talk about daily events and experiences during our vacations. We also enjoy talking about different cultures and traditions and about the challenges facing them in this modern-day world. We converse on international political and environmental problems.

These themes are mainly based on original newspaper articles from, for example, World&Press that we read together and discuss. If you are interested in joining our relaxed and informal group, share with us your travels and experiences and contribute to a lively conversation, you are very welcome to join us. This course is conducted by a native speaker.

Lernmaterialien werden von der Dozentin gestellt.

12 Vormittage, 05.03.2020 - 25.06.2020

Donnerstag, 10:05 - 11:35 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

76,80 € (ab 7 TN)

92,16 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

107,52 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Business English / Cambridge-Sprachenzertifikate**Wochenendkurs****NEU****Kurs-Nr.: T040625****B1: Business English - Emailing, Telephoning, Socializing**

Marlon Brown

Learn and train the English communication skills needed for today's global business world. Emailing, telephoning, and socializing will be instructed by a native trainer with experience and knowledge gained from working with German companies of all sizes and industries. You will improve your grammar, vocabulary, and learn phrases that will help you to write/speak/meet with more confidence.

6 Samstage, 09:00 - 10:30 Uhr

22.02.2020, 14.03.2020, 28.03.2020,

16.05.2020, 30.05.2020, 20.05.2020

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

40,20 € (ab 7 TN)

48,24 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

56,16 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

**Kurs-Nr.: T040626****B1: Cambridge Business English Certificate: BEC Preliminary – Prüfungsvorbereitungskurs**

Stephanie Kretschmer

Benötigen Sie Englisch in Ihrem beruflichen Alltag oder möchten Sie Ihre Bewerbungschancen erhöhen? Dann besuchen Sie diesen Business English-Kurs.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die mindestens 5/6 Jahre Schullenglisch ("WerkRealschul-Level") mitbringen bzw. anderweitig Englischkenntnisse auf B1-Niveau erworben haben. In diesem Kurs werden Sie Ihre Englischkenntnisse für den praktischen Alltag im Berufsleben verbessern mit Inhalten, wie beispielsweise Lesen und

Schreiben von eMails, Telefonate führen oder an geschäftlichen Meetings teilnehmen. Grammatik und Wortschatz werden in beruflichen Situationen trainiert.

Im Rahmen dieses Kurses werden Sie auf die Teilnahme des international anerkannten Business English Certificate, Preliminary (BEC, B1) der Cambridge University vorbereitet. Die Teilnahme an der Prüfung ist optional.

Durch Bestehen von 'Cambridge English: Business Preliminary' zeigen Sie Arbeitgebern, dass Sie über gute Englischkenntnisse für den praktischen Alltag im Berufs- und Geschäftsleben verfügen.

Die aktuellen Prüfungstermine, -gebühren, Prüfungsort und Anmeldeschluss sind auf www.cambridgeenglish-bw.de einzusehen. Die Prüfungsgebühr ist extra zu zahlen und kann nicht ermäßigt werden.

Lehrwerk:

Business Benchmark B1, Student's Book (978-3-12-540310-9), Klett-Verlag

Am 18. Februar und 19. Mai findet der Kurs nicht statt.

14 Abende, 11.02.2020 - 30.06.2020

Dienstag, 17:30 - 19:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10

136,64 € (Gebührenermäßigung entfällt)

**Kurs-Nr.: T040627****NEU****B2: Cambridge Business English Certificate: BEC Vantage – Prüfungsvorbereitungskurs**

Stephanie Kretschmer

This course prepares you for the Cambridge Business English Certificate (BEC) Vantage (level B2). It provides a general Business English course both for students who have not yet worked in business and for people who are already working and have experience of business environment. It covers the practical reading, speaking, listening and writing skills for people who need English for working in business. Topics include the workplace, company-customer relations, business travel, as well as describing products and services. It also contains a wide range of essential business vocabulary and grammar.

Im Rahmen dieses Kurses werden Sie auf die Teilnahme an der international

anerkannten B2 Business Vantage Prüfung der Cambridge University vorbereitet. Die Teilnahme an der Prüfung ist optional.

Die aktuellen Prüfungstermine, -gebühren, Prüfungsort und Anmeldeschluss sind auf www.cambridgeenglish-bw.de einzusehen. Die Prüfungsgebühr ist extra zu zahlen und kann nicht ermäßigt werden.

Lehrwerk:
Business Benchmark B2 Upper Intermediate, Student's Book (978-3-12-540316-1), Klett-Verlag

Am 18. Februar und 19. Mai findet der Kurs nicht statt.

14 Abende, 11.02.2020 - 30.06.2020
Dienstag, 19:05 - 20:35 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10
142,24 € (Gebührenermäßigung entfällt)

Hinweis zu den Lehrwerken

Die für die einzelnen Kurse angegebenen Lehrwerke werden nicht im Kurs ausgegeben, sondern müssen von den TeilnehmerInnen über den Buchhandel besorgt werden.

Kurs-Nr.: T040628

C1: Cambridge Advanced English (CAE) - intensiver Prüfungsvorbereitungskurs

Stephanie Kretschmer

The CAE is a high-level qualification for professionals and students. This course prepares you for the Cambridge English CAE examination. The Cambridge English CAE certificate is globally recognized and accepted by many universities when applying for a place to study. CAE is also highly valued by most international companies and organizations when applying for a job.

It is intended for those wishing to use English for general purposes and focuses on spoken and written English communication. It prepares students for the Cambridge tests in 'reading' and 'listening comprehension', 'writing', 'use of English' and last but not least 'speaking'.

Requires at least 7 years of school English. It's targeted to adults as well as to students of the "Gymnasialen Oberstufe" from grades 11-12. Successful FCE candidates and participants who want to have a thorough revision of English are also welcome. This course leads to the CAE exam. Aside from attending the

course it is expected that participants are willing to do additional work at home.

Die aktuellen Prüfungstermine, -gebühren, Prüfungsort und Anmeldeschluss sind auf www.cambridgeenglish-bw.de einzusehen. Die Prüfungsgebühr ist extra zu zahlen und kann nicht ermäßigt werden. Die Teilnahme an der Prüfung ist optional.

Lehrbuch:
Compact Advanced, Student's Book pack (978-3-12-535327-5), Klett-Verlag

Der Kurs findet am 4. März und am 20. Mai nicht statt.

14 Abende, 12.02.2020 - 01.07.2020
Mittwoch, 18:00 - 20:30 Uhr, 15 Min. Pause
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10
221,76 € (Gebührenermäßigung entfällt)

Englisch - Kinderkurse

Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T040629

English Music Time for children 1 - 3 and Caregivers (für Kinder von 1-3 Jahren mit Eltern)

Allison Schumaker

Die Kinder lernen die englische Sprache durch Singen, Geschichten und Bewegungsspiele besser kennen. Während des Kurses üben die Kinder spielerisch das Sprechen und Singen auf Englisch mit einer Muttersprachlerin. Der Kurs wird so oft wie möglich komplett in englischer Sprache geleitet, damit sich die Kinder an den Klang und den Rhythmus der Sprache gewöhnen können.

Bitte mitbringen:
- bequeme Kleidung
- Stoppersocken (oder barfuß)
- Getränk

8 Vormittage, 10.03.2020 - 12.05.2020
Dienstag, 10:00 - 10:45 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 8
25,04 € (ab 7 TN)
30,08 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
35,04 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Französisch



Kurs-Nr.: T040801

NEU

A1: Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse (Semester 1)

Annick Delolme

Auf ein erstes «Rendez-vous» mit Französisch

Für die einen ist Französisch die eleganteste Sprache der Welt. Andere halten es für die Sprache der Liebe.

Sie bringen knapp ein «bonjour» über die Lippen? In diesem Französischkurs lernen Sie erfolgreich, wie es nach «bonjour» weitergeht. Wollen Sie Ihr Croissant in der Bretagne künftig auf Französisch bestellen? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie – auch wenn Sie keine Vorkenntnisse mitbringen.

Lehrwerk:

On y va! Aktualisierte Ausgabe A1 (978-3-19-103325-5), Hueber-Verlag, ab Lektion 1

13 Vormittage, 14.02.2020 - 26.06.2020
Freitag, 08:45 - 10:15 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
83,20 € (ab 7 TN)
99,84 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
116,48 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Kurs-Nr.: T040802

NEU

A1: Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse - mit "Flusion 1"

Isabelle Cros

"Flusion" ist eine neue Methode, um - wie der Name schon sagt - die französische Sprache fließend zu lernen. Von Anfang an wird sie als ein harmonisches Ganzes erlebt und Sie tauchen in den Fluss der Sprache ein. Schnell soll die Muttersprache in den Hintergrund rücken und Sie beginnen mit dem Wesentlichen: nämlich Französisch sprechen und verstehen. Ihr Vertrauen wächst und Ihr Sprachgefühl wird nachhaltig geweckt und gestärkt. Nach einer Einführung auf Deutsch findet

der gesamt Unterricht auf Französisch statt.

Die Methode "Flusion" wurde von einer Französin aus Liebe zu ihrer Muttersprache entwickelt. Mehr Informationen unter www.flusion.de

Das komplette Kursmaterial (2 Bücher und 2 CDs) wird am ersten Kursabend ausgegeben. Die Kosten von 39,90 € für das Kursmaterial werden zuzüglich zur Kursgebühr eingezogen.

10 Abende, 13.02.2020 - 07.05.2020
Donnerstag, 18:15 - 20:30 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10
96,00 € (ab 7 TN)
115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Französisch ♦ Beratung Ein kostenloser Service der VHS

TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen werden hier individuell beraten, welcher Kurs für sie geeignet ist.

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termin:
Dienstag, 4. Februar 2020

abends
von 18:00 – 20:00 Uhr
Frau Marie-Luce Baudler

Alle Sprachberatungen finden im VHS-Gebäude in der Gartenstraße 33 statt.

Für Beratungen während des Semesters steht Ihnen
Frau Corinna Zachenbacher
unter Tel.-Nr. 0751/36199-18
zur Verfügung.

Kurs-Nr.: T040803

A1: Französisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (Semester 2)

Lucia Rehbein

Hüpft Ihnen das Herz bei Joe Dassin Klassiker "Aux Champs-Élysées" oder können Sie sich nichts Schöneres vorstellen, als in einem kleinen Pariser Straßencafé in ein knuspriges Croissant zu beißen?

Dann wird es Zeit, in die Melodie der französischen Sprache einzutauchen und zu lernen, wie man sich seine Crêpes in der Originalsprache bestellen kann. On y va - los geht es!

Lehrwerk:

On y va! Aktualisierte Ausgabe A1 (978-3-19-103325-5), Hueber-Verlag, ab Lektion 3/4

Am 20. Feb. findet der Kurs nicht statt.

12 Abende, 13.02.2020 - 18.06.2020
Donnerstag, 18:05 - 19:35 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
76,80 € (ab 7 TN)
92,16 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
107,52 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Kurs-Nr.: T040804

A1: Französisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (Semester 3)

Andrée Berger

Sie wollen in den Urlaub nach Frankreich fahren? Sie möchten Ihre Kinder in der Schule unterstützen? Oder Ihre Firma arbeitet mit französischen Firmen zusammen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Neue Teilnehmer sind willkommen.

Lehrwerk:

On y va! Aktualisierte Ausgabe A1 (978-3-19-103325-5), Hueber-Verlag, ab Lektion 6

12 Abende, 13.02.2020 - 28.05.2020
Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
76,80 € (ab 7 TN)
92,16 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
107,52 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T040805

A1/A2: Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen - mit "Flusion"

Annick Fahr

"Flusion" ist eine neue Methode, um - wie der Name schon sagt - die französische Sprache fließend zu lernen (s. Informativen Kurs T040802).

Dieser Kurs führt mit der Methode "Flusion" den Kurs aus dem letzten Semester ca. bei Lektion 8 fort.

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen! Diese bekommen das komplette Kursmaterial (2 Bücher und 2 CDs) am

ersten Kursabend. Bei neuen Teilnehmern werden zusätzlich mit der ausgewiesenen Kursgebühr die Kosten für das Kursmaterial von 39,90 € eingezogen.

Abweichend von unserer Rücktrittsregel für Sprachkurse ist bei diesem Kurs ein schriftlicher Rücktritt nur bis 6 Werktage vor Kursbeginn möglich!

4 Samstage, 10:00 – 15.30 Uhr

(jeweils 60 Minuten Pause)
07.03.2020, 04.04.2020, 16.05.2020, 20.06.2020
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10
80,40 € (ab 7 TN)
96,48 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
112,32 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T040806

A1/A2: Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

"Espresso" - Kurs: klein - stark - effizient

Andrée Berger

"Espresso" ist ein intensives Sprachkursangebot für Minigruppen mit bis zu 4 Teilnehmenden. Einzelunterricht ist möglich.

In einer kleinen Gruppe wiederholen wir die Grammatik und erweitern den Wortschatz der französischen Sprache. Wir vertiefen die Themen Kultur, Aktuelles und Geschichte in netter, lockerer Atmosphäre.
Alors, à bientôt!

Lehrwerk:

wird im Kurs bekannt gegeben

9 Vormittage, 14.02.2020 - 08.05.2020
Freitag, 10:20 - 11:20 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 1, max. 4
120,00 € nicht rabattierbar (bei 4 TN)
144,00 € nicht rabattierbar (bei 3 TN)
180,00 € nicht rabattierbar (bei 2 TN)
312,00 € nicht rabattierbar (bei 1 TN)

Fremdsprachenkino

In Kooperation mit den Volkshochschulen Ravensburg und Weingarten zeigt das Kulturzentrum Linse verschiedene Filme in zahlreichen Originalsprachen mit Untertiteln.

Bitte beachten Sie dazu das aktuelle Kinoprogramm unter www.kulturzentrum-linse.de

Politik, Gesellschaft, Umwelt

Kultur und Gestalten

Gesundheit

Sprachen

Deutsch als Fremdsprache
Integration

Qualifikation Arbeitsleben,
IT, Management

Außenstellen
Ravensburg

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T040807

A1/A2: Französisch für Anfänger mit guten Vorkenntnissen - mit "Flusion"

Annick Fahr

"Flusion" ist eine neue Methode, um - wie der Name schon sagt - die französische Sprache fließend zu lernen (s. Informationen Kurs T040802).

Dieser Kurs führt mit der Methode "Flusion" den Kurs aus dem letzten Semester bei Lektion 10 fort.

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen! Diese bekommen das komplette Kursmaterial (2 Bücher und 2 CDs) am ersten Kursabend. Bei neuen Teilnehmern werden zusätzlich mit der ausgewiesenen Kursgebühr die Kosten für das Kursmaterial von 39,90 € eingezogen.

Abweichend von unserer Rücktrittsregel für Sprachkurse ist bei diesem Kurs ein schriftlicher Rücktritt nur bis 6 Werktage vor Kursbeginn möglich!

8 Termine an 4 Wochenenden freitags von 19:00 – 21:00 Uhr und samstags von 10:00 – 16:00 Uhr (samstags jeweils 60 Minuten Pause)

20. und 21.03.2020,

24. und 25.04.2020,

22. und 23.05.2020,

26. und 27.06.2020,

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

134,00 € (ab 7 TN)

160,80 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

187,20 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Kurs-Nr.: T040808

A2: Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Lucia Rehbein

Lehrwerk:

On y va! A2 - Aktualisierte Ausgabe (978-3-19-103351-4), Hueber-Verlag, ab Lektion 1

Am 20. Feb. findet der Kurs nicht statt.

12 Abende, 13.02.2020 - 18.06.2020

Donnerstag, 19:40 - 21:10 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

76,80 € (ab 7 TN)

92,16 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

107,52 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T040809

A2: Französisch am Vormittag

Marie-Luce Baudler

Lehrwerk:

On y va! A2 - Aktualisierte Ausgabe (978-3-19-103351-4), Hueber-Verlag, ab Lektion 7/8

13 Vormittage, 11.02.2020 - 26.05.2020

Dienstag, 10:10 - 11:40 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

83,20 € (ab 7 TN)

99,84 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

116,48 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T040810

A2: Französisch am Vormittag

Marie-Luce Baudler

Lehrwerk:

On y va! A2 - Aktualisierte Ausgabe (978-3-19-103351-4), Hueber-Verlag, ab Lektion 8/9

13 Vormittage, 11.02.2020 - 26.05.2020

Dienstag, 08:30 - 10:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

83,20 € (ab 7 TN)

99,84 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

116,48 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Hinweis zu den Lehrwerken

Die für die einzelnen Kurse angegebenen Lehrwerke werden nicht im Kurs ausgegeben, sondern müssen von den TeilnehmerInnen über den Buchhandel besorgt werden.

Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T040811

B1: Französisch am Vormittag

Marie-Luce Baudler

Nous poursuivons notre voyage à travers la France... Nous découvrons ses paysages, sa culture, ses traditions ainsi que les joies et soucis de ses habitants et naturellement, nous apprenons nos connaissances du français. Dans notre groupe, on a "la langue bien pendue". Ça veut dire qu'on aime bien parler... Si vous êtes nouveau, apportez environ l'équivalent du niveau "Realschule".

Lehrwerk:

Voyages neu B1 (978-3-12-529431-8), Klett-Verlag, ab Lektion 9/10

13 Vormittage, 12.02.2020 - 27.05.2020

Mittwoch, 08:30 - 10:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

83,20 € (ab 7 TN)

99,84 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

116,48 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Conversation française

Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T040812

B1: Französisch - Rafräichissement et conversation facile

Annick Delolme

Bienvenue dans ce cours si vous souhaitez:

- Rafräichir votre pratique orale du français

- Renforcer et élargir votre lexique

- Participer à des discussions autour de sujets variés

Vous avez déjà une certaine pratique du français, récente ou ancienne et vous disposez de connaissances générales de base de la grammaire? Venez nous rejoindre! Dans une ambiance sympathique et détendue favorisant un échange spontané, nous lisons des articles de journaux faciles. En alternance nous utilisons le livre "Endlich Zeit für Französisch" contenant des thèmes du quotidien, loisirs, culture, voyages et bien sûr une révision de la grammaire.

Lehrwerk:

Endlich Zeit für Französisch B1 (978-3-19-109590-1), Hueber-Verlag, ab Lektion 8

Achtung: ab 22. April findet der Kurs eine halbe Stunde später statt (9:00 - 10:30 Uhr).

12 Tage, 12.02.2020 - 20.05.2020

Mittwoch, 08:30 - 10:00 Uhr

Mittwoch, 09:00 - 10:30 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 11

76,80 € (ab 7 TN)

92,16 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

107,52 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T040813

B1/B2: Conversation française

Claudia Choleva-Gnann

Conversation sur l'actualité, poèmes, chansons et répétition de la grammaire et de l'expression en langue française basée sur le livre "Perspectives Allez-y! B1".

Lehrwerk:

Perspectives Allez-y! B1
(978-3-06-520187-2), Cornelsen-Verlag,
ab Lektion 6/7

Lektüre in diesem Semester:

"13 à table!" 2019, nouvelles,
Pocket-Verlag (978-2-266-28641-1)

12 Vormittage, 11.02.2020 - 19.05.2020
Dienstag, 08:30 - 10:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
76,80 € (ab 7 TN)

92,16 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
107,52 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T040814

**B2: Französisch - Aufbaustufe -
Konversation am Vormittag**

Marie-Luce Baudler

Laissez-vous séduire et guider à travers
la culture française: de l'actualité, un peu
de littérature, quelques chansons, un
zeste de grammaire, le tout avec beau-
coup de bonne humeur...

12 Vormittage, 13.02.2020 - 28.05.2020
Donnerstag, 08:30 - 10:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
76,80 € (ab 7 TN)

92,16 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
107,52 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T040815

**C1: Französisch –
Vormittags-Konversation**

Marie-Luce Baudler

Vous aimez la France: son pays, sa
langue, sa littérature, ses chansons...et
vous voudriez bien en savoir plus. Ce
cours vous en donnera l'occasion, car
grâce à des articles tirés de la presse
hebdomadaire, vous découvrirez ce qui
bouge en France aujourd'hui.

12 Vormittage, 13.02.2020 - 28.05.2020
Donnerstag, 10:05 - 11:35 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
76,80 € (ab 7 TN)

92,16 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
107,52 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Wirtschaftsfranzösisch

Kurs-Nr.: T040816

**Kommunikationskurs: Wirtschafts-
französisch**

**"Espresso" - Kurs:
klein - stark - effizient**

Andrée Berger

"Espresso" ist ein intensives Sprach-
kursangebot für Minigruppen mit bis zu 4
Teilnehmenden. Einzelunterricht ist
möglich.

**La synergie franco-allemande dans
les affaires**

Nous allons simuler les situations ren-
contrées par l'homme d'affaires; pour
cela, je vous donnerai le vocabulaire né-
cessaire. Nous parlerons des spécificités
interculturelles, des fautes à ne pas com-
mettre, pour mener à bien les négocia-
tions et réussir en France.

Unterrichtsmaterial wird von der Dozen-
tin gestellt.

8 Termine, 13.02.2020 - 23.04.2020

Donnerstag, 16:55 - 17:55 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 1, max. 4

106,67 € nicht rabattierbar (bei 4 TN)

128,00 € nicht rabattierbar (bei 3 TN)

160,00 € nicht rabattierbar (bei 2 TN)

277,33 € nicht rabattierbar (bei 1 TN)

Italienisch

Vormittagskurs

NEU

Kurs-Nr.: T040901

**A1: Italienisch für Anfänger ohne Vor-
kenntnisse (Semester 1)**

Rosaria Zamarco

Lehrwerk:

Allegro nuovo A1 (978-3-12-525590-6),
Klett-Verlag, ab Lektion 1

15 Vormittage, 13.02.2020 - 02.07.2020

Donnerstag, 08:30 - 10:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

96,00 € (ab 7 TN)

115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T040902

NEU

**A1: Italienisch für Anfänger ohne Vor-
kenntnisse (Semester 1)**

Silvia Krotz

Lehrwerk:

Allegro nuovo A1 (978-3-12-525590-6),
Klett-Verlag, ab Lektion 1

Am 4. März findet der Kurs nicht statt.

15 Abende, 12.02.2020 - 01.07.2020

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Realschule W7, Wilhelmstraße 7

Teilnehmerzahl: min. 7, max. 16

96,00 € (ab 7 TN)

115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T040903

**A1: Italienisch - Intensiver Kompakt-
kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse**

Alexander Kloß

Dieser Kurs vermittelt einen Einstieg in
die italienische Sprache. Der zu vermit-
telnde Wortschatz und die Grammatik
richten sich nach den Bedürfnissen von
Italienreisenden. Mit den hier erworbe-
nen Sprachkenntnissen können Sie im
Folgesemester in einem bereits laufen-
den Kurs weitermachen.

Lernmaterial wird vom Dozenten zusam-
mengestellt.

6 Freitage, 17:30 - 20:45 Uhr

(jeweils 15 Minuten Pause)

21.02.2020, 28.02.2020, 06.03.2020,

13.03.2020, 20.03.2020, 27.03.2020

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

76,80 € (ab 7 TN)

92,16 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

107,52 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T040904

**A1: Italienisch für Anfänger mit gerin-
gen Vorkenntnissen (Semester 2)**

Maria Sannelli

Lehrwerk:

Allegro nuovo A1 (978-3-12-525590-6),
Klett-Verlag, ab Lektion 6

14 Vormittage, 11.02.2020 - 16.06.2020

Dienstag, 08:30 - 10:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

89,60 € (ab 7 TN)

107,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

125,44 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T040905

**A1: Italienisch für Anfänger mit gerin-
gen Vorkenntnissen (Semester 3)**

Dr. Sandra Dell'Anna-Fuchs

Lehrwerk:

Allegro nuovo A1 (978-3-12-525590-6),
Klett-Verlag, ab Lektion 7

15 Vormittage, 11.02.2020 - 23.06.2020
Dienstag, 10:05 - 11:35 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
96,00 € (ab 7 TN)
115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T040906

A1: Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (Semester 2)

Maria Sannelli

Lehrwerk:

Allegro nuovo A1 (978-3-12-525590-6), Klett-Verlag, ab Lektion 7

14 Abende, 13.02.2020 - 25.06.2020

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

89,60 € (ab 7 TN)

107,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

125,44 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Italienisch ♦ Beratung Ein kostenloser Service der VHS

TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen werden hier individuell beraten, welcher Kurs für sie geeignet ist.
Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termin:

Dienstag, 4. Februar 2020

abends
von 18:00 – 20:00 Uhr
Frau Silvia Krotz

Alle Sprachberatungen finden im VHS-Gebäude in der Gartenstraße 33 statt.

Für Beratungen während des Semesters steht Ihnen Frau Corinna Zachenbacher unter Tel.-Nr. 0751/36199-18 zur Verfügung.

Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T040907

A2: Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Dr. Sandra Dell'Anna-Fuchs

Lehrwerk:

Allegro nuovo A2 (978-3-12-525593-7), Klett-Verlag, ab Lektion 1

15 Vormittage, 13.02.2020 - 02.07.2020

Donnerstag, 10:05 - 11:35 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

96,00 € (ab 7 TN)

115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T040908

A2: Italienisch

Dr. Albina Casoni-Sick

Dieser Kurs ist für Wiedereinsteiger geeignet.

Lehrwerk:

Allegro nuovo A2 (978-3-12-525593-7), Klett-Verlag, ab Lektion 3

15 Vormittage, 10.02.2020 - 22.06.2020

Montag, 08:30 - 10:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12

96,00 € (ab 7 TN)

115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T040909

A2: Italienisch

Rosaria Zamarco

Lehrwerk:

Allegro nuovo A2 (978-3-12-525593-7) Klett-Verlag, ab Lektion 3

15 Vormittage, 11.02.2020 - 23.06.2020

Dienstag, 10:10 - 11:40 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

96,00 € (ab 7 TN)

115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T040910

A2: Italienisch

Dorothea Brehm

Grundlage des Kurses ist das Buch "Allegro nuovo A2" (ab Lektion 5). Neue Kursteilnehmer sind herzlich willkommen, wenn sie bereits über die ersten Grundkenntnisse verfügen.

Lehrwerk:

Allegro nuovo A2 (978-3-12-525593-7), Klett-Verlag, ab Lektion 5

15 Abende, 10.02.2020 - 22.06.2020

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

96,00 € (ab 7 TN)

115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T040911

A2: Italienisch

Maria Sannelli

Lehrwerk:

Allegro nuovo A2 (978-3-12-525593-7), Klett-Verlag, ab Lektion 5

Am 4. März findet der Kurs nicht statt.

14 Abende, 12.02.2020 - 24.06.2020

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Realschule W7, Wilhelmstraße 7

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
89,60 € (ab 7 TN)
107,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
125,44 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T040912

A2: Italienisch

Dr. Sandra Dell'Anna-Fuchs

Lehrwerk:

Nuovo Espresso A2 (978-3-19-205439-6), Hueber-Verlag, ab Lektion 5

15 Vormittage, 13.02.2020 - 02.07.2020

Donnerstag, 08:30 - 10:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

96,00 € (ab 7 TN)

115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T040913

A2: Italienisch

"Espresso"-Kurs: klein - stark – effizient

Betha Sauter

"Espresso" ist ein intensives Sprachkursangebot für Minigruppen mit bis zu 4 Teilnehmenden.

Siete invitati a conversare a livello elementare. Leggiamo testi di attualità e ripassiamo la grammatica. Diamo il benvenuto a nuovi partecipanti.

9 Abende, 10.02.2020 - 27.04.2020

Montag, 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Realschule W7, Wilhelmstraße 7

Teilnehmerzahl: min. 1, max. 4

120,00 € nicht rabattierbar (bei 4 TN)

144,00 € nicht rabattierbar (bei 3 TN)

180,00 € nicht rabattierbar (bei 2 TN)

Hinweis zu den Lehrwerken

Die für die einzelnen Kurse angegebenen Lehrwerke werden nicht im Kurs ausgegeben, sondern müssen von den TeilnehmerInnen über den Buchhandel besorgt werden.

Kurs-Nr.: T040914

B1: Italienisch

Silvia Krotz

Lehrwerk:

Allegro B1 (978-3-12-525584-5), Klett-Verlag, ab Lektion 1

15 Abende, 10.02.2020 - 22.06.2020

Montag, 19:10 - 20:40 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

96,00 € (ab 7 TN)

115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T040915
B1: Italienisch

Dr. Sandra Dell'Anna-Fuchs

Lehrwerk:

Nuovo Espresso 3 (978-3-19-205440-2), Hueber-Verlag, ab Lektion 9

15 Vormittage, 11.02.2020 - 23.06.2020

Dienstag, 08:30 - 10:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

96,00 € (ab 7 TN)

115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Kurs-Nr.: T040916
B1: Italienisch

Maria Sannelli

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben.

Am 4. März findet der Kurs nicht statt.

14 Abende, 12.02.2020 - 24.06.2020

Mittwoch, 19:35 - 21:05 Uhr

Ort: Realschule W7, Wilhelmstraße 7

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

89,60 € (ab 7 TN)

107,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

125,44 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T040917
B1: Italienisch

Alexander Kloth

13 Vormittage, 13.02.2020 - 18.06.2020

Donnerstag, 10:05 - 11:35 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

83,20 € (ab 7 TN)

99,84 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

116,48 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T040918
B1: Italienisch für Fortgeschrittene

Betha Sauter

Letture varie e ripasso di grammatica

15 Vormittage, 10.02.2020 - 22.06.2020

Montag, 10:05 - 11:35 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

96,00 € (ab 7 TN)

115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T040919

B1/B2: Italienisch für Fortgeschrittene

Dorothea Brehm

Wir lesen Texte, sprechen über aktuelle Themen und wiederholen dabei die Grammatik. Neue Kursteilnehmer sind willkommen, wenn sie bereits kleinere einfache Gespräche führen können.

Am 18. Februar findet der Kurs nicht statt.

13 Abende, 11.02.2020 - 16.06.2020

Dienstag, 19:35 - 21:05 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

83,20 € (ab 7 TN)

99,84 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

116,48 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Conversazione in italiano

Kurs-Nr.: T040920

NEU

A2/B1: L'italiano con amici

Maria Sannelli

Hast Du schon Grundkenntnisse in der italienischen Sprache und möchtest dich mit Gleichgesinnten in einer lockeren Runde zu italienischen Spielen, Liedern, Lektüre, Kochrezepten, Film usw. treffen? Dann bist Du hier genau richtig!

Lehrwerke:

Canta che ti passa, Hueber-Verlag (978-3-19-025337-1),

Italienisch für Büffelmuffel, Rowolt Taschenbuch Verlag (978-3-49-962525-1)

14 Abende, 13.02.2020 - 25.06.2020

Donnerstag, 19:35 - 21:05 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

89,60 € (ab 7 TN)

107,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

125,44 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T040921

B1: Italienisch mit Konversation und Lektüre

Silvia Krotz

Wiederholung der Grammatik und aktuelle Themen aus Adesso - Lektüre (wird im Kurs besprochen)

15 Vormittage, 13.02.2020 - 02.07.2020

Donnerstag, 10:05 - 11:35 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

96,00 € (ab 7 TN)

115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T040922

B1: Italienisch mit Konversation

Silvia Krotz

Lehrwerk:

Nuovo Espresso 3 (978-3-19-205440-2), Hueber-Verlag, ab Lektion 1

15 Vormittage, 13.02.2020 - 02.07.2020

Donnerstag, 08:30 - 10:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

96,00 € (ab 7 TN)

115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T040923

B1: Italienisch - mit leichter Konversation

Dr. Albina Casoni-Sick

Il corso e' adatto a coloro, che hanno una buona conoscenza della lingua italiana e vogliono perfezionarla. I temi di conversazione nascono dal quotidiano.

Lehrwerk:

Passo dopo passo B1, Hueber-Verlag (978-3-19-709599-8), ab Lektion 2

15 Vormittage, 10.02.2020 - 22.06.2020

Montag, 10:05 - 11:35 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12

96,00 € (ab 7 TN)

115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T040924

B1/B2: Parliamo insieme

Rosaria Zamarco

Parliamo un ottimo italiano, riusciamo a dialogare ed esprimerci usando il congiuntivo presente ed imperfetto, il condizionale, il gerundio ecc...

Ci divertiamo leggendo piccoli testi, parliamo di noi e della nostra bella Italia! Venite! Vi aspettiamo!

Lehrwerk:

wird im Kurs bekannt gegeben

12 Vormittage, 11.02.2020 - 19.05.2020

Dienstag, 08:30 - 10:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12

76,80 € (ab 7 TN)

92,16 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

107,52 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Politik, Gesellschaft,
Umwelt

Kultur und Gestalten

Gesundheit

Sprachen

Deutsch als Fremdsprache
Integration

Qualifikation Arbeitsleben,
IT, Management

Außenstellen
Ravensburg

Kurs-Nr.: T040925

B2: Italienisch für Fortgeschrittene mit Konversation und Lektüre

Silvia Krotz

Wiederholung, Lektüre aus "Adesso", aktuelle Themen

15 Abende, 10.02.2020 - 22.06.2020

Montag, 17:30 - 19:00 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

96,00 € (ab 7 TN)

115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Kurs-Nr.: T040926

C1: Italienisch - Konversation für Fortgeschrittene

Dr. Sandra Dell'Anna-Fuchs

Lecture di testi attualità e letterari

Libera conversazione

Grammatica: ripetizione, livello avanzato

13 Abende, 10.02.2020 - 25.05.2020

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12

83,20 € (ab 7 TN)

99,84 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

116,48 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Fremdsprachenkino

In Kooperation mit den Volkshochschulen Ravensburg und Weingarten zeigt das Kulturzentrum Linse verschiedene Filme in zahlreichen Originalsprachen mit Untertiteln.

Bitte beachten Sie dazu das aktuelle Kinoprogramm unter

www.kulturzentrum-linse.de

Hinweis zu den Lehrwerken

Die für die einzelnen Kurse angegebenen Lehrwerke werden nicht im Kurs ausgegeben, sondern müssen von den TeilnehmerInnen über den Buchhandel besorgt werden.

Japanisch

Kurs-Nr.: T041001

NEU

A1: Japanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Michiyo Akiya

In diesem Kurs lernen wir nicht nur die Sprache, sondern auch die Kultur kennen.

Lehrwerk:

Marugoto, Grundstufe A1 - Katsudoo - kommunikative Aktivitäten (978-4-384-05752-2), The Japan Foundation, ab Lektion 1

15 Abende, 13.02.2020 - 02.07.2020

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

96,00 € (ab 7 TN)

115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Kurs-Nr.: T041002

A1: Japanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (Semester 3)

Fukiko Herget

Der Schwerpunkt in diesem Kurs ist, Japanisch zu sprechen und einfache grammatikalische Konzepte der Sprache kennen zu lernen. In diesem Kurs lernen Sie das System der Silbenschriftzeichen (Hiragana/Katakana) und nach Bedarf einfache japanische Kanji.

Inhalte der Stufe A1:

Begrüßung, sich vorstellen, Familie und Hobbys, meine Stadt, beim Einkaufen, Wegbeschreibungen und Einladungen, einfache eMails oder Briefe schreiben.

Lehrwerk:

Marugoto, Grundstufe A1: Rikai - Lehrbuch (978-4-384-05753-9), The Japan Foundation, ab Lektion 14

Am 4. März findet kein Kurs statt.

15 Abende, 19.02.2020 - 08.07.2020

Mittwoch, 19:35 - 21:05 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

96,00 € (ab 7 TN)

115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T041003

A2: Japanisch

Michiyo Akiya

In diesem Kurs werden Konversationsübungen praktiziert. Die Grundkenntnisse aus dem Kurs A1 "Japanisch, bitte neu" sind notwendig.

Lehrwerk:

Marugoto, Japanese language and culture. Elementary 1 A2 Rikai (978-3-87548-714-5), The Japan Foundation, ab Lektion 12

15 Abende, 14.02.2020 - 10.07.2020

Freitag, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

96,00 € (ab 7 TN)

115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T041004

A2+: Japanisch

Michiyo Akiya

Lehrwerk:

Marugoto: Japanese language and culture. Elementary 2 A2 Rikai (978-3-87548-753-4), The Japan Foundation, ab Lektion 12

15 Abende, 13.02.2020 - 02.07.2020

Donnerstag, 19:35 - 21:05 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

96,00 € (ab 7 TN)

115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kroatisch

Kurs-Nr.: T041101

NEU

A1: Kroatisch für Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen(n) (Semester 1)

Nada Bartl

Lehrwerk:

Kroatisch Lernen - Nema Problema, Band 1 (978-3-9810940-0-8), Joachim Hubig Verlag, ab Lektion 1

14 Abende, 10.02.2020 - 15.06.2020

Montag, 19:35 - 21:05 Uhr

Ort: Realschule W7, Wilhelmstraße 7

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

89,60 € (ab 7 TN)

107,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

125,44 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T041102

A1/2: Kroatisch für fortgeschrittene Anfänger (Semester 2)

Nada Bartl

Lehrwerk:

Kroatisch Lernen - Nema Problema, Band 1 (978-3-9810940-0-8), Joachim Hubig Verlag, ab Lektion 9

14 Abende, 10.02.2020 - 15.06.2020
 Montag, 18:00 - 19:30 Uhr
 Ort: Realschule W7, Wilhelmstraße 7
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
 89,60 € (ab 7 TN)
 107,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 125,44 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Kurs-Nr.: T041103
A2: Kroatisch

"Espresso" - Kurs:
klein - stark - effizient

Nada Bartl

"Espresso" ist ein intensives Sprachkursangebot für Minigruppen mit bis zu 4 Teilnehmenden.

Lehrwerk:
 Kroatisch Lernen? - Nema Problema! - Band 2 (978-3-9810940-3-9), Joachim Hubig Verlag, ab Lektion 7

9 Abende, 13.02.2020 - 30.04.2020
 Donnerstag, 18:30 - 19:30 Uhr
 Ort: Realschule W7, Wilhelmstraße 7
 Teilnehmerzahl: min. 1, max. 4
 120,00 € nicht rabattierbar (bei 4 TN)
 144,00 € nicht rabattierbar (bei 3 TN)
 180,00 € nicht rabattierbar (bei 2 TN)

Latein

Nachmittagskurs
Kurs-Nr.: T041201
Lateinische Lektüre:
Tacitus Germania

Reinhard Schick

Die ethnographische Schrift "Germania" zählt zu den Klassikern des lateinischen Literaturunterrichts. Interessant sind nicht nur die darin beschriebenen Gebräuche der verschiedenen Stämme als Reflex eines römischen Germanenbilds, sondern auch die Deutbarkeit des Textes als Sittenspiegel, der römischen Lesern eine unverdorbene, vitale Gesellschaft vor Augen führen sollte.

Der Text wird in den Kursstunden gemeinsam übersetzt und sprachlich, literarisch und inhaltlich interpretiert. Grundwortschatz und grammatische Kenntnisse werden textbezogen wieder aufgefrischt.

Der Kurs eignet sich auch zum Wiedereinstieg (eventuell nach längerer Pause) in die Beschäftigung mit der Basissprache unserer europäischen Kultur.

Lektüre:
 Tacitus Germania (978-3-15-019763-9), Reclam-Verlag

12 Termine, 12.02.2020 - 20.05.2020
 Mittwoch, 16:45 - 17:45 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
 51,20 € (ab 7 TN)
 61,44 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 71,68 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Neugriechisch

Kurs-Nr.: T041301 **NEU**
A1: Neugriechisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse (Semester 1)

Theodora Ntoux

Im diesem Anfängerkurs werden wir die Grundkenntnisse von Neugriechisch - vom ABC bis zu kleinen Dialogen - lernen. Somit wird der nächste Griechenland Urlaub sicherlich spannender.

Lehrwerk:
 wird im Kurs bekannt gegeben

14 Abende, 10.02.2020 - 15.06.2020
 Montag, 18:00 - 19:30 Uhr
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
 89,60 € (ab 7 TN)
 107,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 125,44 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Kurs-Nr.: T041302
A1: Neugriechisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (Semester 3)

Theodora Ntoux

Lehrwerk:
 Griechisch Aktiv, Buske-Verlag (978-3-87548-460-1), ab Lektion 7

Am 18. Februar findet der Kurs nicht statt.

14 Abende, 11.02.2020 - 23.06.2020
 Dienstag, 19:35 - 21:05 Uhr
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
 89,60 € (ab 7 TN)
 107,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 125,44 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T041303
A2: Neugriechisch für fortgeschrittene Anfänger (Semester 4)

Theodora Ntoux

Lehrwerk:
 Griechisch Aktiv, Buske-Verlag (978-3-87548-460-1), ab Lektion 13

14 Abende, 10.02.2020 - 15.06.2020
 Montag, 19:35 - 21:05 Uhr
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
 89,60 € (ab 7 TN)
 107,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 125,44 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T041304
C1: Neugriechisch für Fortgeschrittene (Konversation)

Theodora Ntoux

Ziel des Kurses ist es, den einmal gelernten Wortschatz zu reaktivieren und Grammatik zu wiederholen.

Lehrwerk:
 Epikoinoniste Ellinika 2, Lehrbuch mit CD (978-3889750747), Zambon Verlag, ab Lektion 6

Am 18. Februar findet der Kurs nicht statt.

15 Abende, 11.02.2020 - 30.06.2020
 Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
 96,00 € (ab 7 TN)
 115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Norwegisch



Kurs-Nr.: T041501
A1: Norwegisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (Semester 2)

Ann-Magritt Ruud-Schlachter

Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Norsk for deg neu A1-A2 (978-3-12-528925-3), Klett-Verlag, ab Lektion 5

Am 4. März findet kein Kurs statt.

12 Abende, 12.02.2020 - 27.05.2020
 Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
76,80 € (ab 7 TN)
96,48 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
107,52 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

**Kurs-Nr.: T041502
A2: Norwegisch**

Ann-Magritt Ruud-Schlachter
Norsk for deg neu A1-A2
(978-3-12-528925-3), Klett-Verlag,
ab Lektion 12

Am 4. März findet kein Kurs statt.
12 Abende, 12.02.2020 - 27.05.2020
Mittwoch, 19:35 - 21:05 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
76,80 € (ab 7 TN)
96,48 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
107,52 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Polnisch

**Kurs-Nr.: T041601
A2: Polnisch für Anfänger mit Vor-
kenntnissen**

**"Espresso"- Kurs:
klein - stark - effizient**
Ewa Slomczewska
"Espresso" ist ein intensives Sprach-
kursangebot für Minigruppen mit bis zu 4
Teilnehmenden. Auch Einzelunterricht ist
möglich.

Sie möchten Polnisch für den prakti-
schen Gebrauch lernen, um sich in ver-
schiedensten Situationen, wie beispiele-
weise auf Reisen oder im Beruf, erfolgr-
reich auf Polnisch verständigen zu könn-
en? In diesem Kurs erweitern Sie Ihren
Grundwortschatz und wichtige gramma-
tikalische Grundregeln.

Lehrwerk und -materialien werden im
Kurs bekannt gegeben.

9 Abende, 13.02.2020 - 30.04.2020
Donnerstag, 17:30 - 18:30 Uhr
Ort: Realschule W7, Wilhelmstraße 7
Teilnehmerzahl: min. 1, max. 4
120,00 € nicht rabattierbar (bei 4 TN)
144,00 € nicht rabattierbar (bei 3 TN)
180,00 € nicht rabattierbar (bei 2 TN)



(Brasilianisches) Portugiesisch

**Kurs-Nr.: T041701 NEU
A1: Brasilianisches Portugiesisch für
Anfänger ohne Vorkenntnisse
(Semester 1)**

Fatima Schmitt
Fremdsprachen lernen hält das Gedäch-
tnis fit in jedem Alter. In lockerer Atmo-
sphäre erhalten Sie mit visueller Unter-
stützung einen ersten Zugang zur portu-
giesischen Sprache in Brasilien. Die
Kursleitende ist Muttersprachlerin.

Lehrwerk:
Oi, Brasil! aktuell A1, Hueber-Verlag
(978-3-19-105420-5), ab Lektion 1

12 Abende, 05.03.2020 - 25.06.2020
Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Realschule W7, Wilhelmstraße 7
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
76,80 € (ab 7 TN)
92,16 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
107,52 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

**Kurs-Nr.: T041702 NEU
A1: Brasilianisches Portugiesisch -
leichte Konversation**

Fatima Schmitt
Fremdsprachen lernen hält das Gedäch-
tnis fit! Der Kurs richtet sich an alle, die
viel sprechen wollen, Alltagsgespräche
führen möchten und grammatikalische
Strukturen und Vokabeln anhand von
Texten wiederholen wollen. Dazu sind
leichte Vorkenntnisse erforderlich.

Lehrwerk:
Oi, Brasil! aktuell A1, Hueber-Verlag
(978-3-19-105420-5),

12 Termine, 05.03.2020 - 25.06.2020
Donnerstag, 16:00 - 17:30 Uhr
Ort: Realschule W7, Wilhelmstraße 7
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
76,80 € (ab 7 TN)
92,16 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
107,52 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

**Kurs-Nr.: T041703
A1.2: Brasilianisches Portugiesisch
für Anfänger mit geringen Vor-
kenntnissen (Semester 2)**

Fatima Schmitt
Dieser Kurs richtet sich an Personen mit
geringen Vorkenntnissen und beinhaltet
eine Mischung aus Konversation und
Grammatik. Es werden auch Kenntnisse
über Sprachwandel und brasilianische
Gewohnheiten erworben. Die Kurslei-
tende ist Muttersprachlerin.

Lehrwerk:
Oi, Brasil! aktuell A1, Hueber-Verlag
(978-3-19-105420-5),

12 Abende, 05.03.2020 - 25.06.2020
Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Realschule W7, Wilhelmstraße 7
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
76,80 € (ab 7 TN)
92,16 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
107,52 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Hinweis zu den Lehrwerken
Die für die einzelnen Kurse angegebene-
nen Lehrwerke werden nicht im Kurs
ausgegeben, sondern müssen von den
TeilnehmerInnen über den Buchhandel
besorgt werden.

Rumänisch

**Kurs-Nr.: T041801 NEU
A1: Rumänisch für Anfänger ohne
Vorkenntnisse (Semester 1)**

Angela Joschika
In diesem Kurs lernen Sie, sich auf Ru-
mänisch vorzustellen und sich zeitlich
und örtlich zu orientieren. Außerdem er-
werben Sie zu den Themen Einkaufen,
Freizeit, Reisen einen guten Grundwort-
schatz und lernen einfache Ausdrücke
und die notwendige Grammatik dazu
kennen.

Lehrwerk:
Puls Manual de limba romana pentru
straini A1/A2 - Curs, Editura Polirom
(978-973-46-1152-2)
Puls Manual de limba romana pentru
straini A1/A2 - Exercitii, Editura Polirom
(978-973-46-1152-2)

13 Abende, 12.03.2020 - 09.07.2020
Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
83,20 € (ab 7 TN)
99,84 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
116,48 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



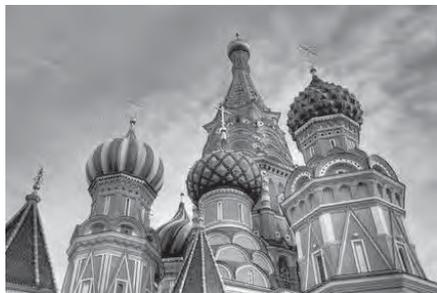
Russisch

Kurs-Nr.: T041901 **NEU**
A1: Russisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse (Semester 1)

Inna Schulz
 Lehrwerk:
 MOCT 1 - Neubearbeitung (978-3-12-527640-6) und Arbeitsbuch (978-3-12-527641-3), Klett-Verlag, ab Lektion 1

Am 4. März findet der Kurs nicht statt.

15 Abende, 12.02.2020 - 01.07.2020
 Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
 96,00 € (ab 7 TN)
 115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Kurs-Nr.: T041902
A1: Russisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Inna Schulz
 Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Lehrwerk:
 MOCT 1 - Neubearbeitung (978-3-12-527640-6) und Arbeitsbuch (978-3-12-527641-3), Klett-Verlag, ab Lektion 5

Am 18. Februar findet der Kurs nicht statt.

15 Abende, 11.02.2020 - 30.06.2020
 Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
 96,00 € (ab 7 TN)
 115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T041903
A1/A2: Russisch

Inna Schulz
 Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Lehrwerk:
 MOCT 1 - Neubearbeitung (978-3-12-527640-6) und Arbeitsbuch (978-3-12-527641-3), Klett-Verlag, ab Lektion 8

15 Abende, 13.02.2020 - 02.07.2020
 Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
 96,00 € (ab 7 TN)
 115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T041904
A2: Russisch

Inna Schulz
 Neue Teilnehmer mit einigen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrwerk:
 MOCT 1 - Neubearbeitung (978-3-12-527640-6) und Arbeitsbuch (978-3-12-527641-3), Klett-Verlag, ab Lektion 13

8 Samstage, von 11:00 – 12:30 Uhr
 15.02.2020, 07.03.2020, 21.03.2020,
 25.04.2020, 09.05.2020, 16.05.2020,
 20.06.2020, 04.07.2020

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
 53,60 € (ab 7 TN)
 64,32 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 74,88 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Schwäbisch

Crashkurs **NEU**
Kurs-Nr.: T042301
Schwäbisch für Anfänger und Fortgeschrittene

Paul Sägmüller
Des isch jo allerhand!

Unsere Körperteile sind unbestritten Meisterwerke der Evolution. Auch und gerade bei den Oberschwaben; nur mit dem Unterschied, dass dieselben diese, je nach Bedarf, ganz anders benennen. Teilweise eher witzig, teilweise recht derb oder etwas heikel. Kennen Sie beispielsweise den Unterschied zwischen einem „Grind“, „Däz“, „Meckl“, „Melle“ oder „Ribl“? Worte wie „dr Zinka“ (=große Nase) wurden ergänzt und verstärkt zu „Jesus-, Heilands-, Mords- oder Saufzinka“ und werden so auch als Schimpfwörter gebraucht. Vielen dieser, auf jeden Fall kreativen, Ausdrücke ging Paul Sägmüller auf den Grund.

Im zweiten Teil des Abends stellt er mittels eines selbstverfassten Buches vor, wie gesprochenes Schwäbisch relativ einfach in geschriebenes umgesetzt werden kann.

Und alles in diesem Kurs wird anschaulich und kurzweilig auf schwäbisch erläutert. Und zwar genau so „wia ma bei eis, dohanna umanand schwätzt“.

1 Abend
 Dienstag, 12.05.2020, 19:00 - 21:00 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 6, max. 20
 19,00 € (Gebührenermäßigung entfällt)

Schwedisch

Kurs-Nr.: T042001 **NEU**
A1: Schwedisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse (Semester 1)

Dagmar Fleschhut
 Lehrbuch:
 "Tala svenska" - Schwedisch A1plus: Lehrbuch (978-3-933119-04-9), Groa-Verlag, ab Lektion 1

Am 4. März findet der Kurs nicht statt.

12 Abende, 12.02.2020 - 27.05.2020
 Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
 76,80 € (ab 7 TN)
 92,16 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 107,52 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Kurs-Nr.: T042002
A2: Schwedisch für fortgeschrittene Anfänger

Dagmar Fleschhut
 Lehrwerk:
 "Tala svenska" - Schwedisch A2 Plus: Lehrbuch (978-3-933119-02-5), Groa-Verlag, ab Lektion 10

Am 18. Februar findet der Kurs nicht statt.

12 Abende, 11.02.2020 - 26.05.2020
 Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr
 Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
 76,80 € (ab 7 TN)
 92,16 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 107,52 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Hinweis zu den Lehrwerken

Die für die einzelnen Kurse angegebenen Lehrwerke werden nicht im Kurs ausgegeben, sondern müssen von den TeilnehmerInnen über den Buchhandel besorgt werden.

Spanisch

Vormittagskurs NEU

Kurs-Nr.: T042201
A1: Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse (Semester 1)

María del Pilar Gormaz Adell

Lehrwerk:

Caminos hoy A1 Neue Ausgabe (978-3-12-515770-5), Klett-Verlag, ab Lektion 1

10 Vormittage, 09.03.2020 - 25.05.2020
 Montag, 08:30 - 10:00 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
 64,00 € (ab 7 TN)
 76,80 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 89,60 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Kurs-Nr.: T042202 NEU

A1: Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse (Semester 1)

Martha Paulina Jauregui Ochoa

Lehrwerk:

Caminos hoy A1 Neue Ausgabe (978-3-12-515770-5), Klett-Verlag, ab Lektion 1

12 Abende, 13.02.2020 - 28.05.2020
 Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
 76,80 € (ab 7 TN)
 92,16 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 107,52 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T042203

A1: Spanisch für Anfänger mit Iichten Vorkenntnissen

Maria del Lourdes Diaz-Vega
 Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Lehrwerk:

Caminos hoy A1 Neue Ausgabe (978-3-12-515770-5), Klett-Verlag, ab Lektion 3

14 Abende, 13.02.2020 - 25.06.2020
 Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr
 Ort: Realschule W7, Wilhelmstraße 7
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
 89,60 € (ab 7 TN)
 107,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 125,44 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T042204

A1: Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (Semester 2)

Natalia Torres Behar

Lehrwerk:

Caminos hoy A1 Neue Ausgabe (978-3-12-515770-5), Klett-Verlag, ab Lektion 5

Am 1. April findet der Kurs nicht statt.

14 Vormittage, 12.02.2020 - 24.06.2020
 Mittwoch, 10:05 - 11:35 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
 89,60 € (ab 7 TN)
 107,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 125,44 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T042206

A1: Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Martha Paulina Jauregui Ochoa

Lehrwerk:

Caminos hoy A1 Neue Ausgabe (978-3-12-515770-5), Klett-Verlag, ab Lektion 7

12 Vormittage, 10.02.2020 - 18.05.2020
 Montag, 08:30 - 10:00 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
 76,80 € (ab 7 TN)
 92,16 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 107,52 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T042207

A1: Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Maria del Lourdes Diaz-Vega

Lehrwerk:

Caminos hoy A1 Neue Ausgabe (978-3-12-515770-5), Klett-Verlag, ab Lektion 7/8

13 Vormittage, 14.02.2020 - 26.06.2020
 Freitag, 10:05 - 11:35 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
 83,20 € (ab 7 TN)
 99,84 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 116,48 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T042208

A1: Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (Semester 3)

Evis Linsbet Blanco Hidalgo

Lehrwerk:

Caminos hoy A1 Neue Ausgabe (978-3-12-515770-5), Klett-Verlag, ab Lektion 7

14 Abende, 10.02.2020 - 15.06.2020
 Montag, 18:00 - 19:30 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
 89,60 € (ab 7 TN)
 107,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 125,44 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Spanisch ♦ Beratung

Ein kostenloser Service der VHS

TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen werden hier individuell beraten, welcher Kurs für sie geeignet ist.
 Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termin:
Dienstag, 4. Februar 2020

abends
 von 18:00 – 20:00 Uhr
 Frau Martha Paulina Jauregui Ochoa

Alle Sprachberatungen finden im VHS-Gebäude in der Gartenstraße 33 statt.

Für Beratungen während des Semesters steht Ihnen Frau Corinna Zachenbacher unter Tel.-Nr. 0751/36199-18 zur Verfügung.

Kurs-Nr.: T042205

A1: Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (Semester 2)

Natalia Torres Behar

Lehrwerk:

Caminos hoy A1 Neue Ausgabe (978-3-12-515770-5), Klett-Verlag, ab Lektion 5

Am 30. März findet der Kurs nicht statt.

14 Abende, 10.02.2020 - 22.06.2020
 Montag, 17:00 - 18:30 Uhr
 Ort: Realschule W7, Wilhelmstraße 7
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
 89,60 € (ab 7 TN)
 107,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 125,44 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

**Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T042209****A1: Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen****"Espresso" - Kurs:
klein - stark - effizient**

Maria del Lourdes Diaz-Vega

"Espresso" ist ein intensives Sprachkursangebot für Minigruppen mit bis zu 4 Teilnehmenden.

Lehrwerk:

Caminos hoy A1 Neue Ausgabe (978-3-12-515770-5), Klett-Verlag, ab Lektion 9/10

An den Freitagen im April findet der Kurs nicht statt.

9 Vormittage, 14.02.2020 - 29.05.2020

Freitag, 09:00 - 10:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 1, max. 4

120,00 € nicht rabattierbar (bei 4 TN)

144,00 € nicht rabattierbar (bei 3 TN)

180,00 € nicht rabattierbar (bei 2 TN)

Kurs-Nr.: T042210**NEU****A1/A2: Vivan las vacaciones!
Spanisch für den Urlaub –
langsames Lerntempo**

Gerti Donhauser

Dieser Kurs vermittelt Sprachkenntnisse, die Sie befähigen, sich in einem Spanisch sprechenden Land besser zurechtzufinden. Trainiert werden wichtige Redemittel für Urlaubssituationen wie z.B. am Flughafen, im Hotel, im Restaurant, beim Einkauf, in der Apotheke, etc. Praktische Informationen über das Urlaubsland ergänzen den Sprachunterricht, damit Sie auf Ihren Aufenthalt gut vorbereitet sind. Auch für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Lehrwerk:

Vivan las vacaciones (978-3-19-307243-6), Hueber Verlag, ab Lektion 1

14 Abende, 17.02.2020 - 22.06.2020

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12

89,60 € (ab 7 TN)

107,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

125,44 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

**Vormittagskurs****Kurs-Nr.: T042211****A2: Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (Semester 3)**

Natalia Torres Behar

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die das Niveau A1 Spanisch abgeschlossen haben und mit dem Niveau A2 beginnen möchten. Das Buch bietet uns spannende Themen, die wir bearbeiten werden.

Lehrwerk:

Caminos hoy A2 Neue Ausgabe (978-3-12-515776-7), Klett-Verlag, ab Lektion 1

Am 1. April findet der Kurs nicht statt.

14 Vormittage, 12.02.2020 - 24.06.2020

Mittwoch, 08:30 - 10:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

89,60 € (ab 7 TN)

107,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

125,44 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Hinweis zu den Lehrwerken

Die für die einzelnen Kurse angegebenen Lehrwerke werden nicht im Kurs ausgegeben, sondern müssen von den TeilnehmerInnen über den Buchhandel besorgt werden.

Vormittagskurs**Kurs-Nr.: T042212****A2: Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen**

Maria del Lourdes Diaz-Vega

Lehrwerk:

Caminos hoy A2 Neue Ausgabe (978-3-12-515776-7), Klett-Verlag, ab Lektion 1

14 Vormittage, 13.02.2020 - 25.06.2020

Donnerstag, 08:30 - 10:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

89,60 € (ab 7 TN)

107,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

125,44 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T042213**A2: Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen**

Maria del Lourdes Diaz-Vega

Lehrwerk:

Caminos hoy A2 Neue Ausgabe (978-3-12-515776-7), Klett-Verlag, ab Lektion 1B

15 Abende, 10.02.2020 - 22.06.2020

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Realschule W7, Wilhelmstraße 7

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

96,00 € (ab 7 TN)

115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T042214**A2: Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen**

Martha Paulina Jauregui Ochoa

Lehrwerk:

Caminos neu A2 (978-3-12-514956-4), Klett-Verlag, ab Lektion 2/3

Am 4. März findet der Kurs nicht statt.

12 Abende, 12.02.2020 - 27.05.2020

Mittwoch, 19:35 - 21:05 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

76,80 € (ab 7 TN)

92,16 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

107,52 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T042215**A2: Spanisch**

Maria del Lourdes Diaz-Vega

Lehrwerk:

Caminos hoy A2 (978-3-12-515776-7), Klett-Verlag, ab Lektion 10/11

Der Kurs findet am 18. Februar nicht statt.

14 Abende, 11.02.2020 - 23.06.2020

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

89,60 € (ab 7 TN)

107,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

125,44 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

**Vormittagskurs****Kurs-Nr.: T042216****A2: Spanisch für den Alltag –
langsames Tempo**

María del Pilar Gormaz Adell

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die gerne in gemütlichem Tempo und mit viel Zeit zum Sprechen, Üben und Wiederholen Spanisch lernen möchten.

Lehrwerk:

Tramontana Nuevo Lehrbuch. Intensivkurs Spanisch (978-3-89-657910-2), Schmetterling-Verlag, ab Lektion 18

10 Vormittage, 11.03.2020 - 27.05.2020

Mittwoch, 10:35 - 12:05 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

64,00 € (ab 7 TN)

76,80 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

89,60 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T042217
A2/B1: Spanisch

"Espresso"- Kurs:
klein - stark - effizient

Martha Paulina Jauregui Ochoa

"Espresso" ist ein intensives Sprachkursangebot für Minigruppen mit bis zu 4 Teilnehmenden.

Lehrwerk:
wird im Kurs bekannt gegeben.

9 Abende, 13.02.2020 - 30.04.2020
Donnerstag, 19:35 - 20:35 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 1, max. 4
120,00 € nicht rabattierbar (bei 4 TN)
144,00 € nicht rabattierbar (bei 3 TN)
180,00 € nicht rabattierbar (bei 2 TN)

Fremdsprachenkino

In Kooperation mit den Volkshochschulen Ravensburg und Weingarten zeigt das Kulturzentrum Linse verschiedene Filme in zahlreichen Originalsprachen mit Untertiteln.

Bitte beachten Sie dazu das aktuelle Kinoprogramm unter

www.kulturzentrum-linse.de

Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T042218
B1: Spanisch

Martha Paulina Jauregui Ochoa

Lehrwerk:
Camino neu B1 (978-3-12-514958-8), Klett Verlag, ca. ab Lektion 2

10 Vormittage, 10.02.2020 - 04.05.2020
Montag, 10:10 - 11:40 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
64,00 € (ab 7 TN)
76,80 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
89,60 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T042219
B1: Spanisch

María del Pilar Gormaz Adell

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an alle, die bereits Gelerntes festigen und wiederholen möchten, um dann neue grammatische Strukturen mit unserem Kursbuch zu erschließen.

Lehrwerk:
Tramontana Nuevo Lehrbuch.
Intensivkurs Spanisch
(978-3-89-657910-2), Schmetterling-Verlag, ab Lektion 20

10 Abende, 12.03.2020 - 18.06.2020
Donnerstag, 17:00 - 18:30 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
64,00 € (ab 7 TN)
76,80 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
89,60 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T042220 **NEU**
B1/B2: Español para el turismo

Gerti Donhauser

Este curso va dirigido a participantes interesados al lengua del turismo con conocimientos previos de la gramática española de nivel A2. Se da prioridad a la comunicación en situaciones prácticas del mundo del turismo, tales como en el hotel, en la oficina de turismo, agencia de viaje, restaurante etc. profundizando el vocabulario de base y la gramática.

Lehrwerk:
wird im Kurs bekannt gegeben.

Am 4. März findet der Kurs nicht statt.

14 Abende, 12.02.2020 - 24.06.2020
Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
89,60 € (ab 7 TN)
107,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
125,44 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Kurs-Nr.: T042221
B1/B2: Spanisch für den Alltag und Beruf

María del Pilar Gormaz Adell

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Teilnehmer/-innen, die Spanisch sowohl für den Alltag als auch für den Beruf lernen möchten. Themenfelder der spanischen Sprache, die erfahrungsgemäß Schwierigkeiten bereiten, werden zusätzlich geübt, sowie bereits Gelerntes wiederholt, um noch fehlende grammatische Strukturen über unser Kursbuch leichter erschließen zu können. Neu- und Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Lehrwerk:
Tramontana Nuevo Lehrbuch.
Intensivkurs Spanisch
(978-3-89-657910-2), Schmetterling-Verlag, ab Lektion 21

10 Abende, 12.03.2020 - 18.06.2020
Donnerstag, 18:35 - 20:05 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

64,00 € (ab 7 TN)
76,80 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
89,60 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T042222
B1/B2: Spanisch

María del Pilar Gormaz Adell

In diesem Mittelstufenkurs werden wir gezielt bereits Gelerntes wiederholen, grammatikalische Strukturen üben und weiter ausbauen. Im Vordergrund soll dabei verstärkt die Sprachkompetenz stehen.

Lehrwerk:
Tramontana Nuevo Lehrbuch.
Intensivkurs Spanisch
(978-3-89-657910-2), Schmetterling-Verlag, ab Lektion 21

10 Vormittage, 11.03.2020 - 27.05.2020
Mittwoch, 09:00 - 10:30 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
64,00 € (ab 7 TN)
76,80 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
89,60 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Conversación en español

Kurs-Nr.: T042223
B2: Continuemos hablando español

"Espresso"- Kurs:
klein - stark - effizient

Natalia Torres Behar

"Espresso" ist ein intensives Sprachkursangebot für kleine Gruppen mit bis zu 4 Teilnehmenden.

Es un curso intensivo del idioma castellano para grupos pequeños. Es una invitación a los aprendices y fans del idioma español. Los participantes eligen por ellos mismos los temas que quieran profundizar, serán tomados en cuenta algunos aspectos de la gramática tanto como sea requerido.

Am 30. März findet kein Kurs statt.

9 Abende, 10.02.2020 - 04.05.2020
Montag, 18:35 - 19:35 Uhr
Ort: Realschule W7, Wilhelmstraße 7
Teilnehmerzahl: min. 1, max. 4
120,00 € nicht rabattierbar (bei 4 TN)
144,00 € nicht rabattierbar (bei 3 TN)
180,00 € nicht rabattierbar (bei 2 TN)

Kurs-Nr.: T042224
C1: Spanisch

Natalia Torres Behar

En este curso pueden participar todos que quieran repetir, reactivar o ampliar sus conocimientos con temas actuales, lecturas de texto y algunos repasos gramaticales. Vamos a dar gran

importancia a la competencia comunicativa.

Der Kurs findet am 18. Februar und am 31. März nicht statt.

14 Abende, 11.02.2020 - 30.06.2020
Dienstag, 19:35 - 21:05 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
89,60 € (ab 7 TN)
107,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
125,44 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Spanisch für den Beruf

Kurs-Nr.: T042221

B1/B2: Spanisch für den Alltag und Beruf

María del Pilar Gormaz Adell

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Teilnehmer/-innen, die Spanisch sowohl für den Alltag als auch für den Beruf lernen möchten. Themenfelder der spanischen Sprache, die erfahrungsgemäß Schwierigkeiten bereiten, werden zusätzlich geübt, sowie bereits Gelerntes wiederholt, um noch fehlende grammatische Strukturen über unser Kursbuch leichter erschließen zu können. Neu- und Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Lehrwerk:

Tramontana Nuevo Lehrbuch.

Intensivkurs Spanisch
(978-3-89-657910-2),
Schmetterling-Verlag, ab Lektion 21

10 Abende, 12.03.2020 - 18.06.2020
Donnerstag, 18:35 - 20:05 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
64,00 € (ab 7 TN)
76,80 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
89,60 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Spanische Literatur und Musik

Kurs-Nr.: T042225

C2: Literatura y violencia en Colombia

**"Espresso"- Kurs:
klein - stark - effizient**

Natalia Torres Behar

"Espresso" ist ein intensives Sprachkursangebot für kleine Gruppen mit bis zu 4 Teilnehmenden. Auch Einzelunterricht ist möglich.

En este curso leeremos diferentes fragmentos literarios y relatos colombianos de la última mitad del siglo XX y del XXI y exploraremos cómo se ha contado la violencia del país a través literatura. Se trata de un curso de español avanzado (al menos C1) en el que nos concentraremos en la lectura y la conversación.

Am 18. Februar und am 31. März findet kein Unterricht statt.

9 Abende, 11.02.2020 - 12.05.2020
Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 1, max. 4
120,00 € nicht rabattierbar (bei 4 TN)
144,00 € nicht rabattierbar (bei 3 TN)
180,00 € nicht rabattierbar (bei 2 TN)
312,00 € nicht rabattierbar (bei 1 TN)



Konzertlesung

Kurs-Nr.: T020105

**Hommage à Mercedes Sosa –
Das Leben!**

Bárbara Moreno

Utz Grimminger

In Kooperation mit Zehntscheuer Ravensburg e.V.

Die Sängerin Bárbara Moreno und der Gitarrist Utz Grimminger präsentieren eine ganz besondere Konzert-Lesung über das Leben und den Gesang von Mercedes Sosa. Sie war eine der wichtigsten lateinamerikanischen Folklore-Interpretinnen und für viele „die Stimme Lateinamerikas“. Als argentinische Vokalistin war sie eine Ikone, eine Symbolfigur, ein Vorbild des sozialen Engagements der Kunstschaffenden für die Zukunft ihres Volkes. Mit ihren Protestliedern gelang es ihr, eine positive Botschaft von Hoffnung, Ausdauer, Mut, Solidarität, Liebe und Toleranz zu vermitteln - die extrem aktuell ist!
Keine Anmeldung bei der vhs möglich.

Tickets erhalten Sie an den bekannten Ravensburger Vorverkaufsstellen (Touristinfo, Musikhaus Lange und Schwäbische Zeitung), online unter www.reservix.de oder an der Abendkasse.
Vorverkaufsstart: 20.01.2020

1 Abend, 05.03.2020
Donnerstag, 20:00 - 22:00 Uhr
Ort: Zehntscheuer Ravensburg,
Grüner-Turm-Straße 30
Gebühr: 18,00 €

Tschechisch

Kurs-Nr.: T042401

NEU

A1: Tschechisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse (Semester 1)

Jitka Kindt

Ihr Partner spricht Tschechisch? Sie möchten Tschechisch beruflich oder im Urlaub verwenden? Dann sind Sie hier genau richtig.

In diesem Kurs lernen Sie Grundlagen in Grammatik und Vokabular, um sich an einfachen Gesprächen beteiligen zu können. Darüber hinaus erfahren Sie auch Interessantes über Kultur, Sitten, Bräuche und erhalten Einblicke in das tschechische Alltagsleben.

Lehrwerk:

Tschechisch Schritt für Schritt
(978-80-86903-35-4), Akropolis-Verlag,
ab Lektion 1

Am 4. März findet der Kurs nicht statt.

15 Abende, 12.02.2020 - 01.07.2020
Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Realschule W7, Wilhelmstraße 7
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
96,00 € (ab 7 TN)
115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Hinweis zu den Lehrwerken

Die für die einzelnen Kurse angegebenen Lehrwerke werden nicht im Kurs ausgegeben, sondern müssen von den TeilnehmerInnen über den Buchhandel besorgt werden.



Kurs-Nr.: T042402

A1: Tschechisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Jitka Kindt

Ihr Partner spricht Tschechisch? Sie möchten Tschechisch beruflich oder im Urlaub verwenden und haben schon ein paar leichte Vorkenntnisse? Dann sind Sie hier genau richtig.

In diesem Kurs lernen Sie Grundlagen in Grammatik und Vokabular, um sich an einfachen Gesprächen beteiligen zu können. Darüber hinaus erfahren Sie auch Interessantes über Kultur, Sitten, Bräuche und erhalten Einblicke in das tschechische Alltagsleben.

Politik, Gesellschaft,
Umwelt

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Lehrwerk:
Tschechisch Schritt für Schritt
(978-80-86903-35-4), Akropolis-Verlag,
ab Lektion 5

Der Kurs findet am 18. Februar nicht statt.

15 Abende, 11.02.2020 - 30.06.2020
Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Realschule W7, Wilhelmstraße 7
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
96,00 € (ab 7 TN)
115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T042403
B1: Tschechisch

Jitka Kindt

In diesem Kurs vertiefen wir Ihre Kenntnisse in Grammatik und Vokabular, und bieten vielfältige Sprechansätze, um Ihnen mehr Sicherheit in der tschechischen Sprache zu ermöglichen. Darüber hinaus erfahren Sie auch Interessantes über Kultur, Sitten, Bräuche und erhalten Einblicke in das tschechische Alltagsleben.

Lehrwerk:
Tschechisch Schritt für Schritt
(978-80-86903-35-4), Akropolis-Verlag,
ab Lektion 11

15 Abende, 13.02.2020 - 02.07.2020
Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
96,00 € (ab 7 TN)
115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Türkisch

Kurs-Nr.: T042501
A1: Türkisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (Semester 2)

Meryem Mert

Lehrwerk:
Kolay gelsin! neu - Kursbuch
(978-3-12-528661-0), Klett-Verlag,
ab Lektion 4

15 Abende, 10.02.2020 - 22.06.2020
Montag, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Realschule W7, Wilhelmstraße 7
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14

96,00 € (ab 7 TN)
115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T042502
B1: Türkisch für Fortgeschrittene

Meryem Mert

Wir arbeiten in diesem Kurs mit verschiedenen Originaltexten (Kurzgeschichten, Erzählungen, Zeitungsartikeln, etc.)

Lehrwerk:
wird zu Beginn des Semesters bekannt gegeben

Am 18. Februar findet der Kurs nicht statt.

15 Abende, 11.02.2020 - 30.06.2020
Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Realschule W7, Wilhelmstraße 7
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
96,00 € (ab 7 TN)
115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Kultur und Gestalten

Gesundheit

Sprachen

Deutsch als Fremdsprache
Integration

Qualifikation Arbeitsleben,
IT, Management

Außenstellen
Ravensburg

Programmbereiche

Deutsch als Fremdsprache

(Niveaustufe A2 – C1)

Integrationskurse

Berufsbezogene Deutschkurse (BSK)

Prüfungsvorbereitung

(B1, B2, C1 Hochschule)

Sprachprüfungen

- telc Deutsch B1
- telc Deutsch B2
- telc Deutsch B1/B2 Beruf
- telc Deutsch C1 Beruf
- telc Deutsch C1 Hochschule

Einbürgerungstests

(Nähere Informationen auf den Folgeseiten)

Sprachberatung vor Semesterbeginn

Dienstag, den 04.02.2020
von 16:00 – 19:00 Uhr
keine Anmeldung erforderlich,
kostenlos

**Volkshochschule
Ravensburg e. V.**
Gartenstr. 33
88212 Ravensburg

www.vhs-rv.de

Fachbereichsleitung

Deutsch als Fremdsprache (DaF),
Integrationskurse,
Sprachprüfungen Deutsch,
Einbürgerungstests

Herr Frank Fischäss

Tel.: 0751/36199-17

E-Mail: fischaess@vhs-rv.de

Anmeldungen

Sprachkurse, Einbürgerungstests
und Sprachprüfungen Deutsch

Frau Iris Schuster

Tel: 0751/36199-12

E-Mail: schuster@vhs-rv.de

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER) in der vhs-Sprachschule

Der GER ist ein europäisches Stufenmodell, das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen (A1-C2) festlegt.

Kompetente Sprachverwendung	C2	<i>Hören</i>	ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
		<i>Sprechen</i>	sich mühelos an allen Gesprächen sicher und angemessen beteiligen
		<i>Lesen</i>	jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
		<i>Schreiben</i>	komplexe Berichte verfassen, sich differenziert ausdrücken
	C1	<i>Hören</i>	Unterhaltungen und Radio-/ Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
		<i>Sprechen</i>	sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
		<i>Lesen</i>	komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
		<i>Schreiben</i>	sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken
Selbstständige Sprachverwendung	B2	<i>Hören</i>	im Fernsehen die meisten Sendungen mit Standardsprache verstehen
		<i>Sprechen</i>	sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen
		<i>Lesen</i>	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
		<i>Schreiben</i>	detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben
	B1	<i>Hören</i>	das Wesentliche von Unterhaltungen verstehen, wenn langsam gesprochen wird
		<i>Sprechen</i>	in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen beschreiben
		<i>Lesen</i>	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
		<i>Schreiben</i>	persönliche Briefe schreiben
Elementare Sprachverwendung	A2	<i>Hören</i>	einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von Mitteilungen verstehen
		<i>Sprechen</i>	kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
		<i>Lesen</i>	kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
		<i>Schreiben</i>	kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
	A1	<i>Hören</i>	einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
		<i>Sprechen</i>	sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
		<i>Lesen</i>	einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. Schilder, Plakate
		<i>Schreiben</i>	einfache Standardformulare, z.B. im Hotel ausfüllen

Deutsch als Fremdsprache / Integration

Unsere Deutschkurse für Erwachsene jeden Alters vermitteln auf allen Niveaustufen Sprachkenntnisse, die für eine erfolgreiche gesellschaftliche Integration notwendig sind.

Grundstufe: A1/ A2/ B1 – Ziel: Sprachzertifikat B1

Im Grundstufenbereich führen wir zusammen mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) **Allgemeine Integrationskurse (700 UE)** mit **Alphabetisierung (1.000 UE)** und die **Speziellen Integrationskurse INTENSIV-Kurse (430 UE)** durch. Die erworbenen Kenntnisse dokumentieren Sie durch das Ablegen der **Sprachprüfung B1: „Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)** und den politisch-gesellschaftlichen **Test „Leben in Deutschland (LID)**.

Mittelstufe B1+/ B2.1/ B2.2 – Ziel: Sprachzertifikat B2

Charakteristisch für den Mittelstufenbereich ist der Erwerb eines umfangreichen Lernwortschatzes, der durch die sichere Anwendung der Grundlagengrammatik zu einer anspruchsvolleren Sprachverwendung führt.

Die Kursstufe **B1+** bietet Lernenden die Möglichkeit, grammatische Strukturen nochmals intensiver festigen und vertiefen zu können.

Im Kurssegment **B2** wird gezielt auf die Zertifikatsprüfung telc Deutsch B2 vorbereitet. Eine **komplette Prüfungsvorbereitung** ist bereits **nach einem intensiven Semester** in folgenden Kursen bzw. Kurskombinationen möglich:

- Variante 1:** Powerkurs T070406 (Modul 1) und T070407 (Modul 2) **oder**
- Variante 2:** Kombikurs T070408 (Modul 1) und T070409 (Modul 2) **und (!!)**
Kombikurs T070410 (Modul 1) und T070411 (Modul 2) **oder**
- Variante 3:** Kombikurs T070410 (Modul 1) und T070411 (Modul 2) **und (!!)**
Wochenendkurs T070412

Ein Sprachzertifikat B2 ist beispielsweise relevant für die Bewerbung um einen Ausbildungsplatz oder die Anerkennung ausländischer Bildungsabschlüsse.

Oberstufe C1 – Ziel: Sprachzertifikat C1 (telc Deutsch C1 Hochschule)

Die Kompetenzstufe C1 sollte man für die Bewerbung um einen Studienplatz mindestens erreicht haben, um z.B. die Prüfung telc Deutsch C1 Hochschule erfolgreich ablegen zu können.

Im Kurssegment **C1** wird auf die Zertifikatsprüfung **telc Deutsch C1 Hochschule** vorbereitet. Eine **komplette Prüfungsvorbereitung** ist bereits **nach einem Semester** in folgenden Kursen bzw. Kurskombinationen möglich:

- Wochenendkurs T070418 **und (!!)**
- Vormittagskurs T070414 (Modul 1) und T070415 (Modul 2) **oder (!!)**
- Wochenendkurs T070418 **und (!!)**
- Abendkurs T070416 (Modul 1) und T070417 (Modul 2)

Berufsbezogene Deutschkurse (BSK, gem. § 45a AufenthaltG)

Die Kurse sind ein Angebot des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) und bauen direkt auf die Integrationskurse auf. Sie richten sich an Menschen mit guten Deutschkenntnissen, die ihr Deutsch für ihre beruflichen Perspektiven verbessern wollen. Ziel ist die Integration in den Arbeitsmarkt oder in weiterführende Bildungsgänge.

An der vhs Ravensburg werden die beiden Basismodule B2 mit 400 UE (ohne Brückenelement) und C1 mit 400 UE angeboten. Voraussetzung für die Teilnahme ist entweder ein gutes bis sehr gutes B1- oder B2-Sprachniveau. Entweder Sie dokumentieren das Niveau durch ein Sprachzertifikat, das nicht älter als 6 Monate ist, oder Sie absolvieren bei uns einen Einstufungstest.

Einbürgerungstest und Sprachprüfungen Deutsch B1 / B2 / C1 Hochschule

In diesem Semester bieten wir zwei Einbürgerungstests und Zertifikatsprüfungen B1, B2 und C1 Hochschule mit speziellen Prüfungsvorbereitungskursen an. **Prüfungstermine entnehmen Sie bitte der nächsten Seite oder den Infoboxen** im Kursprogramm Deutsch auf den folgenden Seiten. **Bitte beachten Sie die Anmeldefristen!**

Für sämtliche Prüfungen ist eine **persönliche Anmeldung** bei dem Fachbereichsleiter, Herrn Frank Fischäss (0751/36199-17) oder Frau Iris Schuster (0751/36199-12) erforderlich

Sprachprüfung Zertifikat „telc Deutsch B1“

Das Zertifikat „telc Deutsch B1“ ist weltweit bekannt und wird als Nachweis von Deutschkenntnissen zur Erlangung der deutschen Staatsangehörigkeit anerkannt.



Prüfungstermin:

Samstag, 18. Juli 2020

Prüfungsgebühr: 135,00 €
(wird bei der Anmeldung in bar fällig)

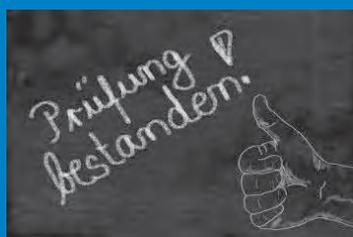
Anmeldeschluss:

Freitag, 19. Juni 2020

Prüfungsvorbereitungskurs:
T070403

Sprachprüfung Zertifikat „telc Deutsch B2“

Die Zertifikatsprüfung „telc Deutsch B2“ wird in Zusammenarbeit mit der telc gGmbH durchgeführt. Sie wird als Nachweis von Deutschkenntnissen für die Bewerbung um einen Ausbildungs- bzw. Arbeitsplatz ebenso anerkannt wie für die Anerkennung ausländischer Bildungsabschlüsse.



Prüfungstermin:

Samstag, 25. Juli 2020

Prüfungsgebühr: 155,00 €
(wird bei der Anmeldung in bar fällig)

Anmeldeschluss:

Freitag, 19. Juni 2020

Prüfungsvorbereitungskurs:
T070413

Sprachprüfung Zertifikat „telc Deutsch C1 Hochschule“



Prüfungstermin:

Samstag, 18. Juli 2020

Prüfungsgebühr: 175,00 €
(wird bei der Anmeldung in bar fällig)

Anmeldeschluss:

Freitag, 19. Juni 2020

Prüfungsvorbereitungskurs:
T070419

Bitte vereinbaren Sie für alle Sprachprüfungen (DaF) einen Anmeldetermin mit der Fachbereichsleitung, Herrn Frank Fischäss (0751/36199-17) oder Frau Iris Schuster (0751/36199-12).

Einbürgerungstest

Termin 1:

Mittwoch, 22. April 2020 (16:00 – 17:00 Uhr)

Termin 2:

Mittwoch, 15. Juli 2020 (16:00 – 17:00 Uhr)

Anmeldeschluss:

Dienstag, 31. März 2020 (12:00 Uhr!!)

Anmeldeschluss:

Dienstag, 23. Juni 2020 (12:00 Uhr!!)

Für die Teilnahme am Einbürgerungstest ist eine **persönliche** Anmeldung an der vhs Ravensburg erforderlich. Vereinbaren Sie bitte einen Termin mit dem Fachbereichsleiter, Herrn Frank Fischäss (0751/36199-17) oder Frau Iris Schuster (0751/36199-12)

Deutsch- und Integrationskurse Deutsch als Fremdsprache

Abendkurs
Kurs-Nr. T070401
**A2.1: Intensiver Kompaktkurs
Deutsch A2 (Modul 1)**
Polina Kozlova
- 15 Termine (2mal wöchentlich) -

Dieser sehr intensive Kompaktkurs ist für Teilnehmende gedacht, die den Stoff der Niveaustufe A2 in nur einem Semester (Modul 1 und 2) schnell erlernen und intensiv üben wollen. Er richtet sich an Personen, die solide Vorkenntnisse auf der Stufe A1 mitbringen und bereit sind, **täglich zusätzliche Lernzeit** für Hausaufgaben, Übungen und das Erlernen des Grundwortschatzes A2 zu investieren. In den ersten beiden Kurswochen werden folgende wichtige Grammatikregeln der A1-Stufe wiederholt. Sie sollten diese Regeln bereits kennengelernt haben:

- Artikel, Plural, Negation
- starke/schwache Verben, trennbare Verben, Modalverben
- Personalpronomen, Possessivartikel
- Präsens, Perfekt, Präteritum von sein und haben, Imperativ
- Nominativ, Akkusativ und Dativ
- Satzbau und einfache Satzverbindungen (Haupt- und Nebensätze)
- Präpositionen mit Akkusativ/Dativ und Wechselprepositionen

Lehrbuch:
Pluspunkt Deutsch-Leben in Deutschland A2, Paket Kursbuch und Arbeitsbuch (978-3-06-120768-7), ab Lek. 1
Materialkosten ca. 5,00 € extra
(nicht in der Kursgebühr enthalten)

(Der Fortsetzungskurs T070402 beginnt am 28. April 2020)
15 Abende, 11.02.2020 - 21.04.2020
Dienstag, 18:15 - 21:30 Uhr, inkl. Pause
Mittwoch, 18:15 - 21:30 Uhr, inkl. Pause
Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 12, max. 17
Gebühr: 187,00 €, Ermäßigung entfällt

Abendkurs
Kurs-Nr. T070402
**A2.2: Intensiver Kompaktkurs
Deutsch A2 (Modul 2)**
Polina Kozlova
- 15 Termine (2mal wöchentlich) -

Dieser sehr intensive Kompaktkurs ist für Teilnehmende gedacht, die den Stoff der Niveaustufe A2 in nur einem Semester (Modul 1 und 2) schnell erlernen und intensiv üben wollen. Er richtet sich an Personen, die solide Vorkenntnisse auf der Stufe A1 mitbringen und bereit sind, **täglich zusätzliche Lernzeit** für Haus-

aufgaben, Übungen und das Erlernen des Grundwortschatzes A2 zu investieren.

In den ersten beiden Kurswochen werden folgende wichtige Grammatikregeln der A1-Stufe wiederholt. Sie sollten diese Regeln bereits kennengelernt haben:

- Artikel, Plural, Negation
- starke/schwache Verben, trennbare Verben, Modalverben
- Personalpronomen, Possessivartikel
- Präsens, Perfekt, Präteritum von sein und haben, Imperativ
- Nominativ, Akkusativ und Dativ
- Satzbau und einfache Satzverbindungen (Haupt- und Nebensätze)
- Präpositionen mit Akkusativ/Dativ und Wechselprepositionen



Lehrbuch:
Pluspunkt Deutsch-Leben in Deutschland A2, Paket Kursbuch und Arbeitsbuch (978-3-06-120768-7), ab Lek. 8
Materialkosten ca. 5,00 € extra
(nicht in der Kursgebühr enthalten)

15 Abende, 28.04.2020 - 08.07.2020
Dienstag, 18:15 - 21:30 Uhr, inkl. Pause
Mittwoch, 18:15 - 21:30 Uhr, inkl. Pause
Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 12, max. 17
Gebühr: 187,00 €, Ermäßigung entfällt

Kurs-Nr. T070403
**B1: Intensiver Vorbereitungskurs auf
das Zertifikat telc Deutsch B1 am 18.
Juli 2020**

Irene Janzon-Störmer
Die Zertifikatsprüfung Deutsch B1 wird vom Volkshochschulverband in Zusammenarbeit mit der telc gGmbH durchgeführt. Das Zertifikat telc Deutsch B1 ist in der BRD anerkannter Nachweis über ausreichende Sprachkenntnisse im Rahmen der Einbürgerung.

Dieser Kurs bereitet auf die Prüfung am 18. Juli 2020 vor (siehe Erläuterungen und Anmeldeformalitäten im Programmheft bzw. Homepage "Integration/Einbürgerung/Sprachprüfungen"). Dabei werden Sie über die verschiedenen Testteile (Leseverstehen, Hörverstehen, schriftlichen und mündlichen Ausdruck) informiert und können mit Probetests den Prüfungsablauf üben.

Anmeldeschluss für diese Prüfung:
Freitag, 19. Juni 2020
Lernmaterialien werden im Kurs ausgegeben.
Materialkosten ca. 4,00 € extra
(nicht in der Kursgebühr enthalten)

6 Tage, 03.07.2020 - 13.07.2020
Freitag, 18:00 - 21:15 Uhr, inkl. Pause
Samstag, 09:00 - 12:15 Uhr, inkl. Pause
Montag, 18:00 - 21:15 Uhr, inkl. Pause

Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 8, max. 16
Gebühr: 124,00 € Ermäßigung entfällt

Abendkurs
Kurs-Nr. T070404
**B1+: Deutsch - Intensivkurs - Mittel-
stufe 1 (Modul 1)**

Yuliia Funtykova
Sie haben die Grundstufe (A1-B1) bzw. einen Integrationskurs abgeschlossen und möchten Ihre Deutschkenntnisse zur Vorbereitung der B2-Stufe festigen, weil Ihnen die dafür notwendige Beherrschung der Grundlagengrammatik noch Probleme bereitet. Mit einem modernen Lehrbuch wiederholen wir alle komplizierten Grammatikkapitel, wir schreiben kleine Texte und diskutieren.

Lehrbuch:
Sicher in Alltag und Beruf!-B1+, Kurs- und Arbeitsbuch (978-3-19-001209-1) ab Lektion 1, Hueber-Verlag
Materialkosten ca. 4,00 € extra
(nicht in der Kursgebühr enthalten)

(Der Fortsetzungskurs T070405 beginnt am 20. April 2020)

12 Abende, 10.02.2020 - 25.03.2020
Montag, 18:00 - 21:15 Uhr, inkl. Pause
Mittwoch, 18:00 - 21:15 Uhr, inkl. Pause

Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 8, max. 18
Gebühr: 210,00 €, Ermäßigung entfällt

**Kostenlose Sprachberatung
vor Semesterbeginn**

Dienstag, den 04.02.2020
von 16:00 – 19:00 Uhr
keine Anmeldung erforderlich

Abendkurs
Kurs-Nr. T070405
**B1+: Deutsch - Intensivkurs - Mittel-
stufe 1 (Modul 2)**

Yuliia Funtykova
Sie haben die Grundstufe (A1-B1) bzw. einen Integrationskurs abgeschlossen und möchten Ihre Deutschkenntnisse zur Vorbereitung der B2-Stufe festigen, weil Ihnen die dafür notwendige Beherrschung der Grundlagengrammatik noch Probleme bereitet. Mit einem modernen Lehrbuch wiederholen wir alle komplizierten Grammatikkapitel, wir schreiben kleine Texte und diskutieren.

Lehrbuch:
Sicher in Alltag und Beruf!-B1+, Kurs- und Arbeitsbuch (978-3-19-001209-1) ab Lektion 5, Hueber-Verlag

Materialkosten ca. 4,00 € extra
(nicht in der Kursgebühr enthalten)

12 Abende, 20.04.2020 - 27.05.2020
Montag, 18:00 - 21:15 Uhr, inkl. Pause
Mittwoch, 18:00 - 21:15 Uhr, inkl. Pause

Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 8, max. 18
Gebühr: 210,00 € Ermäßigung entfällt



Vormittagskurs

Kurs-Nr. T070406

B2: POWERKURS - Deutsch - Mittelstufe 2 mit Prüfungsvorbereitung (Modul 1)

in nur einem Semester zum Zertifikat
telc Deutsch B2 am 25. Juli 2020

Alexander Kloß

Sie haben das Zertifikat Deutsch B1 oder den Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) mit (sehr) gutem Gesamtergebnis B1 absolviert oder besitzen gleichwertige Sprachkenntnisse. Jetzt möchten Sie die B2-Stufe in nur einem Semester (Module 1 und 2) durchlaufen, um anschließend ein B2-Sprachzertifikat zu erwerben.

Dieser Intensivkurs für Schnelllernende mit steiler Lernprogression wendet sich an lerngeübte Personen, die bereit sind, regelmäßig am Unterricht teilzunehmen und zusätzliche Zeit zu investieren, um Hausaufgaben gewissenhaft zu erledigen und den Lernstoff während der gesamten Kursdauer vor- und nachzubereiten.

Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmenden in nur einem Semester auf die Prüfung telc Deutsch B2 am 25. Juli 2020 vorzubereiten.

Schwerpunkte des Kurses:

- Vermittlung von Redemitteln für den mündlichen und schriftlichen Ausdruck
- Wortschatztraining
- Grammatikarbeit (Wiederholung und Vertiefung schwieriger Kapitel der deutschen Grammatik)
- Prüfungsvorbereitung (ist integraler Bestandteil des Lehrbuches und so werden von Anfang an die vier prüfungsrelevanten Fertigkeiten „Leseverstehen“, „Hörverstehen“, „schriftlicher Ausdruck“ und „mündlicher Ausdruck“ eingeübt)

Das Unterrichts-Modul 2 (T070407) beginnt am 04. Mai 2020.

Lehrbuch:

Aspekte neu B2, Kurs- und Arbeitsbuch (3-12-605024-1 u. 3-12-605026-5) ab L1
Materialkosten ca. 5,00 € extra
(nicht in der Kursgebühr enthalten)

25 Vormittage, 02.03.2020 - 27.04.2020

Montag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
Dienstag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
Mittwoch, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
Freitag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause

Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 12, max. 18
Gebühr: 299,00 €, Ermäßigung entfällt

Vormittagskurs

Kurs-Nr. T070407

B2: POWERKURS - Deutsch - Mittelstufe 2 mit Prüfungsvorbereitung (Modul 2)

in nur einem Semester zum Zertifikat
telc Deutsch B2 am 25. Juli 2020

Alexander Kloß

Sie haben das Zertifikat Deutsch B1 oder den Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) mit (sehr) gutem Gesamtergebnis B1 absolviert oder besitzen gleichwertige Sprachkenntnisse. Jetzt möchten Sie die B2-Stufe in nur einem Semester (Module 1 und 2) durchlaufen, um anschließend ein B2-Sprachzertifikat zu erwerben.

Dieser Intensivkurs für Schnelllernende mit steiler Lernprogression wendet sich an lerngeübte Personen, die bereit sind, regelmäßig am Unterricht teilzunehmen und zusätzliche Zeit zu investieren, um Hausaufgaben gewissenhaft zu erledigen und den Lernstoff während der gesamten Kursdauer vor- und nachzubereiten.

Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmenden in nur einem Semester auf die Prüfung telc Deutsch B2 am 25. Juli 2020 vorzubereiten.

Schwerpunkte des Kurses:

- Vermittlung von Redemitteln für den mündlichen und schriftlichen Ausdruck
- Wortschatztraining
- Grammatikarbeit (Wiederholung und Vertiefung schwieriger Kapitel der deutschen Grammatik)
- Prüfungsvorbereitung (ist integraler Bestandteil des Lehrbuches u. so werden von Anfang an die vier prüfungsrelevanten Fertigkeiten „Leseverstehen“, „Hörverstehen“, „schriftlicher Ausdruck“ und „mündlicher Ausdruck“ eingeübt)

Lehrbuch:

Aspekte neu B2, Kurs- und Arbeitsbuch (3-12-605024-1 u. 3-12-605026-5) ab L6
Materialkosten ca. 5,00 € extra
(nicht in der Kursgebühr enthalten)

25 Vormittage, 04.05.2020 - 30.06.2020

Montag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
Dienstag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
Mittwoch, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause

Freitag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 12, max. 18
Gebühr: 299,00 €, Ermäßigung entfällt

Abendkurs

Kurs-Nr. T070408

B2: Deutsch - INTENSIV - Kombikurs - Mittelstufe 2 mit Prüfungsvorbereitung B2 (Modul 1)

Fabienne Ronssin

In diesem Abendkurs sollen Teilnehmer, die erfolgreich einen Integrationskurs abgeschlossen haben oder bereits über gute Deutschkenntnisse B1 verfügen, auf das Zertifikat telc Deutsch B2 vorbereitet werden.

Schwerpunkte des Kurses:

- Vermittlung von Redemitteln für den mündlichen und schriftlichen Ausdruck
- Wortschatztraining
- Grammatikarbeit (Wiederholung und Vertiefung schwieriger Kapitel der deutschen Grammatik)
- Prüfungsvorbereitung (ist integraler Bestandteil des Lehrbuches und so werden von Anfang an die vier prüfungsrelevanten Fertigkeiten „Leseverstehen“, „Hörverstehen“, „schriftlicher Ausdruck“ und „mündlicher Ausdruck“ eingeübt)

Lehrbuch:

Aspekte neu B2, Kurs- und Arbeitsbuch (3-12-605024-1 u. 3-12-605026-5) ab L1
Materialkosten ca. 3,00 € extra
(nicht in der Kursgebühr enthalten)

(Der Fortsetzungskurs T070409 beginnt am 14. Mai 2020)

Prüfungsvorbereitung in nur einem Semester möglich!!

Für Teilnehmende an beiden Abendkursmodulen T070408 und T070409 ist eine komplette Prüfungsvorbereitung für die Prüfung telc Deutsch B2 am 25. Juli 2020 möglich, wenn gleichzeitig die Abendkursmodule T070410 und T070411 besucht werden.

Die Kursinhalte dieser Kurse sind aufeinander abgestimmt.

16 Abende, 03.03.2020 - 07.05.2020

Dienstag, 18:00 - 21:15 Uhr, inkl. Pause
Donnerstag, 18:00 - 21:15 Uhr, inkl. Pause

Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 11, max. 20
Gebühr: 204,00 €, Ermäßigung entfällt

Abendkurs

Kurs-Nr. 070409

B2: Deutsch - INTENSIV - Kombikurs - Mittelstufe 2 mit Prüfungsvorbereitung B2 (Modul 2)

Fabienne Ronssin

In diesem Abendkurs sollen Teilnehmer, die erfolgreich einen Integrationskurs ab-

geschlossen haben oder bereits über gute Deutschkenntnisse B1 verfügen, auf das Zertifikat telc Deutsch B2 vorbereitet werden.

Schwerpunkte des Kurses:

- Vermittlung von Redemitteln für den mündlichen und schriftlichen Ausdruck
- Wortschatztraining
- Grammatikarbeit (Wiederholung und Vertiefung schwieriger Kapitel der deutschen Grammatik)
- Prüfungsvorbereitung (ist integraler Bestandteil des Lehrbuches und so werden von Anfang an die vier prüfungsrelevanten Fertigkeiten „Leseverstehen“, „Hörverstehen“, „schriftlicher Ausdruck“ und „mündlicher Ausdruck“ eingeübt)

Volkshochschule Ravensburg e. V.

Gartenstr. 33
88212 Ravensburg

www.vhs-rv.de

Fachbereichsleitung

Deutsch als Fremdsprache (DaF),
Integrationskurse,
Sprachprüfungen Deutsch,
Einbürgerungstests

Herr Frank Fischäss

Tel.: 0751/36199-17
E-Mail: fischaess@vhs-rv.de

Anmeldungen

Einbürgerungstests und Sprach-
Prüfungen Deutsch B1, B2, C1

Frau Iris Schuster

Tel.: 0751/36199-12
E-Mail: schuster@vhs-rv.de

Lehrbuch:

Aspekte neu B2, Kurs- und Arbeitsbuch
(3-12-605024-1 und 3-12-605026-5) ab
Lektion 2/3

Materialkosten ca. 3,00 € extra
(nicht in der Kursgebühr enthalten)

Prüfungsvorbereitung in nur einem Semester möglich!!

Für Teilnehmende an beiden Abendkursmodulen T070408 und T070409 ist eine komplette Prüfungsvorbereitung für die Prüfung telc Deutsch B2 am 25. Juli 2020 möglich, wenn gleichzeitig die Abendkursmodule T070410 und T070411 besucht werden. Die Kursinhalte dieser Kurse sind aufeinander abgestimmt.

16 Abende, 14.05.2020 - 23.07.2020
Donnerstag, 18:00 - 21:15 Uhr, inkl. Pause

Dienstag, 18:00 - 21:15 Uhr, inkl. Pause
Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 11, max. 20
Gebühr: 204,00 € Ermäßigung entfällt

Abendkurs

Kurs-Nr. T070410

B2: Deutsch - INTENSIV - Kombikurs - Mittelstufe 2 mit Prüfungsvorbereitung B2 (Modul 1)

Vera Terzi

In diesem Abendkurs sollen Teilnehmer, die erfolgreich einen Integrationskurs abgeschlossen haben oder bereits über gute Deutschkenntnisse B1 verfügen, in zwei Semestern auf das Zertifikat telc Deutsch B2 vorbereitet werden.

Schwerpunkte des Kurses:

- Vermittlung von Redemitteln für den mündlichen und schriftlichen Ausdruck
- Wortschatztraining
- Grammatikarbeit (Wiederholung und Vertiefung schwieriger Kapitel der deutschen Grammatik)
- Prüfungsvorbereitung (ist integraler Bestandteil des Lehrbuches und so werden von Anfang an die vier prüfungsrelevanten Fertigkeiten „Leseverstehen“, „Hörverstehen“, „schriftlicher Ausdruck“ und „mündlicher Ausdruck“ eingeübt)

Lehrbuch:

Aspekte neu B2, Kurs- und Arbeitsbuch
(3-12-605024-1 u. 3-12-605026-5) ab L6
Materialkosten ca. 3,00 € extra
(nicht in der Kursgebühr enthalten)

(Der Fortsetzungskurs T070411 beginnt am 4. Mai 2020)

Prüfungsvorbereitung in nur einem Semester möglich!!

Für Teilnehmende an beiden Abendkursmodulen T070410 und T070411 ist eine komplette Prüfungsvorbereitung für die Prüfung telc Deutsch B2 am 25. Juli 2020 möglich, wenn gleichzeitig die Abendkursmodule T070408 und T070409 **oder** das Wochenendmodul T070412 besucht wird. Die Kursinhalte dieser Kurse sind aufeinander abgestimmt.

16 Abende, 10.02.2020 - 22.04.2020
Montag, 18:00 - 21:15 Uhr, inkl. Pause
Mittwoch, 18:00 - 21:15 Uhr, inkl. Pause
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 11, max. 20
Gebühr: 204,00 € Ermäßigung entfällt

Abendkurs

Kurs-Nr. T070411

B2: Deutsch - INTENSIV - Kombikurs - Mittelstufe 2 mit Prüfungsvorbereitung B2 (Modul 2)

Vera Terzi

In diesem Abendkurs sollen Teilnehmer, die erfolgreich einen Integrationskurs abgeschlossen haben oder bereits über gute Deutschkenntnisse B1 verfügen, in zwei Semestern auf das Zertifikat telc Deutsch B2 vorbereitet werden.

Schwerpunkte des Kurses:

- Vermittlung von Redemitteln für den mündlichen und schriftlichen Ausdruck

- Wortschatztraining
- Grammatikarbeit (Wiederholung und Vertiefung schwieriger Kapitel der deutschen Grammatik)
- Prüfungsvorbereitung (ist integraler Bestandteil des Lehrbuches und so werden von Anfang an die vier prüfungsrelevanten Fertigkeiten „Leseverstehen“, „Hörverstehen“, „schriftlicher Ausdruck“ und „mündlicher Ausdruck“ eingeübt)

Lehrbuch:

Aspekte neu B2, Kurs- und Arbeitsbuch
(3-12-605024-1 und 3-12-605026-5) ab
Lektion 8/9

Materialkosten ca. 3,00 € extra
(nicht in der Kursgebühr enthalten)

Für Teilnehmende an beiden Abendkursmodulen T070410 und T070411 ist eine komplette Prüfungsvorbereitung für die Prüfung telc Deutsch B2 am 25. Juli 2020 möglich, wenn gleichzeitig die Abendkursmodule T070408 und T070409 **oder** das Wochenendmodul T070412 besucht wird.

Die Kursinhalte dieser Kurse sind aufeinander abgestimmt.

16 Abende, 04.05.2020 - 08.07.2020
Montag, 18:00 - 21:15 Uhr, inkl. Pause
Mittwoch, 18:00 - 21:15 Uhr, inkl. Pause
Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 11, max. 20
Gebühr: 204,00 € Ermäßigung entfällt

Wochenendkurs

Kurs-Nr. T070412

B2: Intensiver Wochenendkurs - Deutsch - Mittelstufe 2

in 2 Semestern zum Zertifikat telc
Deutsch B2

Yuliia Funtykova

In diesem Modul eines zweisemestrigen Kurses sollen Teilnehmer, die bereits über gute Deutschkenntnisse B1 verfügen, in zwei Semestern auf das Zertifikat telc Deutsch B2 vorbereitet werden.

Schwerpunkte des Kurses:

- Vermittlung von Redemitteln für den mündlichen und schriftlichen Ausdruck - Wortschatztraining
- Grammatikarbeit (Wiederholung und Vertiefung schwieriger Kapitel der deutschen Grammatik)
- Prüfungsvorbereitung (ist integraler Bestandteil des Lehrbuches und so werden von Anfang an die vier prüfungsrelevanten Fertigkeiten „Leseverstehen“, „Hörverstehen“, „schriftlicher Ausdruck“ und „mündlicher Ausdruck“ eingeübt)

Lehrbuch:

Aspekte neu B2, Kurs- und Arbeitsbuch
(3-12-605024-1 u. 3-12-605026-5) ab L1
Materialkosten ca. 5,00 € extra
(nicht in der Kursgebühr enthalten)

Prüfungsvorbereitung in nur einem Semester möglich!!

Für Teilnehmende am Wochenendmodul

T070412 ist eine komplette Prüfungsvorbereitung für die Prüfung telc Deutsch B2 am 25. Juli 2020 möglich, wenn gleichzeitig die beiden Abendkursmodule T070410 und T070411 besucht werden. Die Kursinhalte dieser Kurse sind aufeinander abgestimmt.

9 Tage

Samstag, 07.03.2020, 10:00 - 17:00 Uhr
 Samstag, 14.03.2020, 10:00 - 17:00 Uhr
 Samstag, 21.03.2020, 10:00 - 17:00 Uhr
 Samstag, 28.03.2020, 10:00 - 17:00 Uhr
 Samstag, 04.04.2020, 10:00 - 17:00 Uhr
 Samstag, 25.04.2020, 10:00 - 17:00 Uhr
 Samstag, 09.05.2020, 10:00 - 17:00 Uhr
 Samstag, 16.05.2020, 10:00 - 17:00 Uhr
 Samstag, 20.06.2020, 10:00 - 17:00 Uhr

Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 9, max. 20
 Gebühr: 288,00 € Ermäßigung entfällt

Kurs-Nr. T070413

B2: Intensiver Vorbereitungskurs auf das Zertifikat telc Deutsch B2 am 25. Juli 2020

Alexander Kloß

Die Zertifikatsprüfung Deutsch B2 wird vom Volkshochschulverband in Zusammenarbeit mit der telc GmbH durchgeführt. Sie wird auch als Nachweis von Deutschkenntnissen für die Bewerbung um einen Ausbildungs- bzw. Arbeitsplatz anerkannt.

Dieser Kurs bereitet auf die Prüfung Zertifikat telc Deutsch B2 am 25. Juli 2020 vor (siehe Erläuterungen und Anmeldeformalitäten im Programmheft). Dabei werden Sie über die verschiedenen Testteile (Leseverstehen, Hörverstehen, schriftlichen und mündlichen Ausdruck) informiert und können mit Probetests den Prüfungsablauf üben.

Anmeldeschluss für diese Prüfung:
 Freitag, 19. Juni 2020

Lernmaterialien werden im Kurs ausgegeben.

Materialkosten ca. 4,00 € extra
 (nicht in der Kursgebühr enthalten)

6 Tage, 10.07.2020 - 20.07.2020

Freitag, 17:30 - 20:30 Uhr
 Samstag, 09:00 - 12:00 Uhr
 Montag, 17:30 - 20:30 Uhr

Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 7, max. 18
 Gebühr: 124,00 € Ermäßigung entfällt



Vormittagskurs

Kurs-Nr. T070414

C1: Deutsch - Intensiv - Kombikurs – Oberstufe (Modul 1)

in einem oder zwei Semestern zum Zertifikat telc Deutsch C1 Hochschule
 Alexander Lutz

Dieser Intensivkurs wendet sich an Personen,
 - die bereits das Zertifikat Deutsch B2 erworben haben oder über gleichwertige Sprachkenntnisse verfügen
 - die sich für einen Studienplatz an einer deutschen Hochschule bewerben möchten oder
 - die ihre Vermittlungschancen auf dem Arbeitsmarkt weiter verbessern möchten.

Ziel dieses zweisemestrigen Kurses ist es, die TeilnehmerInnen in zwei Folgesemestern auf das Zertifikat telc Deutsch C1 Hochschule vorzubereiten.

Schwerpunkte des Kurses sind:

- die Einübung prüfungsrelevanter Fähigkeiten in den Fertigkeitsebenen „Leseverstehen“, „Grammatik und Lexik (= Sprachbausteine)“, „Hörverstehen“, „schriftlicher Ausdruck“ und „mündlicher Ausdruck“

- die Vermittlung von Redemitteln und Textbausteinen für den mündlichen und schriftlichen Ausdruck

- Wortschatzerweiterung und -training
 - Grammatikarbeit (Wiederholung und Vertiefung schwieriger Kapitel der deutschen Grammatik)

- Verfassen von akademisch relevanten Textsorten (z.B. Erörterung, Stellungnahme usw.)

Lehrbuch:

Einfach zum Studium! Deutsch für den Hochschulzugang C1, Lehrbuch mit 2 Audio-CDs, ab L7 (978-394644-715-3)
 Materialkosten ca. 3,00 € extra
 (nicht in der Kursgebühr enthalten)

(Der Fortsetzungskurs T070415 beginnt am 27. April 2020)

Prüfungsvorbereitung in nur einem Semester möglich!!

Für Teilnehmende an beiden C1-Vormittagskursmodulen T070414 und T070415 ist eine komplette Prüfungsvorbereitung für die Prüfung telc Deutsch C1 Hochschule am 18. Juli 2020 möglich, wenn gleichzeitig der Wochenendkurs T070418 besucht wird.

Die Lerninhalte dieser Kursmodule sind aufeinander abgestimmt.

14 Vormittage, 17.02.2020 - 22.04.2020

Montag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
 Mittwoch, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause

Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 9, max. 12
 Gebühr: 218,00 € Ermäßigung entfällt

Vormittagskurs

Kurs-Nr. T070415

C1: Deutsch - Intensiv - Kombikurs – Oberstufe (Modul 2)

in einem oder zwei Semestern zum Zertifikat telc Deutsch C1 Hochschule
 Alexander Lutz

Dieser Intensivkurs wendet sich an Personen,
 - die bereits das Zertifikat Deutsch B2 erworben haben oder über gleichwertige Sprachkenntnisse verfügen
 - die sich für einen Studienplatz an einer deutschen Hochschule bewerben möchten oder
 - die ihre Vermittlungschancen auf dem Arbeitsmarkt weiter verbessern möchten.

Ziel dieses zweisemestrigen Kurses ist es, die TeilnehmerInnen in zwei Folgesemestern auf das Zertifikat telc Deutsch C1 Hochschule vorzubereiten.

Schwerpunkte des Kurses sind:

- die Einübung prüfungsrelevanter Fähigkeiten in den Fertigkeitsebenen „Leseverstehen“, „Grammatik und Lexik (= Sprachbausteine)“, „Hörverstehen“, „schriftlicher Ausdruck“ und „mündlicher Ausdruck“

Kostenlose Sprachberatung vor Semesterbeginn

Dienstag, den 04.02.2020
 von 16:00 – 19:00 Uhr
 keine Anmeldung erforderlich

- die Vermittlung von Redemitteln und Textbausteinen für den mündlichen und schriftlichen Ausdruck

- Wortschatzerweiterung und -training
 - Grammatikarbeit (Wiederholung und Vertiefung schwieriger Kapitel der deutschen Grammatik)

- Verfassen von akademisch relevanten Textsorten (z.B. Erörterung, Stellungnahme usw.)

Lehrbuch:

Einfach zum Studium! Deutsch für den Hochschulzugang C1, Lehrbuch mit 2 Audio-CDs, ab L10 (978-394644-715-3)
 Materialkosten ca. 3,00 € extra
 (nicht in der Kursgebühr enthalten)

Prüfungsvorbereitung in nur einem Semester möglich!!

Für Teilnehmende an beiden C1-Vormittagskursmodulen T070414 und T070415 ist eine komplette Prüfungsvorbereitung für die Prüfung telc Deutsch C1 Hochschule am 18. Juli 2020 möglich, wenn gleichzeitig der Wochenendkurs T070418 besucht wird.

Die Lerninhalte dieser Kursmodule sind aufeinander abgestimmt.

14 Vormittage, 27.04.2020 - 24.06.2020
 Montag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
 Mittwoch, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause

Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 9, max. 12
Gebühr: 218,00 € Ermäßigung entfällt



Abendkurs

Kurs-Nr. T070416

C1: Deutsch - Intensiv - Kombikurs – Oberstufe (Modul 1)

in einem oder zwei Semestern zum Zertifikat telc Deutsch C1 Hochschule

Fabienne Ronssin

Dieser Intensivkurs wendet sich an Personen,

- die bereits das Zertifikat Deutsch B2 erworben haben oder über gleichwertige Sprachkenntnisse verfügen
- die sich für einen Studienplatz an einer deutschen Hochschule bewerben möchten oder
- die ihre Vermittlungschancen auf dem Arbeitsmarkt weiter verbessern möchten.

Ziel dieses zweisemestrigen Kurses ist es, die TeilnehmerInnen in zwei Folgesemestern auf das Zertifikat telc Deutsch C1 Hochschule vorzubereiten.

Schwerpunkte des Kurses sind:

- die Einübung prüfungsrelevanter Fähigkeiten in den Fertigkeitsebenen „Leseverstehen“, „Grammatik und Lexik (= Sprachbausteine)“, „Hörverstehen“, „schriftlicher Ausdruck“ und „mündlicher Ausdruck“
- die Vermittlung von Redemitteln und Textbausteinen für den mündlichen und schriftlichen Ausdruck
- Wortschatzerweiterung und -training
- Grammatikarbeit (Wiederholung und Vertiefung schwieriger Kapitel der deutschen Grammatik)
- Verfassen von akademisch relevanten Textsorten (z.B. Erörterung, Stellungnahme usw.)

Lehrbuch:

Einfach zum Studium! Deutsch für den Hochschulzugang C1, Lehrbuch mit 2 Audio-CDs, ab L7 (978-394644-715-3) Materialkosten ca. 3,00 € extra (nicht in der Kursgebühr enthalten)

(Der Fortsetzungskurs T070417 beginnt am 11. Mai 2020)

Prüfungsvorbereitung in nur einem Semester möglich!!

Für Teilnehmende an beiden C1-Vormittagskursmodulen T070416 und T070417 ist eine komplette Prüfungsvorbereitung für die Prüfung telc Deutsch C1 Hochschule am 18. Juli 2020 möglich, wenn gleichzeitig der Wochenendkurs T070418 besucht wird.

Die Lerninhalte dieser Kursmodule sind aufeinander abgestimmt.

14 Abende, 02.03.2020 - 29.04.2020
Montag, 18:00 - 21:15 Uhr, inkl. Pause
Mittwoch, 18:00 - 21:15 Uhr, inkl. Pause
Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 9, max. 16
Gebühr: 218,00 € Ermäßigung entfällt

Abendkurs

Kurs-Nr. T070417

C1: Deutsch - Intensiv - Kombikurs – Oberstufe (Modul 2)

in zwei Semestern zum Zertifikat telc Deutsch C1 Hochschule (Modul 2)

Fabienne Ronssin

Dieser Intensivkurs wendet sich an Personen,

- die bereits das Zertifikat Deutsch B2 erworben haben oder über gleichwertige Sprachkenntnisse verfügen
- die sich für einen Studienplatz an einer deutschen Hochschule bewerben möchten oder
- die ihre Vermittlungschancen auf dem Arbeitsmarkt weiter verbessern möchten.

Ziel dieses zweisemestrigen Kurses ist es, die TeilnehmerInnen in zwei Folgesemestern auf das Zertifikat telc Deutsch C1 Hochschule vorzubereiten.



Schwerpunkte des Kurses sind:

- die Einübung prüfungsrelevanter Fähigkeiten in den Fertigkeitsebenen „Leseverstehen“, „Grammatik und Lexik (= Sprachbausteine)“, „Hörverstehen“, „schriftlicher Ausdruck“ und „mündlicher Ausdruck“
- die Vermittlung von Redemitteln und Textbausteinen für den mündlichen und schriftlichen Ausdruck
- Wortschatzerweiterung und -training
- Grammatikarbeit (Wiederholung und Vertiefung schwieriger Kapitel der deutschen Grammatik)
- Verfassen von akademisch relevanten Textsorten (z.B. Erörterung, Stellungnahme usw.)

Lehrbuch:

Einfach zum Studium! Deutsch für den Hochschulzugang C1, Lehrbuch mit 2 Audio-CDs, ab L10 (978-394644-715-3) Materialkosten ca. 3,00 € extra (nicht in der Kursgebühr enthalten)

Prüfungsvorbereitung in nur einem Semester möglich!!

Für Teilnehmende an beiden C1-Vormittagskursmodulen T070416 und T070417 ist eine komplette Prüfungsvorbereitung für die Prüfung telc Deutsch C1 Hochschule am 18. Juli 2020 möglich, wenn gleichzeitig der Wochenendkurs T070418 besucht wird.

Die Lerninhalte dieser Kursmodule sind aufeinander abgestimmt.

14 Abende, 11.05.2020 - 08.07.2020
Montag, 18:00 - 21:15 Uhr, inkl. Pause
Mittwoch, 18:00 - 21:15 Uhr, inkl. Pause

Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 9, max. 16
Gebühr: 218,00 € Ermäßigung entfällt

Wochenendkurs

Kurs-Nr. T070418

C1: Intensiver Wochenendkurs - Deutsch - Intensiv - Kombikurs – Oberstufe

in einem oder zwei Semestern zum Zertifikat telc Deutsch C1 Hochschule

Alexander Kloß

Dieser Intensivkurs wendet sich an Personen,

- die bereits das Zertifikat Deutsch B2 erworben haben oder über gleichwertige Sprachkenntnisse verfügen
- die sich für einen Studienplatz an einer deutschen Hochschule bewerben möchten oder
- die ihre Vermittlungschancen auf dem Arbeitsmarkt weiter verbessern möchten.

Ziel dieses zweisemestrigen Kurses ist es, die TeilnehmerInnen in zwei Folgesemestern auf das Zertifikat telc Deutsch C1 Hochschule vorzubereiten.

Schwerpunkte des Kurses sind:

- die Einübung prüfungsrelevanter Fähigkeiten in den Fertigkeitsebenen „Leseverstehen“, „Grammatik und Lexik (= Sprachbausteine)“, „Hörverstehen“, „schriftlicher Ausdruck“ und „mündlicher Ausdruck“
- die Vermittlung von Redemitteln und Textbausteinen für den mündlichen und schriftlichen Ausdruck
- Wortschatzerweiterung und -training
- Grammatikarbeit (Wiederholung und Vertiefung schwieriger Kapitel der deutschen Grammatik)
- Verfassen von akademisch relevanten Textsorten (z.B. Erörterung, Stellungnahme usw.)

Lehrbuch:

Einfach zum Studium! Deutsch für den Hochschulzugang C1, Lehrbuch mit 2 Audio-CDs, ab L1 (978-394644-715-3)

Materialkosten ca. 3,00 € extra (nicht in der Kursgebühr enthalten)

Prüfungsvorbereitung in nur einem Semester möglich!!

Für Teilnehmende am Wochenendkurs T070418 ist eine komplette Prüfungsvorbereitung für die Prüfung telc Deutsch C1 Hochschule am 18. Juli 2020 möglich, wenn gleichzeitig die beiden Vormittagskursmodule T070414 und T070415 oder die beiden Abendkursmodule T070416 und T070417 besucht werden. Die Lerninhalte dieser Kursmodule sind aufeinander abgestimmt.

9 Tage

Samstag, 14.03.2020, 09:00 - 16:00 Uhr
 Samstag, 21.03.2020, 09:00 - 16:00 Uhr
 Samstag, 28.03.2020, 09:00 - 16:00 Uhr
 Samstag, 25.04.2020, 09:00 - 16:00 Uhr
 Samstag, 09.05.2020, 09:00 - 16:00 Uhr
 Samstag, 16.05.2020, 09:00 - 16:00 Uhr
 Samstag, 20.06.2020, 09:00 - 16:00 Uhr
 Samstag, 27.06.2020, 09:00 - 16:00 Uhr
 Samstag, 04.07.2020, 09:00 - 16:00 Uhr

Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 9, max. 20
 Gebühr: 299,00 € Ermäßigung entfällt

Kurs-Nr. T070419**C1: Intensiver Vorbereitungskurs auf das Zertifikat telc Deutsch C1 Hochschule am 18. Juli 2020**

Ewa Bula

Dieser Kurs bereitet auf die Prüfung Zertifikat telc Deutsch C1 Hochschule am 18. Juli 2020 vor (siehe Erläuterungen und Anmeldeformalitäten im Programmheft). Dabei werden Sie über die verschiedenen Testteile (Leseverstehen, Hörverstehen, schriftlichen und mündlichen Ausdruck) informiert und können mit Probetests den Prüfungsablauf üben. Anmeldeschluss für diese Prüfung: Freitag, 19. Juni 2020

**Volkshochschule
 Ravensburg e. V.**
 Gartenstr. 33
 88212 Ravensburg

www.vhs-rv.de

Fachbereichsleitung

Deutsch als Fremdsprache (DaF),
 Integrationskurse,
 Sprachprüfungen Deutsch,
 Einbürgerungstests

Herr Frank Fischäss

Tel.: 0751/36199-17
 E-Mail: fischaess@vhs-rv.de

Anmeldungen

Einbürgerungstests und Sprachprüfungen Deutsch B1, B2, C1

Frau Iris Schuster

Tel.: 0751/36199-12
 E-Mail: schuster@vhs-rv.de

Lernmaterialien werden im Kurs ausgegeben.

Materialkosten ca. 5,00 € extra
 (nicht in der Kursgebühr enthalten)

6 Tage, 27.06.2020 - 16.07.2020
 Samstag, 09:00 - 12:15 Uhr, inkl. Pause
 Donnerstag, 18:00 - 21:15 Uhr, inkl. Pause

Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 7, max. 16
 Gebühr: 130,00 € Ermäßigung entfällt

Integrationskurse**Nachmittagskurs**

Kurs-Nr. T067707

Spezieller Integrationskurs mit Alphabetisierung (Modul 7)

Christine Ejinaka

25 Termine (4 x wöchentlich: montags, dienstags, mittwochs, donnerstags)

Die Integrationskurse **mit Alphabetisierung** sind für Teilnehmende konzipiert, die die lateinische Schrift nicht ausreichend lesen oder schreiben können und/oder von den Anforderungen der Allgemeinen Integrationskurse überfordert sind.

Die Alphabetisierungskurse haben einen Umfang von 900 Unterrichtsstunden Sprachkurs (Module 1-9) und 100 Std. Orientierungskurs (Modul 10). Am Ende legen die Teilnehmenden den „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ) ab, mit dem sie die Niveau-Stufen A2 oder B1 nachweisen können. Den Orientierungskurs beenden die Teilnehmenden mit dem Test „Leben in Deutschland“ (LID).

Lehrbuch:
 wird im Kurs bekannt gegeben.

Gebühren:
 - Selbstzahler 390,00 €
 - mit Bestätigung des BAMF 195,00 €
 - bei Kostenbefreiung 0,00 €

25 Tage, 20.02.2020 - 23.04.2020
 Donnerstag, 13:45 - 17:00 Uhr, inkl. Pause
 Montag, 13:45 - 17:00 Uhr, inkl. Pause
 Dienstag, 13:45 - 17:00 Uhr, inkl. Pause
 Mittwoch, 13:45 - 17:00 Uhr, inkl. Pause

Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 10, max. 16

Nachmittagskurs

Kurs-Nr. T067708

Spezieller Integrationskurs mit Alphabetisierung (Modul 8)

Christine Ejinaka

25 Termine (4 x wöchentlich: montags, dienstags, mittwochs, donnerstags)

Die Integrationskurse **mit Alphabetisierung** sind für Teilnehmende konzipiert,

die die lateinische Schrift nicht ausreichend lesen oder schreiben können und/oder von den Anforderungen der Allgemeinen Integrationskurse überfordert sind.

Die Alphabetisierungskurse haben einen Umfang von 900 Unterrichtsstunden Sprachkurs (Module 1-9) und 100 Std. Orientierungskurs (Modul 10). Am Ende legen die Teilnehmenden den „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ) ab, mit dem sie die Niveau-Stufen A2 oder B1 nachweisen können. Den Orientierungskurs beenden die Teilnehmenden mit dem Test „Leben in Deutschland“ (LID).

Lehrbuch:
 wird im Kurs bekannt gegeben.

Gebühren:
 - Selbstzahler 390,00 €
 - mit Bestätigung des BAMF 195,00 €
 - bei Kostenbefreiung 0,00 €

25 Tage, 27.04.2020 - 23.06.2020
 Montag, 13:45 - 17:00 Uhr, inkl. Pause
 Dienstag, 13:45 - 17:00 Uhr, inkl. Pause
 Mittwoch, 13:45 - 17:00 Uhr, inkl. Pause
 Donnerstag, 13:45 - 17:00 Uhr, inkl. Pause

Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 10, max. 16

**Nachmittagskurs**

Kurs-Nr. T067709

Spezieller Integrationskurs mit Alphabetisierung (Modul 9)

Christine Ejinaka

25 Termine (4 x wöchentlich: montags, dienstags, mittwochs, donnerstags)

Die Integrationskurse **mit Alphabetisierung** sind für Teilnehmende konzipiert, die die lateinische Schrift nicht ausreichend lesen oder schreiben können und/oder von den Anforderungen der Allgemeinen Integrationskurse überfordert sind.

Die Alphabetisierungskurse haben einen Umfang von 900 Unterrichtsstunden Sprachkurs (Module 1-9) und 100 Std. Orientierungskurs (Modul 10). Am Ende legen die Teilnehmenden den „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ) ab, mit dem

sie die Niveau-Stufen A2 oder B1 nachweisen können. Den Orientierungskurs beenden die Teilnehmenden mit dem Test „Leben in Deutschland“ (LID).

Lehrbuch:
wird im Kurs bekannt gegeben.

Gebühren:
- Selbstzahler 390,00 €
- mit Bestätigung des BAMF 195,00 €
- bei Kostenbefreiung 0,00 €

25 Tage, 24.06.2020 - 23.09.2020
Mittwoch, 13:45 - 17:00 Uhr, inkl. Pause
Donnerstag, 13:45 - 17:00 Uhr, inkl. Pause
Montag, 13:45 - 17:00 Uhr, inkl. Pause
Dienstag, 13:45 - 17:00 Uhr, inkl. Pause

Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 10, max. 16



Vormittagskurs
Kurs-Nr. T067807
Integrationskurs 78 – Orientierungskurs (Modul 7)

Elisabeth Schlenker
Sybille Großmann
25 Termine (4 x wöchentlich: dienstags, mittwochs, donnerstags, freitags)
Kursziel ist der Test "Leben in Deutschland" (LID).

Lehrbuch:
wird im Kurs bekannt gegeben.

Gebühren:
- Selbstzahler 390,00 €
- mit Bestätigung des BAMF 195,00 €
- bei Kostenbefreiung 0,00 €

25 Vormittage, 11.03.2020 - 07.05.2020
Mittwoch, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
Donnerstag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
Freitag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
Dienstag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause

Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 11, max. 19

Nachmittagskurs
Kurs-Nr. T067905
Spezieller Integrationskurs 79 – INTENSIVKURS – Orientierungskurs (Modul 5)

Yuliia Funtykova, Kerstin Ruhe
8 Termine (4 x wöchentlich: montags,

dienstags, mittwochs, donnerstags)
Kursziel ist der Test "Leben in Deutschland" (LID).

Lehrbuch:
wird im Kurs bekannt gegeben.

Gebühren:
- Selbstzahler 117,00 €
- mit Bestätigung des BAMF 58,50 €
- bei Kostenbefreiung 0,00 €

8 Tage, 13.02.2020 - 04.03.2020
Donnerstag, 13:45 - 17:00 Uhr, inkl. Pause
Montag, 13:45 - 17:00 Uhr, inkl. Pause
Dienstag, 13:45 - 17:00 Uhr, inkl. Pause
Mittwoch, 13:45 - 17:00 Uhr, inkl. Pause
Mittwoch, 13:45 - 15:30 Uhr, inkl. Pause

Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 11, max. 20

Abendkurs
Kurs-Nr. T068205
Spezieller Integrationskurs 82 – INTENSIVKURS – Orientierungskurs (Modul 5)

Alexander Kloß
8 Termine (4 x wöchentlich: montags, dienstags, mittwochs, donnerstags)
Kursziel ist der Test "Leben in Deutschland" (LID).

Lehrbuch:
wird im Kurs bekannt gegeben.

Gebühren:
- Selbstzahler 117,00 €
- mit Bestätigung des BAMF 58,50 €
- bei Kostenbefreiung 0,00 €

8 Abende, 13.02.2020 - 04.03.2020
Donnerstag, 18:15 - 21:30 Uhr, inkl. Pause
Montag, 18:15 - 21:30 Uhr, inkl. Pause
Dienstag, 18:15 - 21:30 Uhr, inkl. Pause
Mittwoch, 18:15 - 20:00 Uhr, inkl. Pause
Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 11, max. 20

Vormittagskurs
Kurs-Nr. T068303
Spezieller Integrationskurs 83 – INTENSIVKURS (Modul 3)

Hanna Hüttche-Szura
Christine Ejinaka
25 Termine (5 x wöchentlich: montags, dienstags, mittwochs, donnerstags, freitags)
Kursziel ist die Prüfung B1 zum Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Der Intensivkurs ist ein spezieller Integrationskurs für gut qualifizierte und beschnell lernende TeilnehmerInnen, die einen guten Bildungshintergrund aufweisen und aus dem Heimatland entsprechende Bildungsabschlüsse mitbringen.

ende Bildungsabschlüsse mitbringen.

Diese Kursform mit steiler Lernprogression ist nur für Personen geeignet, die in einem Einstufungstest ausreichende Mindestanforderungen nachweisen und zudem über mündliche und schriftliche Kenntnisse einer anderen Fremdsprache verfügen.

Das Sprachniveau B1 wird bereits nach 400 Unterrichtsstunden erreicht und durch einen Orientierungskurs mit 30 Unterrichtsstunden ergänzt.

Lehrbuch:
wird im Kurs bekannt gegeben.

Gebühren:
- Selbstzahler 390,00 €
- mit Bestätigung des BAMF 195,00 €
- bei Kostenbefreiung 0,00 €

25 Vormittage, 11.02.2020 - 23.03.2020
Dienstag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
Mittwoch, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
Donnerstag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
Freitag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
Montag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause

Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 11, max. 20

Vormittagskurs
Kurs-Nr. T068304
Spezieller Integrationskurs 83 – INTENSIVKURS (Modul 4)

Hanna Hüttche-Szura
Christine Ejinaka
25 Termine (5 x wöchentlich: montags, dienstags, mittwochs, donnerstags, freitags)
Kursziel ist die Prüfung B1 zum Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Der Intensivkurs ist ein spezieller Integrationskurs für gut qualifizierte und beschnell lernende TeilnehmerInnen, die einen guten Bildungshintergrund aufweisen und aus dem Heimatland entsprechende Bildungsabschlüsse mitbringen.

Diese Kursform mit steiler Lernprogression ist nur für Personen geeignet, die in einem Einstufungstest ausreichende Mindestanforderungen nachweisen und zudem über mündliche und schriftliche Kenntnisse einer anderen Fremdsprache verfügen.

Das Sprachniveau B1 wird bereits nach 400 Unterrichtsstunden erreicht und durch einen Orientierungskurs mit 30 Unterrichtsstunden ergänzt.

Lehrbuch:
wird im Kurs bekannt gegeben.

Gebühren:
- Selbstzahler 390,00 €
- mit Bestätigung des BAMF 195,00 €
- bei Kostenbefreiung 0,00 €

25 Vormittage, 24.03.2020 - 12.05.2020
 Dienstag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
 Mittwoch, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
 Donnerstag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
 Freitag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
 Montag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause

Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 11, max. 20

Vormittagskurs

Kurs-Nr. T068305

**Spezieller Integrationskurs 83 –
 INTENSIVKURS – Orientierungskurs
 (Modul 5)**

Hanna Hüttche-Szura
 Christine Ejinaka

8 Termine (5 x wöchentlich: montags,
 dienstags, mittwochs, donnerstags, freitags)

**Kursziel ist der Test "Leben in
 Deutschland" (LID).**

Lehrbuch:
 wird im Kurs bekannt gegeben.

Gebühren:

- Selbstzahler 117,00 €
 - mit Bestätigung des BAMF 58,50 €
 - bei Kostenbefreiung 0,00 €

8 Vormittage, 13.05.2020 - 26.05.2020
 Mittwoch, 08:45 - 12:00 Uhr, 15 Min.

Pause
 Donnerstag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause

Freitag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
 Montag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
 Dienstag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
 Dienstag, 08:45 - 10:30 Uhr, inkl. Pause

Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 11, max. 20



Vormittagskurs

Kurs-Nr. T068403

Integrationskurs 84 (Modul 3)

Yuliia Funtykova

Katrin Seglitz

25 Termine (4 x wöchentlich: montags,
 mittwochs, donnerstags, freitags)

**Kursziel ist die Prüfung B1 zum
 Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)**

Lehrbuch:

Schritte plus-Reihe, Hueber-Verlag. Der
 Band wird im Kurs bekannt gegeben.

Gebühren:

- Selbstzahler 390,00 €
 - mit Bestätigung des BAMF 195,00 €
 - bei Kostenbefreiung 0,00 €

25 Vormittage, 06.03.2020 - 04.05.2020

Freitag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
 Montag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
 Mittwoch, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
 Donnerstag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause

Pause
 Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 11, max. 20

Vormittagskurs

Kurs-Nr. T068404

Integrationskurs 84 (Modul 4)

Yuliia Funtykova

Katrin Seglitz

25 Termine (4 x wöchentlich: montags,
 mittwochs, donnerstags, freitags)

**Kursziel ist die Prüfung B1 zum
 Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)**

Lehrbuch:

Schritte plus-Reihe, Hueber-Verlag. Der
 Band wird im Kurs bekannt gegeben.

Gebühren:

- Selbstzahler 390,00 €
 - mit Bestätigung des BAMF 195,00 €
 - bei Kostenbefreiung 0,00 €

25 Vormittage, 06.05.2020 - 03.07.2020

Mittwoch, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
 Donnerstag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause

Pause
 Freitag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
 Montag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
 Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 11, max. 20

Vormittagskurs

Kurs-Nr. T068405

Integrationskurs 84 (Modul 5)

Yuliia Funtykova

Katrin Seglitz

25 Termine (4 x wöchentlich: montags,
 mittwochs, donnerstags, freitags)

**Kursziel ist die Prüfung B1 zum
 Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)**

Lehrbuch:

Schritte plus-Reihe, Hueber-Verlag. Der
 Band wird im Kurs bekannt gegeben.

Gebühren:

- Selbstzahler 390,00 €
 - mit Bestätigung des BAMF 195,00 €
 - bei Kostenbefreiung 0,00 €

25 Vormittage, 06.07.2020 - 05.10.2020

Montag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
 Mittwoch, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
 Donnerstag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause

Pause
 Freitag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
 Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 11, max. 20

Abendkurs

Kurs-Nr. T068502

Integrationskurs 85 (Modul 2)

Monika Amann

Katrin Seglitz

25 Termine (3 x wöchentlich: montags,
 dienstags, donnerstags)

**Kursziel ist die Prüfung B1 zum
 Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)**

Lehrbuch:

Schritte plus-Reihe, Hueber-Verlag. Der
 Band wird im Kurs bekannt gegeben.

Gebühren:

- Selbstzahler 390,00 €
 - mit Bestätigung des BAMF 195,00 €
 - bei Kostenbefreiung 0,00 €

25 Abende, 31.03.2020 - 25.06.2020

Dienstag, 18:15 - 21:30 Uhr, inkl. Pause
 Donnerstag, 18:15 - 21:30 Uhr, inkl. Pause
 Montag, 18:15 - 21:30 Uhr, inkl. Pause

Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 11, max. 17

Abendkurs

Kurs-Nr. T068503

Integrationskurs 85 (Modul 3)

Monika Amann

Katrin Seglitz

25 Termine (3 x wöchentlich: montags,
 dienstags, donnerstags)

**Kursziel ist die Prüfung B1 zum
 Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)**

Lehrbuch:

Schritte plus-Reihe, Hueber-Verlag. Der
 Band wird im Kurs bekannt gegeben.

Gebühren:

- Selbstzahler 390,00 €
 - mit Bestätigung des BAMF 195,00 €
 - bei Kostenbefreiung 0,00 €

25 Abende, 29.06.2020 - 12.10.2020

Montag, 18:15 - 21:30 Uhr, inkl. Pause
 Dienstag, 18:15 - 21:30 Uhr, inkl. Pause
 Donnerstag, 18:15 - 21:30 Uhr, inkl. Pause

Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 11, max. 17

Vormittagskurs

Kurs-Nr. T068601

Integrationskurs 86 (Modul 1)

Kerstin Ruhe

25 Termine (4 x wöchentlich: montags,
 dienstags, donnerstags, freitags)

**Kursziel ist die Prüfung B1 zum
 Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)**

Lehrbuch:

Schritte plus Reihe, Hueber-Verlag. Der
 Band wird im Kurs bekannt gegeben.

Gebühren:

- Selbstzahler 390,00 €
 - mit Bestätigung des BAMF 195,00 €
 - bei Kostenbefreiung 0,00 €

25 Vormittage, 02.03.2020 - 27.04.2020

Politik, Gesellschaft,
Umwelt

Kultur und Gestalten

Gesundheit

Sprachen

Deutsch als Fremdsprache
Integration

Qualifikation Arbeitsleben,
IT, Management

Außenstellen
Ravensburg

Montag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
Dienstag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
Donnerstag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
Freitag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause

Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 11, max. 17

Vormittagskurs Kurs-Nr. T068602

Integrationskurs 86 (Modul 2)

Kerstin Ruhe

25 Termine (4 x wöchentlich: montags,
dienstags, donnerstags, freitags)
**Kursziel ist die Prüfung B1 zum
Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)**

Lehrbuch:

Schritte plus-Reihe, Hueber-Verlag. Der
Band wird im Kurs bekannt gegeben.

Gebühren:

- Selbstzahler 390,00 €
- mit Bestätigung des BAMF 195,00 €
- bei Kostenbefreiung 0,00 €

25 Vormittage, 28.04.2020 - 29.06.2020
Dienstag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
Donnerstag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl.
Pause

Montag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
Freitag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 11, max. 17

Vormittagskurs Kurs-Nr. T068603

Integrationskurs 86 (Modul 3)

Kerstin Ruhe

25 Termine (4 x wöchentlich: montags,
dienstags, donnerstags, freitags)
**Kursziel ist die Prüfung B1 zum
Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)**

Lehrbuch:

Schritte plus-Reihe, Hueber-Verlag. Der
Band wird im Kurs bekannt gegeben.

Gebühren:

- Selbstzahler 390,00 €
- mit Bestätigung des BAMF 195,00 €
- bei Kostenbefreiung 0,00 €

25 Vormittage, 30.06.2020 - 29.09.2020
Dienstag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
Donnerstag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl.
Pause

Freitag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
Montag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 11, max. 17

Nachmittagskurs Kurs-Nr. T068701

Spezieller Integrationskurs 87 – INTENSIVKURS (Modul 1)

Yuliia Funtykova

Kerstin Ruhe

25 Termine (4 x wöchentlich: montags,
dienstags, mittwochs, donnerstags)

Kursziel ist die Prüfung B1 zum Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Der Intensivkurs ist ein spezieller Integ-
rationskurs für gut qualifizierte und bes.
schnell lernende Teilnehmerinnen, die
einen guten Bildungshintergrund aufwei-
sen und aus dem Heimatland entspre-
chende Bildungsabschlüsse mitbringen.
Diese Kursform mit steiler Lernprogres-
sion ist nur für Personen geeignet, die in
einem Einstufungstest ausreichende
Mindestanforderungen nachweisen und
zudem über mündliche und schriftliche
Kenntnisse einer anderen Fremdsprache
verfügen.

Das Sprachniveau B1 wird bereits nach
400 Unterrichtsstunden erreicht und
durch einen Orientierungskurs mit 30 Un-
terrichtsstunden ergänzt.

Lehrbuch:

wird im Kurs bekannt gegeben.

Gebühren:

- Selbstzahler 390,00 €
- mit Bestätigung des BAMF 195,00 €
- bei Kostenbefreiung 0,00 €

25 Tage, 09.03.2020 - 04.05.2020

Montag, 13:45 - 17:00 Uhr, inkl. Pause
Dienstag, 13:45 - 17:00 Uhr, inkl. Pause
Mittwoch, 13:45 - 17:00 Uhr, inkl. Pause
Donnerstag, 13:45 - 17:00 Uhr, inkl.
Pause

Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 11, max. 20

Volkshochschule Ravensburg e. V.

Gartenstr. 33
88212 Ravensburg

www.vhs-rv.de

Fachbereichsleitung

Deutsch als Fremdsprache (DaF),
Integrationskurse,
Sprachprüfungen Deutsch,
Einbürgerungstests

Herr Frank Fischäss

Tel.: 0751/36199-17
E-Mail: fishaess@vhs-rv.de

Anmeldungen

Einbürgerungstests und Sprach-
Prüfungen Deutsch B1, B2, C1

Frau Iris Schuster

Tel.: 0751/36199-12
E-Mail: schuster@vhs-rv.de

Nachmittagskurs

Kurs-Nr. T068702

Spezieller Integrationskurs 87 – INTENSIVKURS (Modul 2)

Yuliia Funtykova

Kerstin Ruhe

25 Termine (4 x wöchentlich: montags,
dienstags, mittwochs, donnerstags)
**Kursziel ist die Prüfung B1 zum
Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)**

Der Intensivkurs ist ein spezieller Integ-
rationskurs für gut qualifizierte und bes.
schnell lernende Teilnehmerinnen, die
einen guten Bildungshintergrund aufwei-
sen und aus dem Heimatland entspre-
chende Bildungsabschlüsse mitbringen.

Diese Kursform mit steiler Lernprogres-
sion ist nur für Personen geeignet, die in
einem Einstufungstest ausreichende
Mindestanforderungen nachweisen und
zudem über mündliche und schriftliche
Kenntnisse einer anderen Fremdsprache
verfügen.

Das Sprachniveau B1 wird bereits nach
400 Unterrichtsstunden erreicht und
durch einen Orientierungskurs mit 30 Un-
terrichtsstunden ergänzt.

Lehrbuch:

wird im Kurs bekannt gegeben.

Gebühren:

- Selbstzahler 390,00 €
- mit Bestätigung des BAMF 195,00 €
- bei Kostenbefreiung 0,00 €

25 Tage, 05.05.2020 - 01.07.2020

Dienstag, 13:45 - 17:00 Uhr, inkl. Pause
Mittwoch, 13:45 - 17:00 Uhr, inkl. Pause
Donnerstag, 13:45 - 17:00 Uhr, inkl.
Pause
Montag, 13:45 - 17:00 Uhr, inkl. Pause

Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 11, max. 20

Nachmittagskurs

Kurs-Nr. T068703

Spezieller Integrationskurs 87 – INTENSIVKURS (Modul 3)

Yuliia Funtykova

Kerstin Ruhe

25 Termine (4 x wöchentlich: montags,
dienstags, mittwochs, donnerstags)
**Kursziel ist die Prüfung B1 zum
Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)**

Der Intensivkurs ist ein spezieller Integ-
rationskurs für gut qualifizierte und bes.
schnell lernende Teilnehmerinnen, die
einen guten Bildungshintergrund aufwei-
sen und aus dem Heimatland entspre-
chende Bildungsabschlüsse mitbringen.

Diese Kursform mit steiler Lernprogres-
sion ist nur für Personen geeignet, die in
einem Einstufungstest ausreichende
Mindestanforderungen nachweisen und
zudem über mündliche und schriftliche
Kenntnisse einer anderen Fremdsprache
verfügen.

Das Sprachniveau B1 wird bereits nach
400 Unterrichtsstunden erreicht und

durch einen Orientierungskurs mit 30 Unterrichtsstunden ergänzt.

Lehrbuch:
wird im Kurs bekannt gegeben.
Gebühren:

- Selbstzahler 390,00 €
- mit Bestätigung des BAMF 195,00 €
- bei Kostenbefreiung 0,00 €

25 Tage, 02.07.2020 - 01.10.2020
Donnerstag, 13:45 - 17:00 Uhr, inkl. Pause

Montag, 13:45 - 17:00 Uhr, inkl. Pause
Dienstag, 13:45 - 17:00 Uhr, inkl. Pause
Mittwoch, 13:45 - 17:00 Uhr, inkl. Pause
Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 11, max. 20



Abendkurs
Kurs-Nr. T068801
Spezieller Integrationskurs 88 –
INTENSIVKURS (Modul 1)

Alexander Kloß

25 Termine (4 x wöchentlich: montags,
dienstags, mittwochs, donnerstags)

Kursziel ist die Prüfung B1 zum
Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Der Intensivkurs ist ein spezieller Integrationskurs für gut qualifizierte und bes. schnell lernende Teilnehmerinnen, die einen guten Bildungshintergrund aufweisen und aus dem Heimatland entsprechende Bildungsabschlüsse mitbringen.

Diese Kursform mit steiler Lernprogression ist nur für Personen geeignet, die in einem Einstufungstest ausreichende Mindestanforderungen nachweisen und zudem über mündliche und schriftliche Kenntnisse einer anderen Fremdsprache verfügen.

Das Sprachniveau B1 wird bereits nach 400 Unterrichtsstunden erreicht und durch einen Orientierungskurs mit 30 Unterrichtsstunden ergänzt.

Lehrbuch:
wird im Kurs bekannt gegeben.
Gebühren:

- Selbstzahler 390,00 €
- mit Bestätigung des BAMF 195,00 €
- bei Kostenbefreiung 0,00 €

25 Abende, 09.03.2020 - 04.05.2020

Montag, 18:15 - 21:30 Uhr, inkl. Pause
Dienstag, 18:15 - 21:30 Uhr, inkl. Pause
Mittwoch, 18:15 - 21:30 Uhr, inkl. Pause

Donnerstag, 18:15 - 21:30 Uhr, inkl. Pause

Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 11, max. 20

Abendkurs
Kurs-Nr. T068802
Spezieller Integrationskurs 88 –
INTENSIVKURS (Modul 2)

Alexander Kloß

25 Termine (4 x wöchentlich: montags,
dienstags, mittwochs, donnerstags)

Kursziel ist die Prüfung B1 zum
Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Der Intensivkurs ist ein spezieller Integrationskurs für gut qualifizierte und bes. schnell lernende Teilnehmerinnen, die einen guten Bildungshintergrund aufweisen und aus dem Heimatland entsprechende Bildungsabschlüsse mitbringen.

Diese Kursform mit steiler Lernprogression ist nur für Personen geeignet, die in einem Einstufungstest ausreichende Mindestanforderungen nachweisen und zudem über mündliche und schriftliche Kenntnisse einer anderen Fremdsprache verfügen.

Das Sprachniveau B1 wird bereits nach 400 Unterrichtsstunden erreicht und durch einen Orientierungskurs mit 30 Unterrichtsstunden ergänzt.

Lehrbuch:
wird im Kurs bekannt gegeben.

- Gebühren:
- Selbstzahler 390,00 €
 - mit Bestätigung des BAMF 195,00 €
 - bei Kostenbefreiung 0,00 €

25 Abende, 05.05.2020 - 01.07.2020
Dienstag, 18:15 - 21:30 Uhr, inkl. Pause

Mittwoch, 18:15 - 21:30 Uhr, inkl. Pause
Donnerstag, 18:15 - 21:30 Uhr, inkl. Pause

Montag, 18:15 - 21:30 Uhr, inkl. Pause
Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 11, max. 20

Abendkurs
Kurs-Nr. T068803
Spezieller Integrationskurs 88 –
INTENSIVKURS (Modul 3)

Alexander Kloß

25 Termine (4 x wöchentlich: montags,
dienstags, mittwochs, donnerstags)

Kursziel ist die Prüfung B1 zum
Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Der Intensivkurs ist ein spezieller Integrationskurs für gut qualifizierte und bes. schnell lernende Teilnehmerinnen, die einen guten Bildungshintergrund aufweisen und aus dem Heimatland entsprechende Bildungsabschlüsse mitbringen.

Diese Kursform mit steiler Lernprogression ist nur für Personen geeignet, die in

einem Einstufungstest ausreichende Mindestanforderungen nachweisen und zudem über mündliche und schriftliche Kenntnisse einer anderen Fremdsprache verfügen.

Das Sprachniveau B1 wird bereits nach 400 Unterrichtsstunden erreicht und durch einen Orientierungskurs mit 30 Unterrichtsstunden ergänzt.

Lehrbuch:
wird im Kurs bekannt gegeben.

- Gebühren:
- Selbstzahler 390,00 €
 - mit Bestätigung des BAMF 195,00 €
 - bei Kostenbefreiung 0,00 €

25 Abende, 02.07.2020 - 01.10.2020
Donnerstag, 18:15 - 21:30 Uhr, inkl. Pause

Montag, 18:15 - 21:30 Uhr, inkl. Pause
Dienstag, 18:15 - 21:30 Uhr, inkl. Pause

Mittwoch, 18:15 - 21:30 Uhr, inkl. Pause

Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 11, max. 20

Vormittagskurs
Kurs-Nr. T068901
Spezieller Integrationskurs mit Alpha-
betisierung (Modul 1)

Ina Bachmann

25 Termine (4 x wöchentlich: montags,
dienstags, donnerstags, freitags)

Die Integrationskurse **mit Alphabetisierung** sind für Teilnehmende konzipiert, die die lateinische Schrift nicht ausreichend lesen oder schreiben können und/oder von den Anforderungen der Allgemeinen Integrationskurse überfordert sind.

Die Alphabetisierungskurse haben einen Umfang von 900 Unterrichtsstunden Sprachkurs (Module 1-9) und 100 Stunden Orientierungskurs (Modul 10). Am Ende legen die Teilnehmenden den „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ) ab, mit dem sie die Niveau-Stufen A2 oder B1 nachweisen können. Den Orientierungskurs beenden die Teilnehmenden mit dem Test „Leben in Deutschland“ (LID).

Lehrbuch:
wird im Kurs bekannt gegeben.

- Gebühren:
- Selbstzahler 390,00 €
 - mit Bestätigung des BAMF 195,00 €
 - bei Kostenbefreiung 0,00 €

25 Vormittage, 20.04.2020 - 19.06.2020
Montag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause

Dienstag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
Donnerstag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause

Freitag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause

Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 10, max. 16

Vormittagskurs
Kurs-Nr. T068902
Spezieller Integrationskurs mit Alpha-
betisierung (Modul 2)

Ina Bachmann
25 Termine (4 x wöchentlich: montags,
dienstags, donnerstags, freitags)

Die Integrationskurse **mit Alphabetisierung** sind für Teilnehmende konzipiert, die die lateinische Schrift nicht ausreichend lesen oder schreiben können und/oder von den Anforderungen der Allgemeinen Integrationskurse überfordert sind.

Die Alphabetisierungskurse haben einen Umfang von 900 Unterrichtsstunden Sprachkurs (Module 1-9) und 100 Stunden Orientierungskurs (Modul 10). Am Ende legen die Teilnehmenden den „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ) ab, mit dem sie die Niveau-Stufen A2 oder B1 nachweisen können. Den Orientierungskurs beenden die Teilnehmenden mit dem Test „Leben in Deutschland“ (LID).



Lehrbuch:
wird im Kurs bekannt gegeben.

Gebühren:
- Selbstzahler 390,00 €
- mit Bestätigung des BAMF 195,00 €
- bei Kostenbefreiung 0,00 €

25 Vormittage, 22.06.2020 - 21.09.2020
Montag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
Dienstag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
Donnerstag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. in. Pause
Freitag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 10, max. 16

Vormittagskurs
Kurs-Nr. T069001
Integrationskurs 90 (Modul 1)

Elisabeth Schlenker
Sybille Großmann
25 Termine (4 x wöchentlich: dienstags,
mittwochs, donnerstags, freitags)

Kursziel ist die Prüfung B1 zum
Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Lehrbuch:
Schritte plus-Reihe, Hueber-Verlag. Der
Band wird im Kurs bekannt gegeben.

Gebühren:
- Selbstzahler 390,00 €
- mit Bestätigung des BAMF 195,00 €
- bei Kostenbefreiung 0,00 €

25 Vormittage, 19.05.2020 - 16.07.2020
Dienstag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
Mittwoch, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
Donnerstag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
Freitag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 11, max. 20

Vormittagskurs
Kurs-Nr. T069101
Spezieller Integrationskurs 91 –
INTENSIVKURS (Modul 1)

Christine Ejinaka
25 Termine (5 x wöchentlich: montags,
dienstags, mittwochs, donnerstags, freitags)
Kursziel ist die Prüfung B1 zum
Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Der Intensivkurs ist ein spezieller Integrationskurs für gut qualifizierte und bes. schnell lernende Teilnehmerinnen, die einen guten Bildungshintergrund aufweisen und aus dem Heimatland entsprechende Bildungsabschlüsse mitbringen.

Diese Kursform mit steiler Lernprogression ist nur für Personen geeignet, die in einem Einstufungstest ausreichende Mindestanforderungen nachweisen und zudem über mündliche und schriftliche Kenntnisse einer anderen Fremdsprache verfügen.

Das Sprachniveau B1 wird bereits nach 400 Unterrichtsstunden erreicht und durch einen Orientierungskurs mit 30 Unterrichtsstunden ergänzt.

Lehrbuch:
wird im Kurs bekannt gegeben.
Gebühren:
- Selbstzahler 390,00 €
- mit Bestätigung des BAMF 195,00 €
- bei Kostenbefreiung 0,00 €

25 Vormittage, 15.06.2020 - 17.07.2020
Montag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
Dienstag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
Mittwoch, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
Donnerstag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause
Freitag, 08:45 - 12:00 Uhr, inkl. Pause

Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 11, max. 20

DeuFöV - Berufsbezogene
Deutschförderung

Vormittagskurs
Kurs-Nr. T08B208
B2: Berufsbezogene Deutschförde-
rung (DeuFöV) - Basismodul B1 auf
B2

400 UE - ohne Brückenelement
Monika Amann
Dagmar Ludwig

Dieser Kurs mit 400 Unterrichtsstunden ist für Menschen mit Migrationshintergrund geeignet, die ihre Chancen auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt verbessern möchten.

Teilnahmevoraussetzungen:
Teilnehmer(innen) benötigen **gute bis sehr gute Deutschkenntnisse auf der Niveaustufe B1** mit einer Bescheinigung, die nicht älter als 6 Monate ist. Außerdem ist entweder eine Teilnahmeverpflichtung oder eine Teilnahmeberechtigung erforderlich.

Diese erhalten Sie von der Arbeitsagentur (AA) oder dem Jobcenter (JC), wenn Sie
- ausbildungssuchend gemeldet sind
- arbeitsuchend gemeldet sind
- arbeitslos gemeldet sind
- eine Aus- oder Weiterbildungsmaßnahme der AA oder des JC absolvieren.

Falls Sie nicht ausbildungssuchend, arbeitsuchend oder arbeitslos gemeldet sind, können Sie einen Antrag auf Teilnahmeberechtigung beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) stellen, wenn Sie

- zurzeit eine Ausbildung absolvieren
- begleitend zur Anerkennung Ihres ausländischen Berufsabschlusses oder
- für einen erfolgreichen Ausbildungsabschluss eine unterstützende berufsbezogene Deutschsprachförderung benötigen
- für die Erteilung einer Berufserlaubnis ein bestimmtes Sprachniveau erreichen müssen

Kostenbeitrag:
Für verpflichtete Personen ist die Teilnahme grundsätzlich kostenlos, für Personen mit Teilnahmeberechtigung beträgt der Eigenbeitrag 2,07 Euro pro Unterrichtsstunde.

Lehrbuch:
ist kostenlos, wird im Kurs ausgegeben
80 Vormittage, 09.03.2020 - 23.07.2020
Montag, 08:30 - 12:45 Uhr, inkl. Pause
Dienstag, 08:30 - 12:45 Uhr, inkl. Pause
Mittwoch, 08:30 - 12:45 Uhr, inkl. Pause
Donnerstag, 08:30 - 12:45 Uhr, 30 Min. Pause
Freitag, 08:30 - 12:45 Uhr, inkl. Pause
Ort: vhs Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 15, max. 16

Diversity - Gender - Interkulturalität

Wochenendkurs**Kurs-Nr.: T010101****Wie Integration (nicht) funktioniert**

Holger Witzenleiter

Ähnlich wie bei Europa- und Weltmeisterschaften, wo es in Deutschland plötzlich 82 Millionen Trainer der Nationalmannschaft gibt, verhält es sich beim Thema Integration. Das Thema wurde in den vergangenen Jahren kontrovers und leidenschaftlich, aber vielfach ohne fachliches Hintergrundwissen diskutiert.

In Deutschland leben 19,3 Millionen Menschen mit einem so genannten Migrationshintergrund, was 23,6% der Wohnbevölkerung entspricht. Somit ist im Durchschnitt fast jeder Vierte, dem wir auf der Straße, im Zug oder in Geschäften begegnen, entweder selbst zugewandert oder hat mindestens ein Elternteil aus einem anderen Land. In Kindergärten sind Anteile von 30 - 50 % Kinder mit Migrationshintergrund keine Seltenheit. Deutschland verändert sich - und es verändert sich schnell.

Im so genannten multikulturellen Kontext treffen viele Maßstäbe aufeinander, die zu Missverständnissen führen können. In diesem Workshop suchen wir gemeinsam Antworten auf Fragen wie: Was darf man von Zuwanderern erwarten? Was dürfen Zuwanderer erwarten? Welche Teilaspekte von Integration gibt es? Ist man irgendwann "fertig" integriert? Woran erkennen wir das? Wie könnte eine funktionierende Zuwanderungsgesellschaft aussehen? Wo bleibt die „typisch oberschwäbische Kultur“? Was können wir tun, damit Ravensburg eine „offene Burg“ und ein Zuhause von Menschen unterschiedlichster kultureller Prägung sein kann?

Das Seminar widmet sich diesen Themen in einer kurzweiligen und interaktiven Form und bindet auch digitale Lernerfahrungen (YouTube-Videos, Poetry Slams, Musik von Gastarbeitern) ein.

Anmeldeschluss:

Freitag, 27.03.2020. Danach ist ein Rücktritt nicht mehr möglich.

2 TageFreitag, 03.04.2020, 13:30 - 21:00 Uhr
Samstag, 04.04.2020, 09:00 - 17:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 16

Gebühr: 129,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Wochenendkurs**Kurs-Nr.: T010102****Interkulturelle Kompetenz | Culture Communication Skills® - Xpert – Basic Module**

Holger Witzenleiter

Mit Xpert Culture Communication Skills® bieten die Volkshochschulen bundesweit einen berufsqualifizierenden Lehrgang an. Sie lernen in dem modular aufgebauten System, interkulturelle Situationen erfolgreich zu beobachten und zu analysieren sowie in interkulturellen Kontexten erfolgreich zu handeln.

Im Umgang mit den unterschiedlichsten Kulturen ist ein bedarfsgerechtes und qualifiziertes Wissen unerlässlich. Interkulturelle Kompetenz wird daher immer mehr zu einer Schlüsselqualifikation im Arbeits- und Alltagsleben.

Abschlüsse in interkultureller Kompetenz sind ein Entscheidungskriterium bei Bewerbungen.



Ziel dieser modularen Seminarreihe ist die Systematisierung Ihrer Erfahrungen. Eine spätere Weiterbildung zur Trainerin / zum Trainer ist möglich. Nähere Informationen erhalten Sie auf www.xpert-ccs.de.

Der Grundlagenkurs enthält eine allgemeine Einführung in die Interkulturelle Kompetenz und versetzt Sie in die Lage, interkulturelle Situationen zu beachten und einzuschätzen.

Inhalte:

- Sensibilisierung
- Die eigene kulturelle Prägung
- Kulturspezifik in der Wahrnehmung
- Fremdheit
- Kulturbegriffe und -modelle
- Werte und Normen
- "Kulturgrammatik": Zeit, Raum, Individualismus / Kollektivismus
- Kultureller Filter: Attributionsprozesse

Ein Lehrbuch (20,00 €) ist in der Kursgebühr enthalten und wird im Kurs ausgegeben. Die Gebühr für die freiwillige Teilnahme an der 45-minütigen Zertifikatsprüfung beträgt 50,00 € und ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

Anmeldeschluss:

Donnerstag, 30.04.2020. Danach ist ein Rücktritt nicht mehr möglich.

2 TageFreitag, 08.05.2020, 13:30 - 20:30 Uhr
Samstag, 09.05.2020, 09:30 - 17:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 16

Gebühr: 199,00 € Ermäßigung entfällt

Wochenendkurs**Kurs-Nr.: T010103****Interkulturelle Kompetenz – Culture Communication Skills® - Xpert – Modul Professional**

Holger Witzenleiter

Zulassungsvoraussetzung: Erfolgreiche Teilnahme am Kurs "Interkulturelle Kompetenz – Culture Communication Skills® - Xpert – Modul Basic".

Der Kurs fundiert das anwendungsorientierte Wissen des Basic-Seminars und vertieft die Kenntnisse in den Themengebieten:

- Vergleich von Eigen- und Fremdperspektive
- Kulturelle Filter: Die wertneutrale Beobachtung
- Ethnozentrismus
- Kultur und Identität
- Kommunikationsmodelle - Kulturgrammatik: Kontext, Machtdistanz, Aktivität
- Kulturexploration: Die ethnographische Methode mit Feldstudie -
- Befragung und Erkundung
- Critical Incidents: Die Bearbeitung von Fallbeispielen

Das Professional Modul vertieft die allgemeinen Kenntnisse aus dem Basic Modul. Danach sind Sie in der Lage, Ihr Wissen erfolgreich in Ihrem Handlungsfeld einzusetzen.

Das Lehrbuch aus dem Modul Basic wird weiterverwendet.

Die zusätzliche Gebühr für die freiwillige Teilnahme an der 45-minütigen Zertifikatsprüfung „Modul Professional“ beträgt 50,00 € und ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

Anmeldeschluss:

Freitag, 22.05.2020. Danach ist ein Rücktritt nicht mehr möglich.

2 Tage, 29.05.2020, 30.05.2020Freitag, 13:30 - 20:30 Uhr, inkl. Pause
Samstag, 09:30 - 17:00 Uhr, inkl. Pause
Freitag, 29.05.2020, 13:30 - 20:30 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 16

Gebühr: 199,00 € Ermäßigung entfällt

Qualifikationen für das Arbeitsleben, IT, Management

Informationen und Beratung zu allen Kursen des Fachbereichs Arbeitsleben IT, Management erhalten Sie bei der Fachbereichsleitung:
Herr Stephan Burkowski
Telefon: 0751/36199-14
E-Mail: burkowski@vhs-rv.de

Beruf und EDV – Herausforderungen gemeinsam meistern

Im Bereich „Qualifikation für das Arbeitsleben, IT, Management“ bieten wir Ihnen in diesem Herbst-/Wintersemester wieder ein breitgefächertes Kursangebot zum Erwerb und zur Vertiefung Ihrer Computer-Kenntnisse an. Außerdem bekommen Sie die Möglichkeit, auch außerhalb des EDV-Bereichs Ihre Softskills zu trainieren.

In diesem Semester möchten wir ganz besonders auf unsere neuen Kurse zu Social Media und Marketing aufmerksam machen. Egal ob für Einsteiger oder für Interessenten, welche bereits erste Erfahrungen mit Facebook & Co. gemacht haben. Hier ist für jeden was dabei. Außerdem möchten wir auf unser erweitertes Angebot im Coaching-Bereich hinweisen. Hier finden Sie ein vielseitiges Angebot um Ihre Softskills in Alltag und Beruf verbessern zu können.

Ebenso geht unser Angebot „Erste Hilfe digital“ in die zweite Runde. Nach einem erfolgreichen ersten Semester freuen wir uns, Ihnen dieses Angebot wieder anbieten zu können.



In unseren beliebten Computer-Einsteigerkursen sind auch so genannte Computeranfänger schon nach kurzer Zeit in der Lage, eigene Schriftstücke zu entwerfen und diese ansprechend zu gestalten. In behutsamer Weise führen Sie motivierte Dozenten an die Beherrschung computertypischer Arbeitsweisen heran.

Fortgeschrittene Anwender verweisen wir gerne auf unser Angebot an Aufbaukursen mit einer breiten Palette von grundlegenden Office-Kursen bis hin zu den Bildbearbeitungs- und Internetkursen.

Ein besonderes Augenmerk widmen wir der wachsenden Zahl der SeniorInnen und Computer-SpäteinsteigerInnen. Mehr als früher sind gerade ältere Menschen daran interessiert, mit computergestützten Mitteln am modernen Geschäfts- und Kommunikationsleben teilzunehmen.

Natürlich haben wir auch Kurse im Programmbereich EDV, Arbeit und Beruf, bei denen der Computer keine Rolle spielt. Diese Kurse finden Sie etwas weiter hinten im Programmbereich.

Bitte lesen Sie sorgfältig den Ausschreibungstext Ihres Kurses. Dort finden Sie ggf. Voraussetzungen an Hard- und Software und Hinweise zu den benötigten Vorkenntnissen für diesen Kurs.

Schauen Sie sich unser Programmheft in Ruhe durch, falls Sie einen für Sie geeigneten Kurs finden, dann melden Sie sich einfach über das Internet (www.vhs-rv.de) oder mit unserem Anmeldeformular an.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg, neue Impulse und natürlich jede Menge Spaß beim Lernen!

Ihre VHS Ravensburg

Unser neuer Service für Sie!

Erste Hilfe digital:



Seit dem Herbst-/Wintersemester 2019 bieten wir wöchentlich eine Sprechstunde an, in welcher Sie bei Alltagsproblemen rund um die digitale Welt Hilfe bekommen. Dieses Angebot verdanken wir einer Förderung durch die Stadt Ravensburg und dank dieser können wir dieses Angebot auch um Frühjahr-/Sommersemester 2020 erneut anbieten.

Egal, ob Sie dabei Hilfe benötigen, sich ins WLAN einzuwählen oder Sie den Hintergrund auf Ihrem Smartphone ändern möchten, hier sind Sie richtig.

Bitte beachten Sie, dass die Sprechstunde keine kompletten Kurse ersetzen kann. Sollten Sie sich bspw. allgemein mit Ihrem Smartphone befassen wollen oder eine grundlegende Einführung in WhatsApp wünschen, möchten wir Sie bitten, die entsprechenden Kurse zu besuchen. Hier hilft Ihnen die Fachbereichsleitung gerne weiter.

Die Sprechstunde findet immer mittwochs von 12:00 – 13:30 Uhr in der Gartenstr. 33, Raum 4 statt. Ausgenommen sind die Ferien der vhs Ravensburg. Sollten sich terminliche Änderungen ergeben, finden Sie Informationen dazu auf unserer Webseite (www.vhs-rv.de). Eine Anmeldung ist nicht notwendig.



Politik, Gesellschaft,
Umwelt

Kultur und Gestalten

Gesundheit

Sprachen

Deutsch als Fremdsprache
Integration

Qualifikation Arbeitsleben,
IT, Management

Außenstellen
Ravensburg

Programmbereich 5 EDV, Arbeit und Beruf

Erste Hilfe digital
Computer Einführungskurse
Computerkurs - Fortgeschrittene
Office - Workshop
Textverarbeitung/WORD
Tabellenkalkulation/EXCEL
PC-Kurse nur für Frauen
Tastaturschulung
Grafik-, Bild- und Videobearbeitung
Digitale Fotografie
eBay & Co.
Internet
Programmieren
Erstellen einer Homepage
Smartphone - Android
WhatsApp
Tablets - Android
Apple
Linux Betriebssystem
Google Gratis Tools
Präsentation – Prezi
Datensicherung in der Cloud
3D
Präsentation – ohne PC
Kommunikation in Alltag u. Beruf
Coaching
(Projekt-)Management
Firmen- und Vereinsgründung
Finanzplanung für den Ruhestand
Sprachkurse für den Beruf
Sprachen und eLearning
Xpert Business Webinare

Volkshochschule Ravensburg e.V.
Gartenstr. 33
88212 Ravensburg

Fachbereichsleitung:
Herr Stephan Burkowski
burkowski@vhs-rv.de
Tel.: 0751/36199-14

Erste Hilfe digital

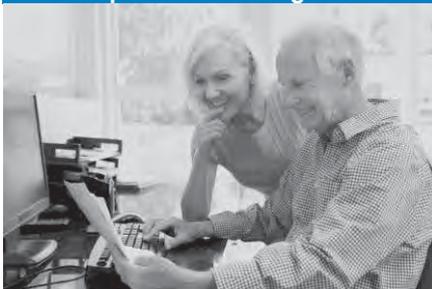
Die Volkshochschule Ravensburg e.V. bietet (außer in den Ferien) mittwochs von 12:00 bis 13:30 Uhr einen kostenfreien Service an: Erste Hilfe digital.

Kommen Sie mit Ihrem Computerproblem zu uns in die Sprechstunde. Sie müssen sich nicht vorher anmelden.



Erste Hilfe digital wird von der Stadt Ravensburg finanziell unterstützt, darum können wir Ihnen diesen Service kostenfrei anbieten.

Qualifikationen für das Arbeitsleben, IT, Management Computer Einführungskurse



Nachmittagskurs
Kurs-Nr.: T050101
Computergrundlagen für Einsteiger
 Windows 10

Michael Walther
 In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen und die Bedienung eines Computers kennen, damit Sie in Zukunft ohne fremde Hilfe zurechtkommen. Sie bekommen Hilfe, um der Tastatur und der Maus effektiv zu arbeiten und einfache Einstellungen in Windows10 selbst vorzunehmen. Sie lernen Apps zu bedienen, einfache Aufgaben mit Word, Excel und Powerpoint zu bearbeiten und Dateien und Ordner sinnvoll anzulegen.

Gearbeitet wird mit der Office Suite 2016.
 6 Nachmittage, 10.02.2020 - 23.03.2020
 Montag, 15:00 - 17:00 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8
 84,60 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T050102
PC für Senioren am Abend
 Anfängerkurs
 Peter Hagelstein

In kleinen Schritten lernen Sie Bedienung von Tastatur, Maus, Monitor und USB-Speicherstick kennen. Es steht für jeden Teilnehmer ein Computer mit dem Betriebssystem Windows 10, sowie die Programme WORD 2016, EXCEL 2016, Internet, E-Mail etc. zur Verfügung, um entsprechende Übungstexte zu schreiben, zu speichern und zu drucken.

Bitte USB-Speicherstick mitbringen. Sollten Sie keinen USB-Stick besitzen, können Sie gerne zu den Öffnungszeiten des Sekretariats einen bei uns erwerben.

5 Abende, 04.03.2020 - 01.04.2020
 Mittwoch, 18:00 - 20:00 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8
 64,50 € Gebührenermäßigung entfällt

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T050103
PC für Senioren am Vormittag
 Anfängerkurs
 Peter Hagelstein
 s. Kursbeschreibung T050102

Bitte USB-Speicherstick mitbringen. Sollten Sie keinen USB-Stick besitzen, können Sie gerne zu den Öffnungszeiten des Sekretariats einen bei uns erwerben.

6 Vormittage, 16.06.2020 - 21.07.2020
 Dienstag, 10:00 - 11:30 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8
 64,50 € Gebührenermäßigung entfällt

Computer Aufbaukurse

Nachmittagskurs
Kurs-Nr.: T050201
Computergrundlagen - Aufbaukurs
 Windows 10

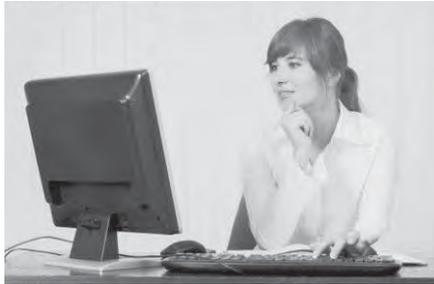
Michael Walther
 Nachdem Sie die Grundlagen und die Bedienung eines Computers kennen, wollen wir in diesem Kurs Ihre Kenntnisse erweitern. Sie lernen Tabellen und Berechnungen mit Excel zu bearbeiten, Briefe und Berichte in Word zu schreiben, Präsentationen mit Powerpoint zu erstellen, E-Mail-Programme zu bedienen, Bilder zu bearbeiten, Filme abzuspielen und Ihre Daten zu sichern. Sie lernen die wichtigsten Einstellungen unter Windows10 und den Umgang mit Dateien und Ordnern.

Gearbeitet wird mit der Office-Suite 2016.

6 Nachmittage, 20.04.2020 - 25.05.2020

Montag, 15:00 - 17:00 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 6, max. 8
 84,60 € Gebührenermäßigung entfällt

PC-Kurse nur für Frauen



Kurs-Nr.: T050801 PC für "mutige" Frauen - Anfängerkurs

Uwe Schmitter

In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit der Arbeitsoberfläche Word und die Grundlagen der Textverarbeitung kennen. Hierzu gehören unter anderem das Formatieren von Dokumenten, Einfügen und Bearbeiten von Clip-Arts und Bildern, Dokumentenverwaltung sowie das sichere Abspeichern mit verschiedenen Speichermedien (z.B. USB-Stick). Weiterhin erhalten Sie wichtige Grundinformationen über das Internet und seine Funktionsweise.

Gearbeitet wird mit der Office-Suite 2016.
 Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

4 Abende, 23.04.2020 - 14.05.2020
 Donnerstag, 18:00 - 20:00 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10
 82,50 € Gebührenermäßigung entfällt

MS Office-Workshops

Kurs-Nr.: T050301 Fit for Office

Uwe Schmitter

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Word und Excel

Der Kurs richtet sich an Personen, die ihre Office-Kenntnisse für den Arbeitsalltag gezielt auffrischen und verbessern wollen.

Kursinhalte:

Word: Einstellungen, Layout-Grundlagen, Formatierungsarten, Dokumentenvorlagen, Serienbrief, Spalten, Tabellen, Graphiken.

Excel: Tabellen, Layout, Formeln, Verknüpfungen, Zellformatierungen, Diagramme.

Gearbeitet wird mit der Office-Suite 2016.
 Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

4 Abende, 18.06.2020 - 09.07.2020
 Donnerstag, 18:00 - 20:00 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10
 79,70 € Gebührenermäßigung entfällt

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T050302 Office 2016 Workshop - Grundkurs

Alexander Saat

In diesem Workshop lernen Sie die drei Microsoft Office Programme Excel, Word sowie PowerPoint kennen.

Durch eine interaktive Moderationstechnik und einer effizienten Echtzeit Interessen-Analyse wird gezielt auf die Interessen der Teilnehmer eingegangen und diese im Workshop gemeinsam erarbeitet.

In einer gemütlichen Runde lernen Sie anhand einer Vielzahl von Praxisbeispielen Schritt für Schritt das Wichtigste rund um das Thema Microsoft Office kennen. Für Ihre persönlichen Fragen bleibt im Kurs genügend Zeit.

Gearbeitet wird mit den Programmen von Office 2016.

2 Tage, 08.05.2020, 09.05.2020
 Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr
 Samstag, 09:00 - 16:30 Uhr
 (Pause 12:00 - 13:00 Uhr)
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10
 79,50 € Gebührenermäßigung entfällt

Textverarbeitung / Word

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T050401 Textverarbeitung in Word 2016 - Grundkurs

Sabine Rodewald

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows oder Schnupperkurs Textverarbeitung sowie Tastaturkenntnisse.

Inhalte:

- Einführung in die Word-Oberfläche
- Erstellen, Speichern, Schließen und Öffnen von Texten
- Markierfunktionen
- Kopieren/Ausschneiden/Einfügen
- Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung
- Nummerierung und Aufzählung
- Rahmen und Schattierung

- Tabulatoren
- Silbentrennung, Rechtschreibprüfung, Thesaurus, Autokorrektur
- Druckfunktion
- Dokumente verwalten

Ein eigener Laptop (Windows) mit entsprechendem Office Programm kann mitgebracht werden.

3 Tage, 13.03.2020 - 15.03.2020
 Freitag, 17:30 - 20:30 Uhr
 Samstag, 09:00 - 15:00 Uhr
 Sonntag, 09:00 - 12:00 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10
 81,50 € Gebührenermäßigung entfällt



Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T050402 Textverarbeitung in Word 2016 - Aufbaukurs

Sabine Rodewald

Nachdem Sie bereits mit Word gearbeitet haben, möchten Sie jetzt die Erstellung von Texten optimieren.

Sie haben bereits den Word-Grundkurs besucht oder verfügen über entsprechende Kenntnisse.

Inhalte:

- Erstellen und Arbeiten mit Autotexten
- Tabellenerstellung/-gestaltung
- Serienbrieffunktion (Briefe, Etiketten, Umschläge)
- Spaltenverarbeitung
- Arbeiten mit Abschnitten
- Arbeiten mit Formatvorlagen
- Kopf- und Fußzeilen
- Arbeiten mit Grafiken/Textfeldern/WordArt usw.
- Erstellen von Index, Fuß- und Endnoten

2 Tage, 24.04.2020, 25.04.2020
 Freitag, 17:30 - 20:30 Uhr
 Samstag, 09:00 - 16:00 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
 Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10
 67,90 € Gebührenermäßigung entfällt

Tabellenkalkulation / Excel

Kurs-Nr.: T050501

Microsoft - Pivot

für Anfänger, Einsteiger und Senioren
Alexander Saat

In diesem Kurs erlernen Sie in kurzer Zeit große Datenmengen auszuwerten und diese dann in Form von Diagrammen / Charts visuell darzustellen. Programmierkenntnisse sind für den Workshop nicht notwendig.

Inhalt des Workshops:

- Orientierung / Vorgehensweise / Handhabung
- Darstellung der Ergebnisse in Diagrammen
- Automatisierung von Auswertungen
- Tipps und Tricks für den Alltag

In einer gemütlichen Runde lernen Sie anhand einer Vielzahl von Praxisbeispielen Schritt für Schritt das Wichtigste rund um Pivot kennen. Es bleibt im Kurs genügend Zeit um auf Ihre Fragen einzugehen.

2 Tage, 27.03.2020, 28.03.2020

Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 09:00 - 12:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 3, max. 10

38,50 € nicht rabattierbar (ab 6 TN)

47,10 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

69,50 € nicht rabattierbar (bei 4 TN)

92,00 € nicht rabattierbar (bei 3 TN)

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T050502

Excel 2016 - Grundkurs

Hr. Friedrich

Windows und Excel (Programmhandling)

Kursinhalte:

- Elemente einer Tabelle
- Erstellen und Ändern von Tabellen
- Grundlegende Funktionen von Excel
- Rechenoperationen und Funktionen
- Anwendungsbeispiele aus verschiedenen Bereichen
- Diagrammerstellung
- Ausdrucken von Daten

Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

3 Tage, 14.02.2020 - 16.02.2020

Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 09:00 - 15:30 Uhr

Sonntag, 09:00 - 12:30 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10

83,50 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T050503

Excel 2016 - Aufbaukurs

Hr. Friedrich

Voraussetzung: Grundkurs Excel oder entsprechende Vorkenntnisse.

Inhalte:

- Zeitberechnungen
- Datenlisten (Datenbank)
- Konsolidierung
- verschiedene Funktionen
- Pivot-Tabellen
- Zielwertsuche
- Szenario
- Solver

Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

3 Tage, 21.02.2020 - 23.02.2020

Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 09:00 - 15:30 Uhr

60 Min. Pause

Sonntag, 09:00 - 12:30 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10

83,50 € Gebührenermäßigung entfällt

E-Mail / Outlook

Kurs-Nr.: T050601

Microsoft Outlook

für Anfänger, Einsteiger und Senioren
Alexander Saat

In diesem Kurs erlernen Sie in kurzer Zeit die effiziente E-Mail Bearbeitung und Termin-/ bzw. Aufgaben Verwaltung mit Hilfe von Microsoft Outlook.

Inhalte des Workshops:

- Orientierung / Vorgehensweise / Handhabungen
- Bearbeitung von E-Mails
- Erstellen von Terminen und Aufgaben
- Tipps und Tricks für den Alltag

In einer gemütlichen Runde lernen Sie anhand einer Vielzahl von Praxisbeispielen Schritt für Schritt das Wichtigste rund um Outlook kennen. Es bleibt genug Zeit um auf Ihre Fragen einzugehen.

Gearbeitet wird mit Microsoft Outlook 2016.

2 Tage, 03.07.2020, 04.07.2020

Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 09:00 - 12:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 3, max. 10

38,50 € nicht rabattierbar (ab 6 TN)

47,10 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

69,50 € nicht rabattierbar (bei 4 TN)

92,00 € nicht rabattierbar (bei 3 TN)

OneNote

Kurs-Nr.: T050701

Microsoft - OneNote

für Anfänger, Einsteiger und Senioren
Alexander Saat

Sie sind auf der Suche nach einem Digitalen Notizbuch?

Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie!

Inhalt des Workshops:

- Orientierung / Vorgehensweisen / Handhabungen
- Darstellung der Informationen
- Organisation der einzelnen Themen

In diesem Kurs lernen Sie die Vorzüge eines digitalen Notizbuches kennen. Diverse Praxisbeispiele während des Kurses bieten Ihnen die Möglichkeit das erlernte direkt selbst umzusetzen.

Sind Sie Besitzer von Microsoft Office 2016 ist OneNote bereits in Ihrem Office Paket vorhanden.

In einer gemütlichen Runde lernen Sie anhand einer Vielzahl von Praxisbeispielen Schritt für Schritt das Wichtigste rund um OneNote kennen.

2 Tage, 10.07.2020, 11.07.2020

Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 09:00 - 12:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 3, max. 10

38,50 € nicht rabattierbar (ab 6 TN)

47,10 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

69,50 € nicht rabattierbar (bei 4 TN)

92,00 € nicht rabattierbar (bei 3 TN)

Präsentationssoftware



Kurs-Nr.: T050751

Microsoft Powerpoint - Einstieg leichtgemacht

Der Crashkurs für Anfänger, Einsteiger und Senioren

Alexander Saat

Sie möchten eine Präsentation halten und suchen ein stabiles Programm zur Vorbereitung und Durchführung? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Inhalt des Workshops:

- Orientierung / Vorgehensweisen / Handhabungen

- Vorbereitung des Scripts
- Erstellen einer Präsentation
- Tipps und Tricks für den Alltag

In diesem Kurs lernen Sie die Vorzüge von Powerpoint kennen. Diverse Praxisbeispiele während des Kurses bieten Ihnen die Möglichkeit das Erlernte direkt selbst umzusetzen. Für Ihre persönlichen Fragen bleibt im Kurs genügend Zeit.

1 Abend, 20.03.2020

Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 3, max. 10

22,50 € nicht rabattierbar (ab 6 TN)

24,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

36,10 € nicht rabattierbar (bei 4 TN)

48,10 € nicht rabattierbar (bei 3 TN)

Kurs-Nr.: T050752

Prezi - die Alternative zu PowerPoint

Crashkurs für Schüler und Studierende und andere Interessierte

Alexander Saat

Durch Prezi verabschieden Sie sich von starren Folien und nutzen eine unendliche Leinwand. Dabei hilft Ihnen eine Mindmap, sich an Ihrer Präsentation zu orientieren und sorgt so für mehr Dynamik.

Inhalt des Kurses:

- Die Wissenschaft, die hinter effektiven Präsentationen steckt.
- Die Kunst des dialogorientierten Präsentierens
- Erläuterungen der einzelnen Lizenzmodelle
- Vermittlung der Orientierung im Menü, Dashboard, Vorführmodus und Editor
- Wichtige Tipps und Tricks zu Einstellungen der Sichtbarkeitskontrolle

In einer gemütlichen Runde lernen Sie anhand einer Vielzahl von Praxisbeispielen Schritt für Schritt das Wichtigste rund um Prezi.

Gerne darf ein eigener Laptop mitgebracht werden. WLAN steht vor Ort zu Verfügung.

1 Vormittag, 18.07.2020

Samstag, 09:00 - 12:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 3, max. 10

22,50 € nicht rabattierbar (ab 6 TN)

24,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

36,10 € nicht rabattierbar (bei 4 TN)

48,10 € nicht rabattierbar (bei 3 TN)



Kurs-Nr.: T050901

Tastaturschreiben in 6 Stunden

Uwe Schmitter

In der heutigen Zeit werden Computer nicht nur im Büro eingesetzt, sondern auch im schulischen, beruflichen und privaten Bereich. Sinnvolles Arbeiten am Computer setzt aber das Beherrschen des 10-Finger-Tastenschreibens voraus.

Der Herdt-Verlag hat ein Trainingsprogramm entwickelt, welches es ermöglicht, das blinde Bedienen einer Computertastatur in nur 6 Stunden zu erlernen. Das Programm basiert auf der Verknüpfung von Farben, Bildern und Geschichten mit Hilfe von Musik und erprobten Entspannungstechniken.

Zusätzlich zu den Schreibübungen im Kurs wird von den Teilnehmenden täglich ein etwa 10minütiges Üben zu Hause erwartet. In der Kursgebühr ist ein Übungsbuch mit Tastaturtrainer bereits enthalten.

4 Abende, 05.03.2020 - 26.03.2020

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10

70,30 € Gebührenermäßigung entfällt

Grafik / Bild- und Videobearbeitung

Kurs-Nr.: T051001

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP

Bernhard Rosa

GIMP ist ein kostenloses professionelles Programm zur Bildbearbeitung, mit dem Sie Ihre Fotos optimieren können. Die kostenlose Software hat tolle Möglichkeiten, die den Vergleich mit Photoshop nicht zu scheuen brauchen. Lernen Sie GIMP und seine leistungsfähigen Werkzeuge kennen und schätzen.

Kursinhalte:

- Download und Installation von GIMP
- Die Werkzeuge - Fenster und Menüs: was Sie womit machen können
- Bilder einrichten, drucken und speichern
- Größe, Auflösung und Dateiformate (für das Internet)

- Zuschneiden von Bildern; Ausdrucken mehrerer Bilder pro Seite
- Bilder optimieren - Tonwert, Kontrast, Helligkeit und Farben nachbearbeiten; Bilder schärfen oder weichzeichnen
- Bilder retuschieren - Farbstiche, Flecken, Staub und Kratzer entfernen
- Schreiben mit GIMP - das Textwerkzeug

Voraussetzungen sind der sichere Umgang mit Dateien und Ordern und Kenntnisse entsprechend einem „Computer-Grundkurs“.

2 Abende, 23.03.2020, 30.03.2020

Montag, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10

46,50 € Gebührenermäßigung entfällt

eBay & Co.

Kurs-Nr.: T051201

eBay Kleinanzeigen

für Anfänger, Einsteiger und Senioren:

Alexander Saat

Sie haben ein paar alte Schätze Zuhause liegen und möchten sich von diesen gerne trennen? Mit eBay Kleinanzeigen können Sie ganz bequem vom Sofa aus verkaufen! Natürlich können Sie diesen Anbieter auch zum Kaufen von gebrauchten Artikeln nutzen, um damit auch noch bares Geld zu sparen!

Inhalt des Workshops:

- Anmeldung
- kostenlose Anzeige aufgeben
- Einkaufen bei eBay Kleinanzeigen
- Tipps und Tricks für den Alltag

In einer gemütlichen Runde lernen Sie anhand einer Vielzahl von Praxisbeispielen Schritt für Schritt das Wichtigste rund um eBay Kleinanzeigen kennen.

1 Vormittag, 07.03.2020

Samstag, 09:00 - 12:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 3, max. 10

22,50 € nicht rabattierbar (ab 6 TN)

24,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

36,10 € nicht rabattierbar (bei 4 TN)

48,10 € nicht rabattierbar (bei 3 TN)

Internet



Kurs-Nr.: T051301 Netzwerk und Internet - Gefahren und Sicherheit

Hr. Friedrich

Auf folgende Fragen werden im Kurs Antworten gegeben:

Netzwerkaufbau:

- Begriffserklärungen - 'Fachchinesisch' verständlich erklärt
- Welche Einsatzmöglichkeit bietet die neue Technologie "Powerline" (Netzwerk über die Steckdose)?

Netzwerksicherheit:

- Wie wird ein Router konfiguriert, um ein Netzwerk sicher zu gestalten bzw. welche Einstellungsmöglichkeiten bietet die Firewall eines Routers?
- Was ist im Umgang mit W-LAN besonders zu beachten?
- Welche Spuren werden beim Surfen im Internet hinterlassen und wie können diese vermieden werden?
- Welche Sicherheitssoftware sollte mindestens installiert sein?
- Wie kann die Effektivität der eigenen Netzwerksicherheit regelmäßig überprüft werden?
- Erstellung einer individuellen Sicherheitscheckliste

Zielgruppe:

Alle Personen, die das Internet nutzen bzw. ein kleines Home-Netzwerk betreiben.

1 Abend, 03.03.2020
Dienstag, 17:30 - 21:30 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 3, max. 10
28,10 € nicht rabattierbar (ab 5 TN)
45,10 € nicht rabattierbar (bei 4 TN)
61,10 € nicht rabattierbar (bei 3 TN)

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T051302 Internet - Grundkurs

für Anfänger, Einsteiger, Senioren
Hr. Friedrich

Surfen, suchen, einkaufen, mailen, skypen.

So vieles, was man im Internet machen kann und was erklärt werden will.

Der Kurs erleichtert den Teilnehmern den Einstieg ins Internet. In Ruhe und mit einfachen Beispielen lernen Sie das Internet zu nutzen.

Die Teilnehmer/innen haben reichlich Gelegenheit, praktische Erfahrungen im Internet zu sammeln und das Gelernte anzuwenden.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

2 Tage, 15.05.2020, 16.05.2020

Freitag, 17:30 - 21:00 Uhr

Samstag, 09:00 - 12:15 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10

45,70 € Gebührenermäßigung entfällt

Osterferienkurs

Kurs-Nr.: T050000 Internetführerschein

Workshop für Kids (6 - 10 Jahre)

Sara Brendle

N.N.

Der Workshop richtet sich an Kinder im Grundschulalter, die wenig oder keine Erfahrungen mit dem Internet haben, jedoch wissen, dass es das Internet gibt.

Es wird besprochen, wie man das Internet nutzen kann, welche Risiken man beim Surfen im Internet zu beachten hat, wie man sich umsichtig im Internet verhält, wie man sicher über Mail, Facebook und Co. im Netz kommuniziert.

Am Ende des zweitägigen Workshops machen die Kinder einen Test und erhalten dann den "Internetführerschein".

Voraussetzung: Die Kinder sollten lesen können.

2 Vormittage, 06.04.2020, 07.04.2020

Montag, Dienstag, 09:00 - 10:30 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 7, max. 10

28,00 €

www.vhs-rv.de

Erstellen einer Homepage



Kurs-Nr.: T051501 Wordpress

Eine professionelle Website für Existenzgründer, Freiberufler und Unternehmer
Bernhard Rosa

Eine ansprechende Internet-Präsenz ist für Unternehmen heutzutage unverzichtbar. Sie erfahren, wie Sie mit WordPress einen Webauftritt für Ihre Dienstleistungen und Produkte realisieren, die Suchmaschinenpräsenz verbessern, geeignete Marketingkanäle nutzen und den Erfolg der Website analysieren.

Kursinhalte:

- WordPress-Grundlagen
- Installation und Konfiguration
- WordPress-Dashboard
- Site-Struktur
- Einfügen von Inhalten
- Layout-Vorlagen
- Online-Marketing
- Strategieentwicklung und Zielgruppenorientierung
- SEO-Grundlagen
- rechtliche Aspekte
- Erfolgsanalyse.

Voraussetzung: sichere PC-Kenntnisse. Von Vorteil sind HTML- und CSS-Grundlagen.

3 Abende, 15.06.2020, 17.06.2020, 19.06.2020

Montag, Mittwoch, Freitag 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10

69,80 € Gebührenermäßigung entfällt

Smartphone und Tablet

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T051601

Alles dreht sich ums Smartphone - Einsteigerkurs

Wochenendkurs

Manuel Soukup

Dieser Kurs ist nicht für iPhone-Besitzer oder Windows Betriebssystem geeignet.

Sie besitzen ein Handy und denken daran, sich ein Smartphone zuzulegen, oder Sie haben bereits ein Android Smartphone und wissen nicht genau, wie man es bedient und was man alles damit machen kann?

Dieser Kurs soll aufzeigen, wie man Smartphones sinnvoll im Alltag nutzen kann.

Kursinhalte u.a.:

- Allgemeine Einrichtung
- Sicherheit
- Ab ins Internet über WLAN
- Vorstellung hilfreicher Apps
- SMS und E-Mail
- Social Media...

Auch für individuelle Fragen steht genügend Zeit zur Verfügung.

Bitte bringen Sie Ihr Android Smartphone aufgeladen in den Kurs mit.

1 Vormittag, 15.02.2020

Samstag, 09:30 - 13:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 9

24,10 € Gebührenermäßigung entfällt

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T051602

Alles dreht sich ums Smartphone - Einsteigerkurs

Wochenendkurs

Manuel Soukup

Dieser Kurs ist nicht für iPhone-Besitzer oder Windows Betriebssystem geeignet.

s. Kursbeschreibung T051601

Kursinhalte u.a.:

- Allgemeine Einrichtung
- Sicherheit
- Ab ins Internet über WLAN
- Vorstellung hilfreicher Apps
- SMS und E-Mail
- Social Media...

Auch für individuelle Fragen steht genügend Zeit zur Verfügung.

Bitte bringen Sie Ihr Android Smartphone aufgeladen in den Kurs mit.

1 Vormittag, 25.04.2020

Samstag, 09:30 - 13:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 9

24,10 € Gebührenermäßigung entfällt

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T051603

Alles dreht sich ums Smartphone - Einsteigerkurs

Wochenendkurs

Manuel Soukup

Dieser Kurs ist nicht für iPhone-Besitzer oder Windows Betriebssystem geeignet.

s. Kursbeschreibung T051601

Kursinhalte u.a.:

- Allgemeine Einrichtung
- Sicherheit
- Ab ins Internet über WLAN
- Vorstellung hilfreicher Apps
- SMS und E-Mail
- Social Media...

Auch für individuelle Fragen steht genügend Zeit zur Verfügung.

Bitte bringen Sie Ihr Android Smartphone aufgeladen in den Kurs mit.

1 Vormittag, 16.05.2020

Samstag, 09:30 - 13:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 9

24,10 € Gebührenermäßigung entfällt



Kurs-Nr.: T051604

Alles dreht sich ums Smartphone - Einsteigerkurs

für Anfänger, Einsteiger und Senioren

Alexander Saat

Dieser Kurs ist nicht für iPhone-Besitzer oder Windows Betriebssystem geeignet.

Sind Sie Besitzer eines Android Smartphones und wissen aber nicht so recht was man damit alles machen kann? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie!

In einer gemütlichen Runde lernen Sie Schritt für Schritt das Wichtigste rund um das Tablet kennen.

Inhalt des Kurses:

- Einrichtung des Smartphones
- Sicherheit
- Kontaktdaten
- Kalenderverwaltung
- mobiles Internet
- die wichtigsten Apps im Play Store

- WhatsApp
- Tipps und Tricks für den Alltag

Für Ihre Fragen rund um Ihr Smartphone bleibt im Kurs genügend Zeit.

Bitte bringen Sie zum Kurs neben Ihrem aufgeladenem Android Smartphone auch ein Ladegerät / Powerbank mit. Ihre Zugangsdaten für Ihren Google Account sollten Ihnen bekannt sein.

1 Abend, 17.07.2020

Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10

24,10 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T051801

Tablets und Smartphones - die mobilen (fast) Alleskönner

für Anfänger, Einsteiger und Senioren

Alexander Saat

Dieser Kurs ist nicht für iPhone/iPad-Besitzer oder Windows Betriebssystem geeignet.

Sind Sie Besitzer eines Android-Endgeräts und wissen aber nicht so recht was man damit alles machen kann? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie!

In einer gemütlichen Runde lernen Sie anhand einer Vielzahl von Praxisbeispielen Schritt für Schritt das Wichtigste rund um ihr Gerät kennen.

Inhalt des Kurses:

- Einrichtung des Smartphone oder Tablets
- Sicherheit
- die wichtigsten Apps im Play Store
- Tipps und Tricks für den Alltag

Für Ihre Fragen rund um Ihr Tablet bleibt im Kurs genügend Zeit.

Bitte bringen Sie zum Kurs neben Ihrem aufgeladenem Android Gerät auch ein Ladegerät / Powerbank mit. Ihre Zugangsdaten für Ihren Google Account sollten Ihnen bekannt sein.

2 Tage, 13.03.2020, 14.03.2020

Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 09:00 - 12:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 3, max. 10

38,50 € nicht rabattierbar (ab 6 TN)

47,10 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

69,50 € nicht rabattierbar (bei 4 TN)

92,00 € nicht rabattierbar (bei 3 TN)

WhatsApp



Kurs-Nr.: T051701

WhatsApp ist mehr als nur ein Messenger

für Anfänger, Einsteiger und Senioren
Alexander Saat

Der Messenger WhatsApp bietet mehr als nur die Nachrichtenfunktionen. In diesem Workshop wird Ihnen aufgezeigt, was WhatsApp für weitere kostenfreie Funktionen bietet.

Inhalte des Kurses:

- Grundeinstellungen
- Sicherheitseinstellungen
- Profilerstellung
- Sonderfunktionen
- Tipps und Tricks für den Alltag

In einer gemütlichen Runde lernen Sie anhand einer Vielzahl von Praxisbeispielen Schritt für Schritt das Wichtigste rund um WhatsApp kennen. Für Ihre persönlichen Fragen bleibt im Kurs genügend Zeit.

Bitte bringen Sie zum Kurs neben Ihrem aufgeladenen Android Smartphone auch ein Ladegerät / Powerbank mit.

1 Abend, 06.03.2020

Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 3, max. 10

22,50 € nicht rabattierbar (ab 6 TN)

24,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

36,10 € nicht rabattierbar (bei 4 TN)

48,10 € nicht rabattierbar (bei 3 TN)

Digitale Informationsquellen

Kurs-Nr.: T052401

Auftaktveranstaltung: Informations- und Medienkompetenz

Holger Witzenleiter

Bei diesem Workshop zum Online-Kurs "Informations- und Medienkompetenz" beschäftigen wir uns nach einer kurzen Einstimmung in Form eines "gallery walk" mit konkreten Beispielen für fake news und Manipulationen im Internet.

Diese Veranstaltung kann nur in Verbindung mit dem Online-Kurs T052402 gebucht werden.

1 Abend, 02.04.2020

Donnerstag, 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 3, max. 20

25,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T052402

Informations- und Medienkompetenz

Holger Witzenleiter

Welche Folgen die stetig zunehmende Nutzung des Internets auf unsere Gesellschaft hat, bestimmen wir durch unsere eigene Informations- und Medienkompetenz selbst mit. Alle großen gesellschaftlichen Debatten - Flüchtlinge, Brexit, Kriminalität, etc., sowie alle einschneidenden Ereignisse (9/11, Abschuss der MH-17, Giftgaseinsatz in Syrien, etc.) waren geprägt von Debatten um Fakten und Fakes. Um im Dschungel der "Mainstream"- und Alternativ-Medien die Spreu vom Weizen, vor allem aber Manipulation von Information, zu trennen, brauchen wir nicht nur einen kritischen Umgang mit der Wahrheit, sondern auch gute Recherche-Werkzeuge.

In diesem Online-Kurs vermitteln wir den Umgang mit konkreten Hilfsmitteln wie Plausibilitätsprüfung, Quellenanalyse, Bilder-Rückwärtssuche, Erkennen von Bildmanipulation und dem YouTube-Data-Viewer.

Im Kurs produzieren wir selbst Hoaxes und Fake News und diskutieren den praktischen Umgang damit.

Zu diesem Kurs bieten wir eine optionale Auftaktveranstaltung (Kurs-Nr. T052401) an, die nur in Verbindung mit dem Online-Kurs gebucht werden kann.

Es werden wöchentlich neue Module freigeschaltet, welche zu einer beliebigen Zeit bearbeitet werden können.

Zeitaufwand pro Woche: 2 Stunden

Dauer des Online-Kurses: 02.04.2020 - 14.05.2020.

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 20

30,00 € Gebührenermäßigung entfällt



Social Media + Marketing



Kurs-Nr.: T052451

Endlich Facebook und Instagram verstehen!

Jennifer Gessler M.A.

Dieser Crashkurs ist ideal für absolute Facebook und Instagram Anfänger, die die Möglichkeiten der Sozialen Netzwerke nutzen wollen. Gerne können auch Unternehmer teilnehmen, die noch nie mit Facebook und Instagram in Berührung kamen.

In diesem Kurs lernt man die ersten Schritte bei Facebook und Instagram. In einem Workshop wird erklärt, wie ein Konto angelegt und auch gleich umgesetzt wird. Es werden die wichtigsten Funktionen erklärt und gleich die ersten Beiträge erstellt.

Bitte mitbringen:

Smartphone (mit installierter Facebook und Instagram App)

2 Abende, 22.04.2020, 29.04.2020

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

24,20 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T052452

Wie Unternehmer Facebook und Instagram für sich nutzen können

Jennifer Gessler M.A.

Dieser Crashkurs richtet sich an Unternehmer (Haupt- oder Nebengewerbe), die Facebook und Instagram für Ihr Haupt- oder Nebengewerbe nutzen wollen und schon Vorkenntnisse mitbringen.

Themen:

- Unterschied privates Profil/Business-Profil - was passt zu mir und meinem Business?
- Wie erlange ich Reichweite ohne Geld auszugeben?
- "Mein Mittagessen will doch niemand sehen!" (Wie ich meine Zielgruppe erreiche und woher ich weiß, was ich posten soll)
- Wie trete ich am besten nach außen auf?

- "Mir folgen nur meine Freunde" (Wie schaffe ich es, dass mir (die richtigen) Leute folgen?)
- "Geld bei Facebook auszugeben bringt nichts" (Warum reicht es oft nicht aus, wenn ich einen Beitrag bewerbe!)

2 Abende, 06.05.2020, 13.05.2020

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

26,50 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T052453

Starke Marke! - der Workshop für Selbstständige, Freiberufler und kleine und mittlere Unternehmen

Unternehmens-Image - Zielgruppe - die Marke bekannt machen

Marianne Kaindl

Zielgruppe, Buyer's Journey, Positionierung, Salesfunnel - wer sich mit Marketing beschäftigt, gerät häufig in ein Gedröppel von Begriffen und Konzepten. Nicht im Workshop "Starke Marke!". Im Workshop von Marianne Kaindl gelingt es Ihnen ganz einfach, Ihr Firmen-Image, Ihre beste Zielgruppe und Ihr Marketing-Konzept auf den Weg zu bringen.

Wenn Sie nicht selbst das Image Ihres Unternehmens aufbauen, dann müssen Sie mit dem Leben, wie andere Sie wahrnehmen. Das ist nicht immer das, was Sie gerne hätten.

Deshalb arbeiten wir im Intensiv-Workshop "Starke Marke!" heraus, was das Einzigartige Ihres Unternehmens ist, welche Zielgruppen (oder - neuer und nützlicher: Buyer Persona) Sie optimal ansprechen und wie sich die neuen Ergebnisse in einem praxisorientierten Marketing-Plan umsetzen lassen.

Themen Teil 1 (vormittags) - Markenidentität und Zielgruppe: Das Einzigartige Ihres Unternehmens:

- Welche Ihrer Tätigkeiten bringen Sie in den Flow?
- Wo liegen Ihre Stärken, für was sind Sie Spezialist?
- Zeile, die Ihre Augen zum Leuchten bringen
- Die Identität Ihres Unternehmens / Ihr USP
- Ihre Brand Description: Ihre Marke kommunizieren in 60 Sekunden
- Ihre Zielgruppe: Wer ist sie? Wo ist sie? Was denkt sie über Sie? Und was soll sie von Ihnen denken?
- Ihre Buyer Persona

Themen Teil 2 (nachmittags) - Raus aus der Deckung, rein ins Leben! Ihr Marken-Auftritt

- Starke Marke emotional: Die 12 Archetypen des Brandings
- Ihre Geschäftsausstattung
- Training: über Ihre Marke sprechen
- Ihr Marketing-Plan

Besonders geeignet ist der Workshop für Einzel-Unternehmer/innen und kleine Unternehmen, die neu durchstarten, für solche, bei denen sich in den letzten Jahren Entscheidendes geändert hat und für solche, die, was in Ihnen steckt, weit klarer als bisher zum Ausdruck bringen möchte.

Marianne Kaindl ist Inhaberin einer Werbeagentur und auf Branding / Markenbildung, Business-Texte und die Erstellung von Websites spezialisiert.

1 Tag, 14.03.2020

Samstag, 09:00 - 18:00 Uhr

105 Min. Pause

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

79,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Präsentationstechniken



Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T052501

Rocken Sie Ihre Präsentation

Holger Grossmann

Sie stehen im Mittelpunkt der Präsentation. Und nicht Powerpoint, Prezi oder andere Präsentationsprogramme. An diesen zwei Abenden erfahren Sie, wie Sie sich ins rechte Licht rücken und Ihre Zielgruppe besser erreichen. Egal ob Sie eine Firmenpräsentation, Ihre Abschlussarbeit oder eine Produktpräsentation halten dürfen. An den beiden Abenden arbeiten wir heraus, auf was es in der Vorbereitung und Durchführung einer Präsentation ankommt. Erleben Sie sich selbst im geschützten Rahmen auf Video und profitieren Sie vom Feedback aus der Gruppe und vom Trainer.

Und wenn Sie das nächste Mal vor einer Gruppe reden sollen freuen Sie sich darauf und das Lampenfieber ist so gut wie weg.

Inhalte:

- Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung einer Präsentation
- Einsatz von Stimme und Körper
- Umgang mit Störungen während einer Präsentation
- Präsentieren nicht nur mit Laptop und Beamer
- Präsentationsübungen

Methoden:

Kurzreferat, moderierte Gruppendiskussion, Gruppenübungen, Präsentationsübungen.

2 Abende, 08.05.2020, 15.05.2020

Freitag, 18:30 - 21:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 14

33,50 € Gebührenermäßigung entfällt

Kommunikation in Alltag und Beruf

Kurs-Nr.: T052601

Lebendiges Sprechen ohne Anstrengung

Stimmfaltung für Beruf & Alltag

Günther Hannes Hauptkorn

Die Stimme ist Ihre Visitenkarte! Sie hinterlässt Spuren bei den Menschen, die Ihnen begegnen. Ist die Stimme "stimmig", ist sie verständlich, kann berühren, überzeugen, dem Gesagten Nachdruck verleihen, Sympathie und Vertrauen wecken. Der Kursleiter ist Profi-Schauspieler und vermittelt Ihnen, wie Sie einen Zugang zum "Wohl-" Klang Ihrer Stimme finden. Auch Schauspieler haben nicht alle von Natur aus eine kräftige und deutliche Stimme. Deutliches und differenziertes Sprechen ist erlernbar. Wenn die Resonanzräume genutzt sind, die Stimme mit den Emotionen gekoppelt und ein inneres Gefühl für die Stimme da ist, kann man sich an jeden Raum und jede Situation anpassen. Im Berufs- und Alltagsstress gewöhnt man sich nur allzu leicht an ein schnelles, undeutliches, kraftloses Sprechen ohne Pausen, Punkt und Komma. Das erschöpft den Sprecher ebenso wie den Zuhörer. Das Sendungsbewusstsein geht verloren, eine Überbeanspruchung der Stimmbänder und eine flache Atmung sind die Folgen. Die richtige Atem- und Sprechtechnik ermöglichen es, auch über einen längeren Zeitraum klar und deutlich zu sprechen und gleichzeitig gelassen zu bleiben. Durch kreative Übungen aus dem Sprechtraining wird das Ausdrucksrepertoire der Stimme mit ihrem Rhythmus, ihrer Melodie, Resonanz, Dynamik und ihrem Wohlklang zur vollen Entfaltung gebracht.

Politik, Gesellschaft, Umwelt

Kultur und Gestalten

Gesundheit

Sprachen

Deutsch als Fremdsprache, Integration

Qualifikation Arbeitsleben, IT, Management

Außenstellen Ravensburg

In diesem Kurs wird ein Grundgefühl für die eigene Stimme und ihre Möglichkeiten entwickelt. Jeder verfügt über ausreichende Resonanzräume. Diese werden geöffnet und so der Grundstein für eine präzise Stimme gelegt, für ein Sprechen aus der Mitte.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mehr mit ihrer Stimme machen wollen, ob im Beruf, im Privaten, bei Vorträgen, im Unterricht, auf der Bühne oder im Alltag. Eine feste, klare und deutlich Stimme ist überall von Nutzen.

Inhalte:

- Sprechapparat (Anatomie)
- Resonanzraumweiterung
- Sprechtechnik
- Kopplung von Stimme und Emotion
- Sendungsbewusstsein
- Gefühl für den Raum
- Stimm melodik (Betonung, spannendes/informatives Sprechen)
- Exkurs: Dialekt

2 Tage, 07.03.2020, 08.03.2020

Samstag, Sonntag, 09:30 - 17:00 Uhr
45 Min. Pause

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10
107,10 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T052602

Jetzt reicht's mir - Spannungen und Konflikte am Arbeitsplatz

Holger Grossmann

Mit Ihren Kollegen geraten Sie immer wieder aneinander. Der Streit mit Ihrem Chef lässt Sie nicht mehr richtig schlafen. Sie fühlen sich im Streit nicht richtig verstanden und gekränkt.

In dem Seminar werden Kompetenzen für eine erfolgreiche Konfliktlösung trainiert. Sie erhalten grundlegendes Basiswissen über die Struktur und Entstehung von Konflikten und setzen diese anhand von eigenen Konflikterfahrungen in den Praxisbezug. Sie setzen sich mit Konfliktfolgen (z.B. Kränkungen) auseinander und lernen Möglichkeiten der konstruktiven Konfliktlösung kennen.

Themen:

- Entstehung von Konflikten
- So ticken wir im Streit
- Jetzt geht's rund. Wie Konflikte eskalieren
- Was tun, wenn ein Konflikt da ist?
- Kränkungen und Verletzungen
- Wie verhalte ich mich im Konflikt?

Beruf, im Privaten, bei Vorträgen, im Unterricht, auf der Bühne oder im Alltag. Eine feste, klare und deutlich Stimme ist überall von Nutzen.

Inhalte:

- Sprechapparat (Anatomie)
- Resonanzraumweiterung
- Sprechtechnik
- Kopplung von Stimme und Emotion
- Sendungsbewusstsein
- Gefühl für den Raum
- Stimm melodik (Betonung, spannendes/informatives Sprechen)
- Exkurs: Dialekt

2 Tage, 28.09.2019, 29.09.2019

Samstag, 09:30 - 17:00 Uhr,
Sonntag, 09:30 - 17:00 Uhr,
Ort: VHS-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10
107,10 € Gebührenermäßigung entfällt

Kommunikation im Alltag und Beruf

Kurs-Nr.: S010118 (Wilhelmstr. 5)

Erfolgreiches Auftreten - im Alltag, im Beruf, auf Festen

Angelika Hermann

Themen:

- Wie wirke ich eigentlich auf andere?
- Wo bin ich selbst unsicher?
- Wo sehe ich Fehler bei mir?
- Was möchte ich verbessern, um gewandter, positiver, überzeugender, sicherer zu werden?

Um einen gekonteren Auftritt und eine überzeugendere sprachliche Artikulation als bisher zu erlangen, werden an 4 Abenden trainiert:

- Verhalten
- Haltung und Körpersprache
- freies Sprechen
- Kommunikation
- Überzeugungskraft

Außerdem werden die Themen Kleidung, 'guter Ton', Ausstrahlung und Persönlichkeitsentwicklung angeschnitten.

Anfallende Materialkosten sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

4 Abende, 10.01.2020 - 31.01.2020

Freitag, wöchentlich, 17:00 - 18:30 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 7, max. 10
39,00 €

Wochenendkurs

Kurs-Nr.: S010119 (Wilhelmstr. 5)

Körper-Atem-Stimme

Ein Workshop zur Stimmbildung

Katrin Silbereisen

Haben Sie sich schon einmal Gedanken über Ihren Stimmapparat gemacht? Wir bedienen uns seiner tagtäglich, wenn wir sprechen, erzählen oder singen. Er ist ein Wunderwerk der Natur. Und der Klang unserer Stimme hat enormen Einfluss darauf, wie wir wirken und wahrgenommen werden. Eine wohlklingende, kräftige Stimme wirkt sympathisch und findet Gehör.

Entdecken Sie in diesem Workshop Ihren Körper als Resonanzraum für Ihre Stimme. Eine wesentliche Rolle spielt dabei die Atmung - eben damit uns ausreichend Luft zum Singen und Sprechen zur Verfügung steht. Wir werden uns also zunächst in einem theoretischen Teil mit unserer Atmung beschäftigen und wenden diese Erfahrungen dann gezielt auf das Singen an. Abgerundet wird dieser



Kurstag mit praktischen Gesangsübungen.

Dieser Kurs richtet sich vor allem an sängerisch aktive Menschen (Chor oder Gesangsverein), die daran interessiert sind, mehr über ihre Stimme zu erfahren und sie besser und vor allem klangvoller nutzen zu können.

1 Tag, 28.09.2019

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr,
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10
45,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Coaching

**Kurs-Nr.: T052801****Die Kunst, "Nein" zu sagen**

Edith Albertz

Wie oft sagen wir ja und meinen Nein? Trauen uns nicht, für uns einzustehen - aus Sorge, dass der andere es uns krumm nimmt oder aus Pflichtgefühl? In diesem Seminar üben Sie, Ihr "Nein"

kraftvoll und ohne schlechtes Gewissen zu vertreten und gleichzeitig die Bedürfnisse des Gegenübers zu sehen. Denn so wird es möglich, in Verbindung zu bleiben. Weiterhin befassen wir uns mit der anderen Seite: der Kunst, ein "Nein" zu hören, ohne verletzt zu sein oder sich abgewiesen zu fühlen.

Lernen Sie die positive Seite jeden "Neins" kennen und schätzen - nämlich als einen ehrlichen Ausdruck von positiver Selbstfürsorge.

1 Tag, 07.03.2020

Samstag, 09:30 - 16:30 Uhr

60 Min. Pause

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

52,10 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T052802**Professionell Kritik geben und nehmen**

Edith Albertz

Kritik zu äußern ist etwas, das gerade im Berufsalltag schwer fällt - aus Angst den anderen zu verletzen oder vor einer negativen Reaktion. Sie wollen Kritik so äußern, dass der andere sie annehmen kann und nicht als Vorwurf versteht? Sie wollen mit negativen Rückmeldungen souveräner umgehen oder auch mal ein "Nein" aushalten? In diesem Seminar lernen Sie, auch Unangenehmes klar auszudrücken und gleichzeitig offen zu sein

für die Sichtweise des anderen. Sie lernen, was hinter der Angst vor Kritik steckt und wie Sie gelassener damit umgehen können.

Wir arbeiten praxisnah mit Beispielen aus Ihrem Alltag, so dass Sie das Gelernte gleich ausprobieren und üben können.

Inhalte:

- Ich-Botschaften statt Du-Vorwurf
- Klar und konkret - Tatsachen statt Verallgemeinerungen
- Vom Herzen sprechen: die eigenen Gefühle und Bedürfnisse ausdrücken
- mit der Reaktion auf Kritik einfühlsam umgehen
- Verhalten und Person trennen

Methoden:

- Theoretische Inputs
- Übungen in Einzelarbeit, Kleingruppen anhand eigener Beispiele
- Austausch im Plenum
- Rollenspiele

1 Vormittag, 17.06.2020

Mittwoch, 08:30 - 13:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10

40,10 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T052803**Erfolgreiche Mitarbeitergespräche führen**

Edith Albertz

Sie wollen die Entwicklung Ihrer Mitarbeiter durch ehrliche Rückmeldung fördern statt sie unter Druck zu setzen? Sie wollen Kritik oder Anerkennung auf Augenhöhe geben?

In diesem Seminar lernen Sie, sich so auszudrücken, dass der andere Ihre Rückmeldung annehmen kann und verständlich wird, worum es Ihnen geht. Sie überprüfen die eigene Haltung, mit der Sie Ihren MitarbeiterInnen begegnen und üben, sich aus einer wertschätzenden Haltung heraus zu äußern. Einfühlsames Zuhören ist dabei ein wichtiges Element, um Raum für die Belange des anderen zu geben und damit eine wichtige Voraussetzung für eine konstruktive Veränderung.

Inhalte

- Anerkennung statt Lob
- wertschätzend und ehrlich Kritik äußern
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Präsenz: Richtig zuhören

- Empathie - der Schlüssel zu mehr Verständnis

1 Vormittag, 01.07.2020

Mittwoch, 08:30 - 13:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

40,10 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T052804**In 9 Schritten zum eigenen Sachbuch**

Als Unternehmer/in durch Ihr Sachbuch Sichtbarkeit erhöhen, Expertenstatus verstärken und leichter in die Presse kommen

Marianne Kaindl

Sie sind Experte/Expertin und möchten von weit mehr Menschen als bisher auch so wahrgenommen werden? Sie möchten mehr Sichtbarkeit? Sie wollen mit Ihrem Spezialthema in die Presse kommen?

Auch wenn die Digitalisierung mehr und mehr unser Leben durchzieht: 52% aller Umsätze, die 2016 mit Büchern gemacht wurden, wurden mit Sachbüchern gemacht und das dürfte sich seitdem nur wenig geändert haben.

Übrigens können Sie natürlich auch bloggen und die Blog-Beiträge zu einem Sachbuch systematisieren und ergänzen - die Grenzen sind inzwischen fließend geworden.

Die Inhalte des Workshops mit Marketing-Expertin und Autorin Marianne Kaindl:

- Welches Thema unterstützt mich am effektivsten dabei, meine Ziele zu erreichen?
- Wie komme ich zu einem überzeugenden Konzept? Welche innovativen Wege bietet das Internet dafür?
- Wie fange ich an?
- Welche Tipps und Trick gibt es, um "die Angst vor dem leeren Blatt" zu verlieren und dranzubleiben?
- Wie schreibe ich verständlich, anschaulich und bildhaft?
- Wie finde ich meinen eigenen Tonfall und Stil?
- Wie überarbeite ich meinen ersten Entwurf?
- Wo finde ich jemanden für Lektorat und Korrektorat? Was kostet das? Welche kostenlosen Alternativen gibt es?
- Wie (und wann) schreibe ich ein Exposé, mit dem ich mein Manuskript einem Verlag oder Literaturagenten anbieten kann?

Politik, Gesellschaft, Umwelt

Kultur und Gestalten

Gesundheit

Sprachen

Deutsch als Fremdsprache
Integration

Qualifikation Arbeitsleben,
IT, Management

Außenstellen
Ravensburg

Der Workshop ist vor allem auf zwei Zielgruppen zugeschnitten: Selbstständige und Freiberufler, die Ihre Positionierung optimieren möchten und Expert/innen, die den (Un-)Ruhestand nutzen wollen, um ihr Wissen weiterzugeben.

Marianne Kaindl hat Literaturwissenschaft und Buchwissenschaft studiert. Nach sieben Jahren beim Weltmarktführer Siemens als Multimedia-Autorin und Projektleiterin machte sie sich 2001 selbstständig. Das erste Sachbuch, das sie für einen Kunden schrieb, erschien 2011. Die Marketing-Expertin mit den Schwerpunkten Markenbildung und Website-Erstellung veröffentlicht außerdem belletristische Werke im eigenen Mini-Verlag.

1 Tag, 20.06.2020
Samstag, 10:00 - 18:30 Uhr
75 Min. Pause
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10
79,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T052805

Smalltalk
Mit Smalltalk eine Brücke bauen
Petra Schnierle
Im Geschäfts- und auch im privaten Bereich ist soziale Kompetenz ein immer wichtiger werdendes Gut. Die Fähigkeit sich und andere Menschen miteinander zu vernetzen ist dabei sehr hilfreich. Dazu müssen Sie mit anderen ins Gespräch kommen. Wenn Sie auch zu den Menschen gehören, die ein ungutes Gefühl im Magen bekommen, wenn Sie mit fremden Menschen eine Unterhaltung beginnen sollen, dann ist dieses Seminar genau richtig.

In diesem Workshop lernen Sie die richtigen Strategien um eine lockere und freie Unterhaltung mit Geschäftspartnern bei öffentlichen Empfängen oder bei Einladungen führen zu können.

Petra Schnierle ist vom Vorsitzenden des deutschen Knigge Rats als Trainerin lizenziert. Sie legt seit vielen Jahren in Wirtschaftsunternehmen, Behörden und sozialen Einrichtungen die Basis für eine Kultur der Werte.

1 Abend, 07.02.2020
Freitag, 19:00 - 22:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 8
34,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T052806
Imagemaker Businesskleidung
Kleine Nuancen mit großer Wirkung

Petra Schnierle
Überlassen Sie Ihre Wirkung auf andere nicht dem Zufall. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie sich laut oder leise kleiden, durchsetzungsstark oder angepasst wirken und ob Sie distanziert oder nahbar wirken.
Ihr Outfit kann Ihre Persönlichkeit oder Ihre Stellung positiv unterstützen. Kleine Details werten ein Outfit anlassgerecht auf und Sie sind immer passend angezogen. Ein nachhaltiges Seminar für alle die vor, für und mit anderen Menschen arbeiten.

Petra Schnierle von impressio Ravensburg ist Farb- und Stilberaterin, Knigge Trainerin und war viele Jahre selbst als Führungskraft im Management tätig. Diese Kombination ergibt einen ganz besonderen Wissens- und Erfahrungsschatz. Er mündet in vielen praktischen Tipps für Mitarbeiter im Vertrieb, im Verkauf, in Führung oder im öffentlichen Amt.

1 Abend, 14.05.2020
Donnerstag, 19:00 - 22:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 8
34,00 € Gebührenermäßigung entfällt

Zeitmanagement

Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T052901
Mehr Zeit für das Wesentliche
Zeitmanagement im privaten und beruflichen Umfeld
Klaus Poppenberg
Gutes und konsequent gelebtes Zeitmanagement hilft, mehr Zeit für das Wesentliche im Leben zu haben und unterstützt eine gute (Work-)Life-Balance.

Dieses Seminar beinhaltet Methoden aus dem Zeitmanagement, welche auf die individuellen Situationen der TeilnehmerInnen angewendet werden. Tipps und Tricks, online und offline, digital und manuell. - Neben wichtiger Theorie kommen Praxis, Training und Austausch nicht zu kurz.

"In Ihrem Kalender sollte nicht stehen, was Sie zu erledigen haben, sondern wer Sie sein möchten."

1 Tag, 09.05.2020
Samstag, 09:00 - 16:00 Uhr
60 Min. Pause
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10
45,50 € Gebührenermäßigung entfällt



Wochenendkurs
Kurs-Nr.: T053001
Unternehmensgründung

Projektmanagement leichtgemacht
Ralph Rundel
Um Ihre Unternehmungsgründung erfolgreich umzusetzen bedarf es einer professionellen und reibungslosen Planung und Organisation. Ausgehend von dem Projekt Unternehmungsgründung und den damit verbundenen Zielen, werden die theoretischen Grundlagen des Projektmanagements (Kostenplanung, Terminplanung, Kapazitätsplanung, Stakeholdermanagement, Projektorganisation, Projektüberwachung, etc.) aufgezeigt und anhand von Ihrem konkreten Fall angewendet und diskutiert.

1 Tag, 22.02.2020
Samstag, 13:00 - 18:15 Uhr
15 Min. Pause
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 1, max. 10
34,80 € nicht rabattierbar (ab 6 TN)
36,70 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)
54,20 € nicht rabattierbar (bei 4 TN)
72,30 € nicht rabattierbar (bei 3 TN)
108,40 € nicht rabattierbar (bei 2 TN)
216,80 € nicht rabattierbar (bei 1 TN)

Finanzplanung

Abendkurs
Kurs-Nr.: T053101
Vermögenssicherung - Strategien gegen politische Krisen, Währungsreformen und andere drohende Finanzgefahren
Florian Herfurth

Der Euro musste in seiner jungen Geschichte schon mehrfach vor dem Aus bewahrt werden. Überschuldete EU-Staaten, marode Banken und überschuldete Zombi-Unternehmen stellen auch weiterhin große Gefahren dar. Von Seiten der Politik werden fortlaufend Maßnahmen initiiert, wodurch die Freiheit des Einzelnen und der Schutz seines Eigentums immer weiter eingeschränkt werden. Einschränkungen des Bargeldverkehrs, Enteignung durch Negativzinsen, mögliche Auszahlungsverbote von Lebens- oder Rentenversicherungen, Mietpreismotoren oder -deckelungen, sowie

der gläserne Steuerbürger seien hier nur als Beispiele genannt.

In diesem Vortrag zeige ich Ihnen, mit welchen Anlagestrategien Sie schützen und die reale Kaufkraft erhalten können. Wir betrachten uns Investitionen in Sachwerte (Edelmetalle, Grundstücke, Aktien), Finanzpläne oder Schließfachanlagen im Ausland, wodurch der Zugriff auf das Eigentum besser gewahrt werden kann. Außerdem werden wir auch alternative Anlageformen wie Kryptowährungen und andere digitale Assets prüfen, ob diese eine sinnvolle Alternative zu klassischen Geldanlagen darstellen.

Herr Herfurth ist Bankkaufmann und seit 1994 in der Vermögensanlage tätig mit Schwerpunkt "Generationenmanagement".

1 Abend, 11.03.2020
Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 16
29,60 € Gebührenermäßigung entfällt

Abendkurs

Kurs-Nr.: T053102

Sicher und ertragreich Geld anlegen trotz niedriger Zinsen

Florian Herfurth

Anleger haben es momentan schwer: auf Bankprodukte wie Tages- oder Festgeld werden kaum Zinsen bezahlt. Aktien gelten langfristig als die lukrativste Anlageform, können jedoch kurzfristig stark im Wert schwanken. Immobilien stellen aufgrund ihres hohen Wertes und der langfristigen Kapitalbindung ebenfalls nicht immer eine Alternative dar.

Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie trotzdem eine attraktive Rendite erzielen können, ohne das Kapital sehr lange zu binden und zu große Risiken einzugehen. Wir betrachten dabei Sparprodukte, (Immobilien-)Fonds, Anlagezertifikate und Vermögensverwaltungen. Gleichzeitig werfen wir einen Blick darauf, welche Produkte ein faires Preis-/Leistungsverhältnis haben, damit Sie als Anleger davon ebenfalls profitieren und nicht nur Banken und Versicherungen verdienen.

1 Abend, 27.05.2020
Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 16
29,60 € Gebührenermäßigung entfällt

Abendkurs

Kurs-Nr.: T053103

Baufinanzierung

Florian Herfurth

Wollen Sie ein Eigenheim oder eine Eigentumswohnung, einen Neubau oder Altbau? Wollen Sie selber nutzen oder vermieten? Wollen Sie über steuerliche Förderung und öffentliche Zuschüsse Bescheid wissen? Wie kommen Sie an öffentliche Gelder? Kann Ihnen Wohnriester weiterhelfen? Wollen Sie Finanzierungsangebote durchleuchten und Verhandlungsspielräume bei Ihren Kreditgebern optimal ausnutzen? Die Antwort gibt Ihnen die klare Kalkulation Ihrer Baufinanzierung. Wie man es macht, zeigt Ihnen dieser Kurs.

1 Abend, 29.04.2020
Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 16
29,60 € Gebührenermäßigung entfällt



Wochenendkurs

Kurs-Nr.: T040625

B1: Business English - Emailing, Telephoning, Socializing NEU

Marlon Brown

Learn and train the English communication skills needed for today's global business world. Emailing, telephoning, and socializing will be instructed by a native trainer with experience and knowledge gained from working with German companies of all sizes and industries. You will improve your grammar, vocabulary, and learn phrases that will help you to write/speak/meet with more confidence.

6 Vormittage, 22.02.2020 - 20.06.2020
Samstag, 09:00 - 10:30 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10
40,20 € (ab 7 TN)
48,24 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
56,16 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T040626

B1: Cambridge Business English Certificate: BEC Preliminary - Prüfungsvorbereitungskurs

Stephanie Kretschmer

Benötigen Sie Englisch in Ihrem beruflichen Alltag oder möchten Sie Ihre Bewerbungschancen erhöhen? Dann besuchen Sie diesen Business English-Kurs. Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die mindestens 5/6 Jahre Schulenglisch ("WerkRealschul-Level") mitbringen bzw. anderweitig Englischkenntnisse auf B1-Niveau erworben haben. In diesem Kurs werden Sie Ihre Englischkenntnisse für den praktischen Alltag im Berufsleben verbessern mit Inhalten, wie beispielsweise Lesen und Schreiben von eMails, Telefonate führen oder an geschäftlichen Meetings teilnehmen. Grammatik und Wortschatz werden in beruflichen Situationen trainiert.

Im Rahmen dieses Kurses werden Sie auf die Teilnahme des international anerkannten Business English Certificate, Preliminary (BEC, B1) der Cambridge University vorbereitet. Die Teilnahme an der Prüfung ist optional.

Durch Bestehen von 'Cambridge English: Business Preliminary' zeigen Sie Arbeitgebern, dass Sie über gute Englischkenntnisse für den praktischen Alltag im Berufs- und Geschäftsleben verfügen.

Die aktuellen Prüfungstermine, -gebühren, Prüfungsort und Anmeldeschluss sind auf www.vhs-pruefungszentrale-sprachen.de/cambridge-assessment-english/ einzusehen. Die Prüfungsgebühr ist extra zu zahlen und kann nicht ermäßigt werden.

Lehrwerk:

Business Benchmark B1, Student's Book (978-3-12-540310-9), Klett-Verlag

Am 18. Februar und 19. Mai findet der Kurs nicht statt.

14 Abende, 11.02.2020 - 30.06.2020
Dienstag, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10
136,64 € Gebührenermäßigung entfällt



Politik, Gesellschaft,
Umwelt

Kultur und Gestalten

Gesundheit

Sprachen

Deutsch als Fremdsprache
Integration

Qualifikation Arbeitsleben,
IT, Management

Außenstellen
Ravensburg

Kurs-Nr.: T040627

B2: Cambridge Business English Certificate: BEC Vantage - Prüfungsvorbereitungskurs NEU

Stephanie Kretschmer

This course prepares you for the Cambridge Business English Certificate (BEC) Vantage (level B2). It provides a general Business English course both for students who have not yet worked in business and for people who are already working and have experience of business environment. It covers the practical reading, speaking, listening and writing skills for people who need English for working in business. Topics include the workplace, company-customer relations, business travel, as well as describing products and services. It also contains a wide range of essential business vocabulary and grammar.

Im Rahmen dieses Kurses werden Sie auf die Teilnahme an der international anerkannten B2 Business Vantage Prüfung der Cambridge University vorbereitet. Die Teilnahme an der Prüfung ist optional.

Die aktuellen Prüfungstermine, -gebühren, Prüfungsort und Anmeldeschluss sind auf www.vhs-pruefungszentrale-sprachen.de/cambridge-assessment-english/ einzusehen. Die Prüfungsgebühr ist extra zu zahlen und kann nicht ermäßigt werden.

Lehrwerk:

Business Benchmark B2 Upper Intermediate, Student's Book (978-3-12-540316-1), Klett-Verlag

Am 18. Februar und 19. Mai findet der Kurs nicht statt.

14 Abende, 11.02.2020 - 30.06.2020
Dienstag, 19:05 - 20:35 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10
142,24 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T040628

C1: Cambridge Advanced English (CAE) - intensiver Prüfungsvorbereitungskurs

Stephanie Kretschmer

The CAE is a high-level qualification for professionals and students. This course prepares you for the Cambridge English CAE examination. The Cambridge English CAE certificate is globally recognized and accepted by many universities when applying for a place to study. CAE is also highly valued by most international companies and organizations when applying for a job.

It is intended for those wishing to use English for general purposes and focuses on spoken and written English communication. It prepares students for the Cambridge tests in 'reading' and 'listening comprehension', 'writing', 'use of English' and last but not least 'speaking'.

Requires at least 7 years of school English. It's targeted to adults as well as to students of the "Gymnasialen Oberstufe" from grades 11-12. Successful FCE candidates and participants who want to have a thorough revision of English are also welcome. This course leads to the CAE exam. Aside from attending the course it is expected that participants are willing to do additional work at home.

Die aktuellen Prüfungstermine, -gebühren, Prüfungsort und Anmeldeschluss sind auf www.vhs-pruefungszentrale-sprachen.de/cambridge-assessment-english/ einzusehen. Die Prüfungsgebühr ist extra zu zahlen und kann nicht ermäßigt werden.

Lehrbuch:

Compact Advanced, Student's Book pack (978-3-12-535327-5), Klett-Verlag

Der Kurs findet am 4. März und am 20. Mai nicht statt.

14 Abende, 12.02.2020 - 01.07.2020
Mittwoch, 18:00 - 20:30 Uhr
15 Min. Pause
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 10
221,76 € Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr.: T040816

Kommunikationskurs: Wirtschaftsfranzösisch

"Espresso" - Kurs: klein - stark - effizient

Andrée Berger

"Espresso" ist ein intensives Sprachkursangebot für Minigruppen mit bis zu 4 Teilnehmenden. Auch Einzelunterricht ist möglich.

La synergie franco-allemande dans les affaires

Nous allons simuler les situations rencontrées par l'homme d'affaires; pour cela, je vous donnerai le vocabulaire nécessaire. Nous parlerons des spécificités interculturelles, des fautes à ne pas commettre, pour mener à bien les négociations et réussir en France.

Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin gestellt.

8 Nachmittage, 13.02.2020 - 23.04.2020
Donnerstag, 16:55 - 17:55 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Teilnehmerzahl: min. 1, max. 4
106,67 € nicht rabattierbar (bei 4 TN)
128,00 € nicht rabattierbar (bei 3 TN)
160,00 € nicht rabattierbar (bei 2 TN)
277,33 € nicht rabattierbar (bei 1 TN)

Kurs-Nr.: T042221

B1/B2: Spanisch für den Alltag und Beruf

María del Pilar Gormaz Adell

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Teilnehmer/-innen, die Spanisch sowohl für den Alltag als auch für den Beruf lernen möchten. Themenfelder der spanischen Sprache, die erfahrungsgemäß Schwierigkeiten bereiten, werden zusätzlich geübt, sowie bereits Gelerntes wiederholt, um noch fehlende grammatische Strukturen über unser Kursbuch leichter erschließen zu können. Neu- und Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Lehrwerk:

Tramontana Nuevo Lehrbuch. Intensivkurs Spanisch (978-3-89-657910-2), Schmetterling-Verlag, ab Lektion 21

10 Abende, 12.03.2020 - 18.06.2020
Donnerstag, 18:35 - 20:05 Uhr
Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
64,00 € (ab 7 TN)
76,80 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
89,60 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Xpert Business Webinare



Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>)

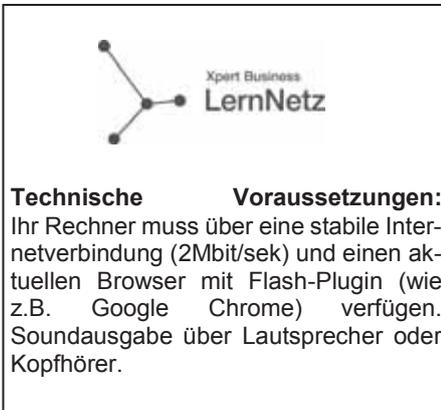
Die Anmeldung zum Kurs erfolgt in der üblichen Weise bei der VHS Ravensburg e.V.:
 Persönlich, mit Formular oder Online.
 Sie erhalten eine Bestätigung und zusätzlich einen Teilnehmer-Code zur Registrierung auf der Webseite des Xpert Business LernNetz.
 Sie können bequem von zu Hause an Ihrem eigenen PC teilnehmen. Bereits durchgeführte Live-Seminare sind als Video jederzeit abrufbar.

Prüfungstermine und Prüfungsort:
 Alle Kursprüfungen werden an der VHS Friedrichshafen, Charlottenstraße 12/2, 88045 Friedrichshafen durchgeführt. Eine Prüfungsgebühr wird zusätzlich erhoben.

Was ist ein Webinar?

Im Xpert Business LernNetz lernen Sie im Live-Webinar mit einem erfahrenen Online-Dozenten.
 An den Live-Webinaren können Sie von zu Hause aus teilnehmen.
 Ein Live-Webinar ist ein Seminar, das über das Internet gehalten wird und bei dem Sie live mit einem Dozenten verbunden sind, der einen Vortrag hält, Übungsaufgaben stellt oder Praxisfälle demonstriert. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit Ihre Fragen an den Dozenten zu richten. Zudem wird das Webinar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen.

Hier können Sie sich ein Live-Webinar in einer Demo-Version anschauen: <http://xpert-business-lernnetz.de/infovideo/aktuell>



Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule. Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/hochschule>).

**Live Webinar - Onlinekurs
 Kurs-Nr.: T053601 (Home Office)
 Finanzbuchführung 1**



mit Xpert-Business-Zertifikat
 Dozententeam Xpert Business LernNetz
 Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.
 Erforderliche Vorkenntnisse: Keine

Prüfung und Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat Abschlüsse:

Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:
 - Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung
 - Geprüfte Fachkraft Internes Rechnungswesen
 - Manager/in Rechnungswesen | Lohn | Controlling

Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 53,33 UE
 Kursmaterialien: Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale passende Kursmaterialien heraus; erschienen beim EduMedia-Verlag: Lehrbuch und Übungsbuch mit Musterklausuren.

ab 1 TN
 20 Abende im Home Office
 03.03.2020 – 28.05.2020
 Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr
 Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr
 335,00 € (keine Ermäßigung, inkl. Kursmaterialien, exkl. Prüfungsgebühr).

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (DK)				Auszubildende (AA)			Mitarbeiter (DK) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungsingenieur und Controller	Rechnungsingenieur Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●	●	●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Personale Kompetenz	Einsatzentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirtschaftsprüfung								●



Live Webinar - Onlinekurs
Kurs-Nr.: T053602 (Home Office)
Finanzbuchführung 2

mit Xpert-Business-Zertifikat
Dozententeam Xpert Business LernNetz
Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Arbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Erforderliche Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1" vermittelt.

Prüfung und Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Abschlüsse:
Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:
- Geprüft Fachkraft Finanzbuchführung
- Geprüfte Fachkraft Externes Rechnungswesen
- Finanzbuchhalter/in
- Finanz- und Lohnbuchhalter/in
- Manager/in Betriebswirtschaft

Alle Xpert Business Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite: www.xpert-business.eu

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 53,33 UE

Kursmaterialien:
Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus; erschienen beim EduMedia-Verlag: Lehrbuch und Übungsbuch mit Musterklausuren

ab 1 TN
20 Abende im Home Office
03.03.2020 – 28.05.2020
Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr
Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr
335,00 € (keine Ermäßigung, inkl. Kursmaterialien, exkl. Prüfungsgebühr)



Webinar - Onlinekurs
Kurs-Nr.: T053603 (Home Office)
Finanzbuchführung mit DATEV

mit Xpert-Business-Zertifikat
Dozententeam Xpert Business LernNetz
In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Erforderliche Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1 und 2" vermittelt.

Prüfung und Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Abschlüsse:
Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:
- Geprüft Fachkraft Finanzbuchführung-Finanzbuchhalter/in
- Finanz- und Lohnbuchhalter/in
- Manager/in Rechnungswesen, Lohn und Controlling

Alle Xpert Business Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Website: www.xpert-business.eu

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 53,33 UE

Kursmaterialien:
Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus; erschienen beim EduMedia-Verlag.

ab 1 TN
20 Abende im Home Office
17.03.2020 – 28.05.2020
Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr
Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr
335,00 € (keine Ermäßigung, inkl. Kursmaterialien, exkl. Prüfungsgebühr)



Webinar - Onlinekurs
Kurs-Nr.: T053604 (Home Office)
Betriebliche Steuerpraxis

mit Xpert-Business-Zertifikat
Dozententeam Xpert Business LernNetz
Der Kurs vermittelt Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigsten betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommenssteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Erforderliche Vorkenntnisse: Keine

Prüfung und Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Abschlüsse:
Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:
- Geprüfte Fachkraft Externes Rechnungswesen
- Manager/in Rechnungswesen
- Manager/in Rechnungswesen | Lohn | Controlling

Alle Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf der Webseite: www.xpert-business.eu

Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 53,33 UE

Kursmaterialien:
Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale ein passgenaues Lehrbuch heraus; erschienen beim EduMedia-Verlag.

ab 1 TN
20 Abende im Home Office
03.03.2020 – 28.05.2020
Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr
Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr
335,00 € (keine Ermäßigung, inkl. Kursmaterialien, exkl. Prüfungsgebühr)

**Webinar - Onlinekurs****Kurs-Nr.: T053605 (Home Office)****Bilanzierung**

mit Xpert-Business-Zertifikat

Dozententeam Xpert Business LernNetz

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in die Konzernrechnungslegung und die internationale Rechnungslegung.

Erforderliche Kenntnisse:

Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung 2" vermittelt.

Prüfung und Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Abschlüsse:

Das Kurszertifikat können Sie in folgende

Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Externes Rechnungswesen
- Finanzbuchhalter/in
- Finanz- und Lohnbuchhalter/in
- Manager/in Betriebswirtschaft

Alle Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf der Webseite:

www.xpert-business.eu

Kursinhalte & Lernzielkatalog:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 53,33 UE

Kursmaterialien:

Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus; erschienen beim EduMedia-Verlag: Lehrbuch und Übungsbuch mit Musterklausuren

ab 1 TN

20 Abende im Home Office

03.03.2020 – 28.05.2020

Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

335,00 € (keine Ermäßigung, inkl.

Kursmaterialien, exkl. Prüfungsgebühr)

**Webinar - Onlinekurs****Kurs-Nr.: T053606 (Home Office)****Controlling**

mit Xpert-Business-Zertifikat

Dozententeam Xpert Business LernNetz

Der Kurs vermittelt umfassende Kennt-

nisse zum betrieblichen Controlling als

Bestandteil des internen Rechnungsw-

esens. Er stellt die Ziele eines Controllings

dar und führt in die wichtigsten Control-

ling-Instrumente und -methoden ein.

Nach erfolgreichem Abschluss können

Sie wichtige Unternehmensziele explizit

und messbar formulieren und die Zieler-

reichung überwachen. Sie lernen für alle

Bereiche des Unternehmens, wie im

Falle von Zielabweichungen Handlungs-

alternativen und Maßnahmen entwickelt

werden.

Erforderliche Vorkenntnisse:

Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchfüh-

rung 1 und 2" vermittelt.

Prüfung und Zertifikat: Prüfung über 180

Minuten; Xpert Business Zertifikat

Abschlüsse:

Das Kurszertifikat können Sie in folgende

Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Internes Rechnungswesen
- Manager/in Betriebswirtschaft

Alle Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf der Webseite:

www.xpert-business.eu

Kursinhalte & Lernzielkatalog:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 53,33 UE

Kursmaterialien:

Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business

Prüfungszentrale passgenaue Kursma-

terialien heraus; erschienen beim EduM-

edia-Verlag: Lehrbuch und Übungsbuch

mit Musterklausuren

ab 1 TN

20 Abende im Home Office

03.03.2020 – 28.05.2020

Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

335,00 € (keine Ermäßigung, inkl.

Kursmaterialien, exkl. Prüfungsgebühr)

**Terminübersicht für alle Kurse
(ausgenommen DATEV-Kurse)**

- 03.03.2020
- 05.03.2020
- 10.03.2020
- 12.03.2020
- 17.03.2020
- 19.03.2020
- 24.03.2020
- 26.03.2020
- 31.03.2020
- 02.04.2020
- 21.04.2020
- 23.04.2020
- 28.04.2020
- 30.04.2020
- 05.05.2020
- 07.05.2020
- 12.05.2020
- 14.05.2020
- 19.05.2020
- 26.05.2020
- 28.05.2020 (nur Nachholtermin, falls benötigt)



Webinar - Onlinekurs
Kurs-Nr.: T053608 (Home Office)
Finanzwirtschaft

mit Xpert-Business-Zertifikat
Dozententeam Xpert Business LernNetz
Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

Erforderliche Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1" vermittelt.

Prüfung und Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Abschlüsse:
Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüft Fachkraft Internes Rechnungswesen
- Buchhalter/in Finanzbuchhalter/in
- Buchhalter/in Finanz- und Lohnbuchhalter/in
- Manager/in Betriebswirtschaft

Alle Xpert Business Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite: www.xpert-business.eu

Kursinhalte & Lernzielkatalog:
www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 53,33 UE

Kursmaterialien:
Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus; erschienen beim EduMedia-Verlag: Lehrbuch und Übungsbuch mit Musterklausuren

ab 1 TN
20 Abende im Home Office
03.03.2020 – 28.05.2020
Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr
Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr
335,00 € (keine Ermäßigung, inkl. Kursmaterialien, exkl. Prüfungsgebühr)

Webinar - Onlinekurs
Kurs-Nr.: T053609 (Home Office)
Kosten- und Leistungsrechnung

mit Xpert-Business-Zertifikat
Dozententeam Xpert Business LernNetz
Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Erforderliche Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1" vermittelt.

Prüfung und Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Abschlüsse:
Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:
- Geprüft Fachkraft Internes Rechnungswesen
- Buchhalter/in Finanzbuchhalter/in
- Buchhalter/in Finanz- und Lohnbuchhalter/in
- Manager/in Betriebswirtschaft

Alle Xpert Business Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite: www.xpert-business.eu

Kursinhalte & Lernzielkatalog:
www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 53,33 UE

Kursmaterialien:
Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus; erschienen beim EduMedia-Verlag: Lehrbuch und Übungsbuch mit Musterklausuren

ab 1 TN
20 Abende im Home Office
03.03.2020 – 28.05.2020
Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr
Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr
335,00 € (keine Ermäßigung, inkl. Kursmaterialien, exkl. Prüfungsgebühr)

Webinar - Onlinekurs
Kurs-Nr.: T053610 (Home Office)
Lohn und Gehalt 1

mit Xpert-Business-Zertifikat
Dozententeam Xpert Business LernNetz
Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Erforderliche Vorkenntnisse: Keine

Prüfung und Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Abschlüsse:
Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:
- Geprüft Fachkraft Lohn und Gehalt
- Manager/in Betriebswirtschaft

Alle Xpert Business Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite: www.xpert-business.eu

Kursinhalte & Lernzielkatalog:
www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 53,33 UE

Kursmaterialien:
Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus; erschienen beim EduMedia-Verlag: Lehrbuch und Übungsbuch mit Musterklausuren

ab 1 TN
20 Abende im Home Office
03.03.2020 – 28.05.2020
Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr
Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr
335,00 € (keine Ermäßigung, inkl. Kursmaterialien, exkl. Prüfungsgebühr)



Webinar - Onlinekurs
Kurs-Nr.: T053611 (Home Office)
Lohn und Gehalt 2

mit Xpert-Business-Zertifikat
 Dozententeam Xpert Business LernNetz
 Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Erforderliche Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Lohn und Gehalt 1" vermittelt.

Prüfung und Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Abschlüsse:
 Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:
 - Geprüft Fachkraft Lohn und Gehalt
 - Personal- und Lohnbuchhalter/in
 - Finanz- und Lohnbuchhalter/in
 - Manager/in Rechnungswesen | Lohn | Controlling

Alle Xpert Business Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite: www.xpert-business.eu

Kursinhalte & Lernzielkatalog:
www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 53,33 UE

Kursmaterialien:
 Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus; erschienen beim EduMedia-Verlag: Lehrbuch und Übungsbuch mit Musterklausuren

ab 1 TN
 20 Abende im Home Office
 05.11.2019 - 23.01.2020
 Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr
 Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr
 335,00 € (keine Ermäßigung, inkl. Kursmaterialien, exkl. Prüfungsgebühr)



Webinar - Onlinekurs
Kurs-Nr.: T053612 (Home Office)
Lohn und Gehalt mit DATEV

mit Xpert-Business-Zertifikat
 Dozententeam Xpert Business LernNetz
 In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für die Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Erforderliche Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Lohn und Gehalt 1 und 2" vermittelt.

Prüfung und Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Abschlüsse:
 Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:
 - Geprüft Fachkraft Lohn und Gehalt
 - Personal- und Lohnbuchhalter/in
 - Finanz- und Lohnbuchhalter/in
 - Manager/in Rechnungswesen, Lohn und Controlling

Alle Xpert Business Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite: www.xpert-business.eu

Kursinhalte & Lernzielkatalog:
www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 53,33 UE

Kursmaterialien:
 Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus; erschienen beim EduMedia-Verlag: Lehrbuch und Übungsbuch mit Musterklausuren

ab 1 TN
 20 Abende im Home Office
 05.11.2019 - 23.01.2020
 Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr
 Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr
 335,00 € (keine Ermäßigung, inkl. Kursmaterialien, exkl. Prüfungsgebühr)



Webinar - Onlinekurs
Kurs-Nr.: T053613 (Home Office)
Personalwirtschaft

mit Xpert-Business-Zertifikat
 Dozententeam Xpert Business LernNetz
 Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

Erforderliche Vorkenntnisse: keine

Prüfung und Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Abschlüsse:
 Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:
 - Personal- und Lohnbuchhalter/in

Alle Xpert Business Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Webseite: www.xpert-business.eu

Kursinhalte & Lernzielkatalog:
www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursumfang: 53,33 UE

Kursmaterialien:
 Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus; erschienen beim EduMedia-Verlag: Lehrbuch und Übungsbuch mit Musterklausuren

ab 1 TN
 20 Abende im Home Office
 05.11.2019 - 23.01.2020
 Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr
 Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr
 335,00 € (keine Ermäßigung, inkl. Kursmaterialien, exkl. Prüfungsgebühr)

Außenstellen der VHS Ravensburg

**Eschach
Grünkraut
Horgenzell
Schmalegg
Taldorf
Vogt
Waldburg
Wilhelmsdorf**

Schriftliche Anmeldungen erfolgen jeweils über die entsprechende Außenstelle oder über www.vhs-rv.de

Anmeldeformulare finden Sie im Programmheft

**Volkshochschule Ravensburg e.V.
Geschäftsstelle
Gartenstraße 33
88212 Ravensburg**

Tel.: 0751/36199-16
Fax: 0751/36199-21

www.vhs-rv.de
E-Mail: info@vhs-rv.de

Außenstelle Eschach

Veranstaltungen in der Ortschaft Eschach

Schriftliche Anmeldung an:

VHS Ravensburg e.V.
Geschäftsstelle
Gartenstr. 33
88212 Ravensburg

oder an:
Ortsverwaltung Eschach,
Tettmanger Str. 363
88214 Ravensburg

Anmeldungen sind außerdem über das Internet möglich unter:
www.vhs-rv.de

Weitere Auskünfte:
Ortsverwaltung Eschach
Frau Selina Strauss
Tel.: 0751/828523
Fax: 0751/608523
selina.strauss@ravensburg.de

oder
Geschäftsstelle der VHS Ravensburg e.V.
Tel.: 0751/36199-16

Außenstellenleiterin:
Frau Annette Beck
Tel. 0751/760822

Anmeldeformulare finden Sie in diesem Programmheft

**Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T300301
Wirbelsäulengymnastik**
Jana Voecks
Spezielle Übungen für Beweglichkeit, Kräftigung und Gleichgewicht der Körpermuskulatur (Rücken-, Bauchmuskulatur).

Bei akuten Beschwerden bitte einen Arzt befragen.

Bitte mitbringen:

- Decke
- kleines Kissen

10 Vormittage, 03.03.2020 - 19.05.2020
Dienstag, 07:25 - 08:25 Uhr
Ort: Eschach-Halle, Gymnastikraum, Kehlstraße 35
Teilnehmerzahl: min. 7, max. 30
42,93 € (ab 9 TN)
49,07 € nicht rabattierbar (bei 8 TN)
55,20 € nicht rabattierbar (bei 7 TN)

**Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T300302
Wirbelsäulengymnastik**
Jana Voecks
s. Kursbeschreibung T300301

Bei akuten Beschwerden bitte einen Arzt befragen.

Bitte mitbringen:

- Decke
- kleines Kissen

10 Vormittage, 03.03.2020 - 19.05.2020
Dienstag, 08:35 - 09:35 Uhr
Ort: Eschach-Halle, Gymnastikraum, Kehlstraße 35
Teilnehmerzahl: min. 7, max. 30
42,93 € (ab 9 TN)
49,07 € nicht rabattierbar (bei 8 TN)
55,20 € nicht rabattierbar (bei 7 TN)



**Kurs-Nr.: T300303
bodyART® STRENGTH**
Nicole Weiß

Das ganzheitliche Kursprogramm bodyART® STRENGTH basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele.

Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Stressabbau stellen sich im Laufe der Zeit ein; außerdem beugt das Training Rückenschmerzen vor bzw. wirkt diesen entgegen. Hiermit sind die positiven Effekte dieses einzigartigen Trainings benannt.

Der Körper wird durch das regelmäßige Training muskulöser, gestärkt und vitaler.

Bitte mitbringen:

- Decke
- kleines Kissen

14 Abende, 12.02.2020 - 17.06.2020
Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Rathaus Oberhofen, Sitzungssaal, Tettmanger Straße 363
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15
77,28 € (ab 7 TN)
89,41 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
108,27 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T300304
bodyART® STRENGTH
 Nicole Weiß
 s. Kursbeschreibung T300303

Bitte mitbringen:

- Decke
- kleines Kissen

14 Abende, 12.02.2020 - 17.06.2020
 Mittwoch, 19:05 - 20:05 Uhr
 Ort: Rathaus Oberhofen, Sitzungssaal
 Tettninger Straße 363
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15
 77,28 € (ab 7 TN)
 89,41 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 108,27 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T300305
bodyART® STRENGTH
 Nicole Weiß
 s. Kursbeschreibung T300303

Bitte mitbringen:

- Decke
- kleines Kissen

12 Vormittage, 13.02.2020 - 28.05.2020
 Donnerstag, 07:55 - 08:55 Uhr
 Ort: Rathaus Oberhofen, Sitzungssaal,
 Tettninger Straße 363
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15
 66,24 € (ab 7 TN)
 76,64 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 92,80 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T300306
Pilates Workout
 Nicole Weiß
 "Die Balance zwischen Körper und Geist beruht auf der bewussten Kontrolle aller Muskelbewegungen" (Pilates).

Das ganzheitliche Pilates-Training ist ein sanftes Workout und integriert Bewegung und Atmung. Kraft und Ausdauer werden gesteigert, die Flexibilität und die Körperhaltung werden verbessert. Zusätzlich wird die Stabilität der Körpermitte und der Wirbelsäule erhöht.

Die Pilates-Methode wurde von Joseph Hubertus Pilates entwickelt, der alle möglichen Formen des Körpertrainings studierte und im Laufe der Zeit dann sein nach ihm benanntes Trainingsprogramm aufbaute, in das freilich auch fernöstliche Arten der Körperbewegung, so wie sie etwa aus dem Yoga und Tai-Chi bekannt sind, aber auch motorische Abläufe, wie sie im klassischen Ballett vorkommen, einfließen.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Iso- oder Gymnastikmatte

12 Vormittage, 13.02.2020 - 28.05.2020
 Donnerstag, 09:00 - 10:00 Uhr

Ort: Rathaus Oberhofen, Sitzungssaal,
 Tettninger Straße 363
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15
 66,24 € (ab 7 TN)
 76,64 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 92,80 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Kurs-Nr.: T300308
Funktionelle Gymnastik für Frauen - mit Musik
 Eva Schmitt
 Ein ganzheitliches Körpertraining, um Wohlbefinden und Fitness zu steigern.

Inhalte:

- Schonender, aber intensiver Konditionsteil
- Stretching
- Kräftigung
- Problemzonenstraining
- Wirbelsäulengymnastik
- Lockerungs- und Entspannungsübungen.

Kleine Spiele und Tänze vermitteln Spaß und Freude.

13 Abende, 13.02.2020 - 18.06.2020
 Donnerstag, 17:45 - 18:45 Uhr
 Ort: Eschach-Halle, Gymnastikraum,
 Kehlstraße 35
 Teilnehmerzahl: min. 7, max. 25
 55,81 € (ab 9 TN)
 63,79 € nicht rabattierbar (bei 8 TN)
 71,76 € nicht rabattierbar (bei 7 TN)



Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T300401
B1: Französisch - Conversation facile
 Andrée Berger
 In netter und lockerer Atmosphäre lesen wir eine Lektüre und durch vielfältige Sprechansätze vertiefen wir unsere Grammatikkenntnisse und erweitern unseren Wortschatz.

12 Vormittage, 12.02.2020 - 20.05.2020
 Mittwoch, 09:30 - 10:30 Uhr

Ort: Rathaus Oberhofen, Mehrzweckraum,
 Tettninger Str. 363
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10
 51,20 € (ab 7 TN)
 61,44 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 71,68 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Außenstelle Grünkraut

Angebot, Zeit und Ort werden im Gemeindeblatt und im Programmheft der VHS Ravensburg veröffentlicht.

Weitere Auskünfte erteilt die Gemeindeverwaltung Grünkraut
 Tel.: 0751/7602-11
 Fax: 0751/7602-20

Schriftliche Anmeldungen zu allen Veranstaltungen nimmt die Gemeindeverwaltung Grünkraut entgegen.

Anmeldungen sind außerdem über das Internet möglich unter:
www.vhs-rv.de

Anschrift:
 Gemeindeverwaltung Grünkraut
 Scherzachstr. 2,
 88287 Grünkraut

Außenstellenleiterin:
 Frau Sonja Erath-Klumpp
 Tel.: 0751/760211
 Fax: 0751/760220
 E-Mail: sonja.erath-klumpp@gruenkraut.de

Anmeldeformulare finden Sie in diesem Programmheft

Kurs-Nr.: T400301
Hatha-Yoga
 Vollattem und Sonnengruß
 Birgit Bandlow
 Behutsamer und bewusster Aufbau der einzelnen im Sonnengruß vorkommenden Asanas (Körperhaltungen), vor- und nachbereitende Asanas, detaillierter Aufbau des Sonnengrußes, Einführung in Bauch- und Yoga-Vollatmung und die Tiefenentspannung.

Dieser Kurs vermittelt Möglichkeiten, sich auch im Alltag in unterschiedlichen Situationen entspannen und sammeln zu können und sich besser wahrzunehmen.

Er vermittelt Kraft und Ausgeglichenheit durch ein harmonisches Zusammenspiel von An- und Entspannung.

Bitte mitbringen:

- Decke
- Übungsmatte
- helle Socken
- bequeme Kleidung
- eventuell ein kleines Kissen

12 Abende, 13.02.2020 - 28.05.2020
 Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr
 Ort: Haus der Mitte, Weidenstraße 2
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15
 92,64 € (ab 7 TN)
 111,12 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 129,60 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Kurs-Nr.: T400302

Hatha-Yoga

Vollatem und Sonnengruß
 Birgit Bandlow
 s. Kursbeschreibung T400301

Bitte mitbringen:

- Decke
- Übungsmatte
- helle Socken
- bequeme Kleidung
- eventuell ein kleines Kissen

12 Abende, 13.02.2020 - 28.05.2020
 Donnerstag, 19:45 - 21:15 Uhr
 Ort: Haus der Mitte, Weidenstraße 2
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15
 92,64 € (ab 7 TN)
 111,12 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 129,60 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T400303

Autogenes Training

Jana Voecks

... auch "konzentrierte Selbstentspannung" genannt, ist eine standardisierte Entspannungsmethode, die nachweislich positive Wirkung im Bereich Stressresilienz, Selbstregulation und Entspannung zeigt.

In der Grundstufe wird gelernt, über Formeln die Aufmerksamkeit systematisch auf angenehme Körperempfindungen zu lenken, somit suggeriert sich ein positiver Entspannungszustand. Ziel ist es, den erlernten und gespeicherten Entspannungszustand dann bei Anspannung und Stressempfindung selbstständig abrufen zu können.

Bitte mitbringen:

- Matte
- Decke
- bequeme Kleidung
- Socken

6 Vormittage, 30.03.2020 - 18.05.2020
 Montag, 10:00 - 11:15 Uhr
 Ort: Haus der Mitte, Weidenstraße 2
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10
 41,40 € (ab 7 TN)
 49,70 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 58,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T400304

Achtsamkeit und Entspannung

Jana Voecks

Zeit für dich, Zeit für Entspannung und Selbstfürsorge. Methoden und Übungen angelehnt an das "Mindfulness-Based-Stress-Reduction"-Training von Jon Kabat-Zinn (entwickelt zur Stressreduktion) kombiniert mit Körper- und Entspannungsübungen aus der progressiven Muskelentspannung, dem autogenen Training sowie Elementen aus dem Yoga und Qi-Gong.

Bitte mitbringen:

- Matte
- Decke
- bequeme Kleidung
- Socken

4 Abende, 02.03.2020 - 23.03.2020
 Montag, 18:00 - 19:30 Uhr
 Ort: Haus der Mitte, Weidenstraße 2
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10
 33,12 € (ab 7 TN)
 39,76 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 46,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T400401

Parliamone! - Italiano per avanzati

Rosaria Zamarco

Fortsetzung des Kurses mit Frau Zamarco

Lehrwerk:

wird im Kurs bekannt gegeben

15 Vormittage, 13.02.2020 - 02.07.2020
 Donnerstag, 10:30 - 12:00 Uhr
 Ort: Rathaus Grünkraut,
 Scherzachstraße 2
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
 96,00 € (ab 7 TN)
 115,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 134,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Außenstelle Horgenzell

Angebot, Zeit und Ort werden im Gemeindeblatt von Horgenzell und im Programmheft der VHS Ravensburg veröffentlicht.

Weitere Auskünfte erteilt die Gemeindeverwaltung Horgenzell

Schriftliche Anmeldungen und Barzahlungen nimmt die Gemeindeverwaltung 88263 Horgenzell, Kornstraße 44, Rathaus, Zimmer 15, entgegen

Anmeldungen sind außerdem über das Internet möglich unter: www.vhs-rv.de

Außenstellenleiterin:

Stefanie Kiefer, Zimmer 15

Tel.: 07504/9701-21

Fax: 07504/9701-19

E-Mail: s.kiefer@horgenzell.de

Anmeldeformulare finden Sie in diesem Programmheft

Kurs-Nr.: T550301

Hatha-Yoga zur Entspannung und Stressbewältigung

Angelina Kovacevic

Der Kurs ist für Anfänger sowie für Geübte geeignet.

Sich etwas Gutes tun, zur Ruhe kommen, Kraft schöpfen, um den Herausforderungen des Lebens gelassener begegnen zu können. Der Weg zum Yoga bedarf keiner besonderen Voraussetzung, jeder kann jederzeit mit dem Üben beginnen - ob jung oder alt, ob Frau oder Mann. Es ist ein Weg zur inneren Ruhe. Die sanften Körperübungen werden langsam, in Verbindung mit dem Atem und vorwiegend dynamisch geübt.

Bitte mitbringen:

- Matte
- Decke
- bequeme Kleidung
- warme Socken

12 Abende, 10.02.2020 - 18.05.2020
 Montag, 17:30 - 18:30 Uhr
 Ort: Mehrzweckraum, Kinderkrippe,
 Alte Poststraße 13
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15
 66,24 € (ab 7 TN)
 79,52 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 92,80 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T550302**Yoga**

Lutz Franken

In diesem Kurs werden sie einige zum Teil spannkraftige, zum Teil ruhige, mehr zentrierende Übungen des Yoga kennenlernen. Durch die bewusste Auseinandersetzung und Gestaltung in der Ausführung fördern wir eine Regeneration und den Aufbau von Lebenskräften, insbesondere eine Stärkung und Verbesserung der Flexibilität der Wirbelsäule.

Auch für unser Seelenleben ermöglichen wir durch die neuen Erfahrungen dabei eine Weiterentwicklung, Ordnung und Stabilisierung. Die schöpferische Art der Ausgestaltung der Übungen schenkt nicht nur die freudige Erfahrung einer leichten und freien Bewegung in der Übungspraxis, auch in unserem persönlichen Leben können z.B. mehr Gestaltungskraft und neue Zielperspektiven entwickelt werden.

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse oder eine besondere Flexibilität notwendig. Dieser Kurs richtet sich an interessierte Erwachsene jeden Alters.

Bitte mitbringen:

- Decke oder Yogamatte
- bequeme Kleidung

16 Abende, 10.02.2020 - 29.06.2020
Montag, 18:45 - 19:45 Uhr
Ort: Mehrzweckraum, Kinderkrippe, Alte Poststraße 13
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15
82,35 € (ab 7 TN)
98,77 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
115,20 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T550303**Yoga für Fortgeschrittene**

Lutz Franken

Dieser Kurs richtet sich an interessierte Teilnehmer, die schon ein paar Vorkenntnisse im Praktizieren des Yoga mitbringen.

Hier werden wir die aufgebauten Inhalte wieder aufgreifen, vertiefen und sowohl inhaltlich als auch praktisch weiterentwickeln.

Das heißt, es werden zu den grundlegenden Asana (Körperübungen des Yoga) auch einige fortgeschrittene Stellungen hinzukommen und die Inhalte der Übungen werden auch von Ihren seelischen Aspekten her weiter herausgearbeitet und ins Erleben gebracht.

Allgemein ist das Ziel weiter spannkraftig und schöpferisch gestaltend die Yogapraxis in das Leben zu integrieren, sodass ein Aufbau und Entwicklung, aber auch eine Freude an der harmonischen Übungsgestaltung entstehen kann.

Bitte mitbringen:

- Decke oder Yogamatte
- bequeme Kleidung

16 Abende, 10.02.2020 - 29.06.2020
Montag, 20:00 - 21:30 Uhr
Ort: Mehrzweckraum, Kinderkrippe, Alte Poststraße 13
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15
123,52 € (ab 7 TN)
148,16 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
172,80 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T550304**Sommerlich genießen mit dem Thermomix**

Waltraud Leuthold

Heute zaubern wir viele leckere Sommergerichte mit dem Thermomix, von der Vorspeise bis zum Dessert.

Bitte mitbringen:

- Getränk
- Kugelschreiber
- 2 Geschirrtücher
- Spüllappen
- Klarsichthülle
- leeres Marmeladenglas
- Behälter für Reste
- und wer hat einen Thermomix mit Zubehör und Spatel (immer zwei Teilnehmer arbeiten an einem Gerät)

Lebensmittelkosten von 8 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Anmeldeschluss ist der 22. April 2020

1 Abend, 29.04.2020
Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: Schule Horgenzell, Kursraum, Kornstraße 46
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
24,00 € (ab 7 TN)
27,20 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
30,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Verlängerungskurs**Kurs-Nr.: T550311****Hatha-Yoga zur Entspannung und Stressbewältigung**

Angelina Kovacevic

Der Kurs ist für Anfänger sowie für Geübte geeignet.

Sich etwas Gutes tun, zur Ruhe kommen, Kraft schöpfen, um den Herausforderungen des Lebens gelassener begegnen zu können. Der Weg zum Yoga bedarf keiner besonderen Voraussetzung, jeder kann jederzeit mit dem Üben beginnen - ob jung oder alt, ob Frau oder Mann. Es ist ein Weg zur inneren Ruhe. Die sanften Körperübungen werden langsam, in Verbindung mit dem Atem und vorwiegend dynamisch geübt.

Bitte mitbringen:

- Matte
- Decke
- bequeme Kleidung
- warme Socken

6 Abende, 15.06.2020 - 20.07.2020
Montag, 17:30 - 18:30 Uhr
Ort: Mehrzweckraum, Kinderkrippe, Alte Poststraße 13
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15
33,12 € (ab 7 TN)
39,76 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
46,40 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T550202**Modern Line Dance**

Uschi Groß

Line Dance wird ohne festen Partner von Frauen und Männern in Reihen und Linien getanzt. Egal wie alt, Freude und Spaß an der Bewegung nach Musik sind ideale Voraussetzungen. Die Tänze werden Schritt für Schritt erlernt und dann zur Musik aus den Charts, Latino-Rhythmen und Oldies getanzt. Der Bewegungsapparat wird schonend trainiert, der Kreislauf kommt in Schwung, und das Gedächtnis bekommt eine neue Aufgabe. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen:

- ein Getränk
- leichtes Schuhwerk oder Tanzschlappchen
10 Abende, 13.02.2020 - 07.05.2020
Donnerstag, 19:30 - 20:45 Uhr
Ort: Mehrzweckraum, Kinderkrippe, Alte Poststraße 13
Teilnehmerzahl: min. 7, max. 14
65,00 €

**Kurs-Nr.: T550401****A2.2: Englisch für fortgeschrittene Anfänger**

Carmen Zauner

Sie haben bereits Kenntnisse in Englisch, möchten diese jedoch auffrischen oder weiter ausbauen? Dann können Sie problemlos in diesen Kurs einsteigen. Wir arbeiten mit einem modernen Lehrbuch, das in kleinen Schritten und vielen Übungen die englische Sprache weiter ausbaut.

Wir freuen uns über neue Teilnehmer.

Lehrwerk:
Easy English A2.2 (978-3-06-520817-8),
Cornelsen Verlag, ab Lektion 3/4

12 Abende, 11.02.2020 - 19.05.2020
Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Schule Horgenzell, Kursraum,
Kornstraße 46
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
76,80 € (ab 7 TN)
92,16 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
107,52 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T550402

B1.1: English for advanced students
Carmen Zauner

You want to brush up and improve your English knowledge? Don't hesitate and join our English group. We will talk about daily routines, current topics and read newspaper articles and, of course, repeat some grammar.

The new English book will be presented in our first lesson.

We are looking forward to welcoming you on Thursdays in the evening.

Lehrwerk:
Easy English B1.1 (978-3-06-520819-2),
Cornelsen-Verlag, ab Lektion 6/7

12 Abende, 13.02.2020 - 28.05.2020
Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Schule Horgenzell, Kursraum,
Kornstraße 46
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
76,80 € (ab 7 TN)
92,16 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
107,52 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Vormittagskurs

Kurs-Nr.: T550403

B2: English Reading and Conversation Course
Carmen Zauner

This English course offers you the opportunity to refresh and improve your English skills by reading newspaper articles found in the newspaper "Read On". Additionally, we use the grammar book "On Course" to repeat all necessary grammatical details from time to time.

If you are interested, we are looking forward to seeing you on Thursdays in the morning from 9.30 - 11.00 am.

The newspaper "Read On" will be subscribed by the teacher for 4 months (1,60 €/month).

12 Vormittage, 13.02.2020 - 28.05.2020
Donnerstag, 09:30 - 11:00 Uhr
Ort: Schule Horgenzell, Kursraum,
Kornstraße 46
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10
76,80 € (ab 7 TN)
92,16 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
107,52 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Außenstelle Schmalegg

Veranstaltungen in der Ortschaft Schmalegg

Schriftliche Anmeldung per Anmeldeformular (in diesem Programmheft) entweder an:

VHS Ravensburg e.V.
Geschäftsstelle
Gartenstr. 33
88212 Ravensburg

oder an:
Ortsverwaltung Schmalegg
Schenkenstr. 10
88213 Ravensburg-Schmalegg

Anmeldungen sind außerdem über das Internet möglich unter:
www.vhs-rv.de

Außenstellenleiterin:
Frau Andrea Karl
Tel.: 0751/91438630
Fax: 0751/99438659
E-Mail: andrea.karl@ravensburg.de

Anmeldeformulare finden Sie in diesem Programmheft

Kurs-Nr.: T570301
Zumba® Fitness

Rebecca Jung
Zumba® ist ein vom "Latino-Lebensgefühl" inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Zumba® macht gute Laune, sodass sich auch Nichttänzer und Fitness-Neulinge auf Anhieb wohlfühlen können.

Zumba® macht Spaß, ist anders als die Trainingsprogramme, die man kennt, ist leicht zu lernen und effektiv.

Am Zumba® kann jeder teilnehmen. Fachspezifische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen:

- Sportkleidung
- Sportschuhe
- Handtuch
- je nach Bedarf Getränk

9 Abende, 10.02.2020 - 27.04.2020

Montag, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Schenkensaal, Schenkenstraße 15
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 16
49,68 € (ab 7 TN)
57,48 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
69,60 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Kurs-Nr.: T570302

Fitmix

Elke Hartmann
Zirkeltraining für Bauch Beine Po und Arme. In kurzen Intervallen wird intensiv der ganze Körper trainiert.

7 Abende, 10.02.2020 - 30.03.2020
Montag, 17:00 - 17:45 Uhr
Ort: Schenkensaal, Schenkenstraße 15
Teilnehmerzahl: min. 5, max. 16
28,98 € (ab 7 TN)
33,53 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
40,60 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Außenstelle Taldorf

Schriftliche Anmeldung per Anmeldeformular (in diesem Programmheft) entweder an:

VHS Ravensburg e.V.
Geschäftsstelle
Gartenstr. 33
88212 Ravensburg

oder an:
Ortsverwaltung Taldorf
Markdorfer Straße 21
88213 Ravensburg

Anmeldungen sind außerdem über das Internet möglich unter:
www.vhs-rv.de

Geschäftsstelle VHS Ravensburg e.V.
Tel.: 0751/36199-11
Fax: 0751/36199-21

Außenstellenleiter:
Herr Daniel Futterer
Tel. 0751/79109-22
E-Mail: daniel.futterer@ravensburg.de

Ansprechpartnerin:
Frau Kim Laura Senft
Tel. 0751/79109-11
E-Mail: kim-laura.senft@ravensburg.de

Kurs-Nr.: T600301**Pilates Body Balance**

Maria Bolinger

"Die Balance zwischen Körper und Geist beruht auf der bewussten Kontrolle aller Muskelbewegungen" (Pilates).

Das ganzheitliche Pilates-Training ist ein sanftes Workout und integriert Bewegung und Atmung. Kraft und Ausdauer werden gesteigert, die Flexibilität und die Körperhaltung werden verbessert. Zusätzlich wird die Stabilität der Körpermitte und der Wirbelsäule erhöht.

Die Pilates-Methode wurde von Joseph Hubertus Pilates entwickelt, der alle möglichen Formen des Körpertrainings studierte und im Laufe der Zeit dann sein nach ihm benanntes Trainingsprogramm aufbaute, in das freilich auch fernöstliche Arten der Körperbewegung, so wie sie etwa aus dem Yoga und Tai Chi bekannt sind, aber auch motorische Abläufe, wie sie im klassischen Ballett vorkommen, einfließen.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Iso- oder Gymnastikmatte

15 Abende, 11.02.2020 - 23.06.2020

Dienstag, 17:30 - 18:30 Uhr

Ort: Mehrzweckgebäude Bavendorf, Löschgässle 1

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 11

82,80 € (ab 7 TN)

99,40 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

116,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

**Kurs-Nr.: T600302****Pilates Body Balance**

Maria Bolinger

s. Kursbeschreibung T600301

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Iso- oder Gymnastikmatte

15 Abende, 11.02.2020 - 23.06.2020

Dienstag, 18:45 - 19:45 Uhr

Ort: Mehrzweckgebäude Bavendorf, Löschgässle 1

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 11

82,80 € (ab 7 TN)

99,40 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

116,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T600303**Pilates Body Balance**

Maria Bolinger

s. Kursbeschreibung T600301

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Iso- oder Gymnastikmatte

15 Abende, 11.02.2020 - 23.06.2020

Dienstag, 20:00 - 21:00 Uhr

Ort: Mehrzweckgebäude Bavendorf, Löschgässle 1

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 11

82,80 € (ab 7 TN)

99,40 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

116,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T600304**Pilates für Fortgeschrittene**

Gabriele Fiegl

Pilates ist ein spezielles Workout für Körper und Geist, bestehend aus Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen mit Elementen aus Yoga, Gymnastik und Tanz. Eine Trainingsmethode, die Ihrem Körper, unabhängig von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit, mehr Balance, Beweglichkeit und Ausstrahlung verleiht.

Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Kondition und Ausdauer. Ihr Körper wird auf sanfte Weise geformt und gestrafft.

Bitte mitbringen:

- Iso- oder Gymnastikmatte
- bequeme Sportkleidung
- Socken oder Gymnastikschuhe (keine Turnschuhe)

12 Abende, 13.02.2020 - 28.05.2020

Donnerstag, 17:30 - 18:30 Uhr

Ort: Mehrzweckgebäude Bavendorf, Löschgässle 1

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 11

66,24 € (ab 7 TN)

76,64 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

92,80 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T600305**Einführung in Qigong Yangsheng, 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong**

Hildegard Gröger

Mit diesen gesundheitsfördernden Übungen aus der traditionellen chinesischen Medizin nach dem Lehrsystem von Prof. Jiao Gourui können wir unsere Lebenskraft (Qi) durch beharrliches Bemühen (gong) bewahren und nähren und so unser Leben pflegen (yangsheng).

Entspannung und innere Ruhe können entstehen und unsere Körperfunktionen regulieren. Unsere Bewegungen werden mit der Zeit geschmeidig und fließend.

Neben äußerem Entfalten können wir innere Lebendigkeit spüren und neue Möglichkeiten für Atem und Seele entdecken.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Gymnastikschuhe oder dicke Socken

Krankenkassen-zertifiziert

10 Abende, 13.02.2020 - 07.05.2020

Donnerstag, 18:30 - 19:45 Uhr

Ort: Grundschule Oberzell, Musiksaal, Schulstraße 5

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12

69,00 € (ab 7 TN)

82,83 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

96,67 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

**Außenstelle Vogt**

Angebot, Zeit und Ort werden im Gemeindeblatt von Vogt und im Programmheft der VHS Ravensburg veröffentlicht.

Weitere Auskünfte erteilt die Gemeindeverwaltung Vogt.

Schriftliche Anmeldungen und Barzahlungen nimmt die Gemeindeverwaltung Vogt, Kirchstraße 11, 88267 Vogt, entgegen.

Anmeldungen sind außerdem über das Internet möglich unter: www.vhs-rv.de

Ansprechpartnerin:
Frau Petra Jakobs
Tel.: 07529/209-22
Fax: 07529/209-24
E-Mail: jakobs@gemeinde-vogt.de

Anmeldeformulare finden Sie in diesem Programmheft



Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T700401
B2/C1: Advanced Conversation

Silke Stober

This course offers you the opportunity to practice and improve your English. We use a variety of material to enhance fluency and listening skills, and brush up and increase your knowledge of grammar and vocabulary. There's a chance of lots of conversation on all.

Lernmaterialien:
 newspaper "Read On"

10 Vormittage, 03.03.2020 - 19.05.2020
 Dienstag, 09:00 - 10:30 Uhr
 Ort: Flammenhof Vogt,
 Flammenstraße 8
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
 64,00 € (ab 7 TN)
 76,80 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 89,60 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T700402
C1: Advanced Conversation

Silke Stober

You are invited to: newspaper articles of everyday life, conversations of up-to-date topics, grammar review (idioms, tenses,...), training of communication skills etc. English skills of at least 6-7 years required.

Lernmaterialien:
 wird im Kurs bekannt gegeben

10 Vormittage, 03.03.2020 - 19.05.2020
 Dienstag, 10:45 - 12:15 Uhr
 Ort: Flammenhof Vogt,
 Flammenstraße 8
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14
 64,00 € (ab 7 TN)
 76,80 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 89,60 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Außenstelle Waldburg

Ort und Zeit der Veranstaltungen werden jeweils auch im Amtsblatt der Gemeinde Waldburg veröffentlicht.

Schriftliche Anmeldungen nimmt die Gemeindeverwaltung Waldburg Rathaus
 Hauptstraße 20
 88289 Waldburg entgegen.

Anmeldungen sind außerdem über das Internet möglich unter:
www.vhs-rv.de

Außenstellenleiterin:
Frau Angela Tittl
 Tel.: 07529/9717-17
 Fax: 07529/9717-56
 E-Mail: angela.tittl@gemeinde-waldburg.de

Anmeldeformulare finden Sie in diesem Programmheft

Kurs-Nr.: T800301
Hatha Yoga

Marianne Rasch

Zeit für dich - Zeit für Yoga. Das Üben der Asanas (Körperhaltungen) energetisiert den Körper, dehnt die Muskulatur und kräftigt sie. Der Geist kann zur Ruhe kommen. Die Atemräume werden geweitet, die Atmung vertieft sich. Entspannung stellt sich ein, indem Körper und Geist über die Atmung verbunden werden.

Dieser Kurs ist nicht für Anfänger geeignet.

Bitte mitbringen:

- eine Yoga-Matte
- bequeme Kleidung
- eine Decke

12 Abende, 12.02.2020 - 20.05.2020
 Mittwoch, 17:45 - 19:00 Uhr
 Ort: Bürgersaal Waldburg,
 Amtzeller Straße 20
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
 82,80 € (ab 7 TN)
 99,40 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 116,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Kurs-Nr.: T800302
Hatha Yoga
 Marianne Rasch
 s. Kursbeschreibung T800301

Dieser Kurs ist nicht für Anfänger geeignet.

Bitte mitbringen:

- eine Yoga-Matte
- bequeme Kleidung
- eine Decke

12 Abende, 12.02.2020 - 20.05.2020
 Mittwoch, 19:00 - 20:15 Uhr
 Ort: Bürgersaal Waldburg,
 Amtzeller Straße 20
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 12
 82,80 € (ab 7 TN)
 99,40 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 116,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T800303
Vinyasa Yoga am Morgen

Andrea Angerhöfer

Die Yoga-Stellungen (Asanas) werden fließend und dynamisch praktiziert. Dadurch wird der Körper gekräftigt und die Kondition gefördert.

Mit dieser Vorbereitung werden dann auch einige Asanas in Verbindung mit einer bewussten Atmung länger gehalten.

Im Halten zu verweilen, stärkt Geist und Seele und intensiviert das Körperbewusstsein.

Bitte mitbringen:

- Decke
- festes Kissen

12 Vormittage, 13.03.2020 - 10.07.2020
 Freitag, 08:30 - 10:00 Uhr
 Ort: Bürgersaal Waldburg,
 Amtzeller Straße 20
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10
 92,64 € (ab 7 TN)
 111,12 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 129,60 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T800304
Mehr Energie durch Yoga

Andrea Angerhöfer

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Geübte.

Wenn Sie Yoga praktizieren, wird Ihr Körper beweglicher, Ihr Atem fließender und Ihre Entspannung umfassender.

Bitte mitbringen:

- Decke oder Matte
- kleines Kissen
- bequeme Kleidung

12 Vormittage, 13.03.2020 - 10.07.2020
 Freitag, 10:00 - 11:30 Uhr
 Ort: Bürgersaal Waldburg,
 Amtzeller Straße 20
 Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10
 92,64 € (ab 7 TN)
 111,12 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)
 129,60 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T800305
Bodystyling

Sylvia Beletti Mata

Sie möchten abnehmen oder die Figuren formen? Dann sind Sie hier genau richtig. Flacher Bauch, fester Po, straffe Arme und Beine und ein starker Rücken - Bodystyling ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Es eignet sich für jedes Alter und Können.

Wir wärmen uns zu moderner Musik auf und mobilisieren den Körper mit fließenden Bewegungen. Dann folgt eine intensive Muskelstärkung. Ausgiebige Dehnung und Tiefenentspannung runden die Kursstunde ab. Energiegeladen und entspannt können Sie nun in Ihren Tag starten.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Matte
- Getränk
- Handtuch

8 Vormittage, 02.03.2020 - 04.05.2020

Montag, 08:30 - 09:45 Uhr

Ort: Bürgersaal Waldburg,

Amtzeller Straße 20

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15

55,20 € (ab 7 TN)

66,27 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

77,33 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T800306
Bodystyling

Sylvia Beletti Mata

s. Kursbeschreibung T800305

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Matte
- Getränk
- Handtuch

8 Vormittage, 11.05.2020 - 13.07.2020

Montag, 08:30 - 09:45 Uhr

Ort: Bürgersaal Waldburg,

Amtzeller Straße 20

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15

55,20 € (ab 7 TN)

66,27 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

77,33 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T800307
Bodystyling

Sylvia Beletti Mata

s. Kursbeschreibung T800305

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Matte
- Getränk
- Handtuch

8 Vormittage, 02.03.2020 - 04.05.2020

Montag, 09:50 - 11:05 Uhr

Ort: Bürgersaal Waldburg,

Amtzeller Straße 20

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15

55,20 € (ab 7 TN)

66,27 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

77,33 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T800308
Bodystyling

Sylvia Beletti Mata

s. Kursbeschreibung T800305

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Matte
- Getränk
- Handtuch

8 Vormittage, 11.05.2020 - 13.07.2020

Montag, 09:50 - 11:05 Uhr

Ort: Bürgersaal Waldburg,

Amtzeller Straße 20

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15

55,20 € (ab 7 TN)

66,27 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

77,33 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Außenstelle Wilhelmsdorf

Schriftliche Anmeldungen (Anmeldeformulare in diesem Programmheft) nimmt die Gemeindeverwaltung Wilhelmsdorf Rathaus Saalplatz 7 88271 Wilhelmsdorf entgegen

Anmeldungen sind außerdem über das Internet möglich unter: www.vhs-rv.de

Auskünfte und Anmeldung:
Frau Petra Schneider
Tel.: 07503/921-133
Fax: 07503/921-139
E-Mail: Petra.schneider@gemeinde-wilhelmsdorf.de

Außenstellenleiterin:
Frau Carla Diez
Tel.: 07503/921-135
E-Mail: carla.diez@gemeinde-wilhelmsdorf.de

Anmeldeformulare finden Sie in diesem Programmheft

Kurs-Nr.: T900301
Hatha-Yoga zur Entspannung und Stressbewältigung
 Angelina Kovacevic
 Der Kurs ist für Anfänger sowie für Fortgeschrittene geeignet.

Sich etwas Gutes tun, zur Ruhe kommen, Kraft schöpfen, um den Herausforderungen des Lebens gelassener begegnen zu können. Der Weg zum Yoga bedarf keiner besonderen Voraussetzung, jeder kann jederzeit mit dem Üben beginnen - ob jung oder alt, ob Frau oder Mann. Es ist ein Weg zur inneren Ruhe. Die sanften Körperübungen werden langsam, in Verbindung mit dem Atem und vorwiegend dynamisch geübt.

Bitte mitbringen:

- Matte
- Decke
- bequeme Kleidung
- warme Socken

12 Abende, 10.02.2020 - 18.05.2020

Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Grundschule Wilhelmsdorf,

Schulstraße 4

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 11

92,64 € (ab 7 TN)

111,12 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

129,60 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)

Vormittagskurs
Kurs-Nr.: T900302
Gymnastik mit Musik - für Frauen
 Beate Kneer

Inhalte:

- Schonender, aber intensiver Konditionsteil
- Stretching
- Kräftigung
- Problemzonentraining
- Wirbelsäulengymnastik
- Lockerungs- und Entspannungsübungen

Ein ganzheitliches Körpertraining, um Wohlbefinden und Fitness zu steigern. Es müssen keine Matten mitgebracht werden.

15 Vormittage, 03.03.2020 - 07.07.2020

Dienstag, 09:00 - 10:00 Uhr

Ort: Grundschule Pfrungen, Turnhalle,

Schulweg 9

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 15

77,20 € (ab 7 TN)

92,60 € nicht rabattierbar (bei 6 TN)

108,00 € nicht rabattierbar (bei 5 TN)



Politik, Gesellschaft,
Umwelt

Kultur und Gestalten

Gesundheit

Sprachen

Deutsch als Fremdsprache
Integration

Qualifikation Arbeitsleben,
IT, Management

Außenstellen
Ravensburg

Kurs-Nr.: T900201
Modern Line Dance

Uschi Groß

Line Dance wird ohne festen Partner von Frauen und Männern in Reihen und Linien getanzt. Egal, wie alt, Freude und Spaß an der Bewegung nach Musik sind ideale Voraussetzungen. Die Tänze werden Schritt für Schritt erlernt und dann zur Musik aus den Charts, Latino-Rhythmen und Oldies getanzt. Der Bewegungsapparat wird schonend trainiert, der Kreislauf kommt in Schwung, und das Gedächtnis bekommt eine neue Aufgabe. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen:

- ein Getränk
- leichtes Schuhwerk oder Tanzschlappchen

10 Abende, 12.02.2020 - 06.05.2020
Mittwoch, 17:45 - 19:15 Uhr
Ort: Dorfgemeinschaftshaus Zußdorf,
Austraße 4
Teilnehmerzahl: min. 7, max. 14
78,00 €



Leitbild der Volkshochschule Ravensburg e.V.

Die Volkshochschule Ravensburg e. V. wurde 1948 als gemeinnütziger Verein gegründet. Sie ist nach ihrer Satzung auf dem Gebiet der Erwachsenenbildung tätig und verfolgt den Auftrag, Lebenslanges Lernen zu vermitteln. Mit ihren Gremien (Vorstand und Beirat) hat sie sich am 3. November 2018 auf folgendes Leitbild verständigt:

Die Volkshochschule Ravensburg e. V. orientiert sich am Leitbild der Volkshochschulen in Baden-Württemberg.

Die Volkshochschule Ravensburg e. V. ist seit 70 Jahren fest in der Stadt Ravensburg verankert. Sie wird mit öffentlichen Mitteln gefördert und kann ohne diese verlässliche Finanzierung nicht erfolgreich sein. Sie geht daher mit allen Ressourcen sparsam um.

Die Volkshochschule Ravensburg e. V. hat eine hohe Akzeptanz in der Bevölkerung und übernimmt gesellschaftliche Verantwortung in ihrem Bestreben, Wissen, Kompetenzen und Werte zu vermitteln.

Die Volkshochschule Ravensburg e. V. steht für parteipolitische und weltanschauliche Neutralität. Das Veranstaltungsangebot ist flächendeckend und wohnortnah und umfasst neben der Stadt Ravensburg die Außenstellen in Eschach, Grünkraut, Horgenzell, Schmalegg, Taldorf, Vogt, Waldburg und Wilhelmisdorf. Das Programm der Volkshochschule ist zielgruppenorientiert, vielfältig und einer hohen Qualität verpflichtet. Es richtet sich an alle sozialen Gruppen und Altersstufen und för-

dert Chancengleichheit. Zugleich verpflichtet sich die Volkshochschule Ravensburg im Sinne ihrer Kursteilnehmer zu Internationalität und Interkulturalität. Als Ort des Lernens und der Begegnung vermittelt die Volkshochschule Ravensburg e. V. ein Gemeinschaftsgefühl und trägt so zum gesellschaftlichen Zusammenhalt bei.

Die Volkshochschule hat ein breit gefächertes Bildungsangebot und bietet Veranstaltungen zu Allgemeinbildung, Kultur, Sprachen und aktuellen Themen ebenso an wie Gesundheits- und Computerkurse. Sie leistet damit einen Beitrag zum psychischen und physischen Wohlergehen ihrer Kursteilnehmenden.

Im Bereich der berufsbezogenen Weiterbildung möchte die Volkshochschule dazu beitragen, die Teilnehmenden in den Ausbildungs- und Arbeitsmarkt zu integrieren. Dies gilt in gleichem Maße für Mitmenschen mit Migrationshintergrund, denen eine vollständige Integration und vollwertige gesellschaftliche Teilhabe ermöglicht werden soll.

Die Volkshochschule Ravensburg e. V. steht im Dialog mit ihren Lehrkräften und ihren Kursteilnehmenden. Sie pflegt einen wertschätzenden und freundlichen Umgang mit ihnen und nimmt Anregungen gern auf.

Die Volkshochschule Ravensburg e. V. bietet ihre Kurse markt-, aber nicht gewinnorientiert und zu sozialverträglichen Preisen an. Sie entwickelt ihr Programmangebot hinsichtlich Aktualität, Innovation und Qualität kontinuierlich und systematisch weiter.

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unserem Webauftreten unter der URL <https://www.vhs-rv.de> (nachfolgend „Website“ genannt). Nachstehend informieren wir Sie ausführlich über den Umgang mit Ihren Daten, soweit Sie unsere Services in Anspruch nehmen.

1. Verantwortlichkeit

Verantwortlich im Sinne des Datenschutzrechts ist die Volkshochschule Ravensburg e.V., Gartenstraße 33, 88212 Ravensburg, Telefon 0751/36199-11, Mail: info@vhs-bw.de (nachfolgend „wir“ genannt).

2. Speicherung von Zugriffsdaten

Bei jedem Zugriff auf unsere Website werden Zugriffsdaten in einer Protokolldatei auf dem Webserver unseres Providers gespeichert.

Dieser Datensatz besteht aus

- der IP-Adresse des anfragenden Endgeräts,
- Datum und Uhrzeit des Abrufs
- dem Namen und der URL der angeforderten Datei
- der übertragenen Datenmenge
- der Meldung, ob der Abruf erfolgreich war
- Erkennungsdaten des verwendeten Browsers und Betriebssystems,
- Website, von der aus der Zugriff erfolgt, sowie
- dem Namen Ihres Internetzugangs-Providers.

Die Erhebung dieser Daten ist aus technischen Gründen notwendig. Diese Daten werden für einen Zeitraum von 28 Tagen gespeichert und danach gelöscht. Sie erlauben uns selbst keinen Rückschluss auf Ihre Person. Eine Nutzung unserer Website ist ohne Bereitstellung Ihrer IP-Adresse technisch leider nicht möglich.

3. Verwendung von Cookies

Wir speichern auf dem Speichermedium Ihres Endgeräts Cookies, um den Besuch unserer Website attraktiv zu gestalten und die Nutzung bestimmter Funktionen zu ermöglichen. Dies dient unserem Vertriebsinteresse als berechtigtes Interesse.

Cookies sind kleine Textdateien, die vom Webserver unseres Providers an den Browser Ihres Endgeräts versandt und auf diesem gespeichert werden. Die

Cookies werden benötigt, um Sie z. B. nach erfolgreicher Anmeldung zum internen Bereich (Log-in) für die gesamte Dauer Ihres Besuches identifizieren und autorisieren zu können. Sie werden auch dann benötigt, wenn Sie Angaben z. B. im Rahmen einer Anmeldung für einen Kurs machen, um Ihnen die mehrmalige Eingabe Ihrer Daten zu ersparen. Diese Cookies werden nach Ende Ihrer Browser-Sitzung wieder vom Speichermedium Ihres Endgeräts gelöscht (sog. Sitzungs-Cookies).

Meist ist der Browser Ihres Endgeräts so eingestellt, dass dieser die Erstellung und Speicherung von Cookies akzeptiert. Sie haben die Möglichkeit, Ihren Browser so

einzurichten, dass er die Speicherung und Verwendung von Cookies generell oder für den Einzelfall ablehnt. In diesem Fall kann allerdings der Funktionsumfang unserer Website eingeschränkt sein.

4. Social Plug-Ins

Auf unserer Website sind Plug-Ins der sozialen Netzwerke für den deutschen Markt Facebook und Instagram (Betreiber: Facebook Ireland Limited, 4 Grand Canal Square, Dublin 2, Ireland), und Google (Betreiber: Google LLC, 1600 Amphitheatre Parkway, Mountain View, CA 94043, USA) eingebunden. Die Plug-Ins erkennen Sie an dem jeweiligen Logo.

Zum Schutz Ihrer Daten setzen wir die sog. 2-Klick-Lösung ein. Das heißt, dass mit Ihrem Besuch unserer Website zunächst grundsätzlich keine Ihrer personenbezogenen Daten an Facebook, Instagram oder Google (nachfolgend „Plug-In-Anbieter“ genannt) weitergegeben werden. Eine Verbindung zu den Plug-In-Anbietern wird erst hergestellt, wenn Sie aktiv das Plug-In des jeweiligen Plug-In-Anbieters klicken. Erst ab diesem Zeitpunkt werden Ihre personenbezogenen Daten an den Plug-In-Anbieter in den USA übermittelt und dort gespeichert.

Durch Aktivierung des jeweiligen Plug-Ins erhält der entsprechende Plug-In-Anbieter die Information, dass Ihr Browser unsere Website aufgerufen hat, auch wenn Sie kein Konto beim Plug-In-Anbieter besitzen oder zu diesem Zeitpunkt nicht bei diesem eingeloggt sind. Diese Information (einschließlich Ihrer IP-Adresse) wird von Ihrem Browser direkt an einen Server vom jeweiligen Plug-In-Anbieter in den USA übermittelt und dort gespeichert.

Sind Sie beim jeweiligen Plug-In-Anbieter eingeloggt, kann der Plug-In-Anbieter den Besuch unserer Website Ihrem Konto beim Plug-In-Anbieter direkt zuordnen. Wenn Sie den Button des jeweiligen Plug-In-Anbieters betätigen oder einen Kommentar abgeben, wird die entsprechende Information ebenfalls direkt an einen Server vom Plug-In-Anbieter übermittelt und dort gespeichert. Die Informationen werden zudem auf den Seiten des Plug-In-Anbieters veröffentlicht und Ihren Freunden angezeigt. Wenn Sie nicht möchten, dass der jeweilige Plug-In-Anbieter die über unsere Website gesammelten Daten Ihrem Konto beim jeweiligen Plug-In-Anbieter zuordnet, müssen Sie sich vor Ihrem Besuch unserer Website beim jeweiligen Plug-In-Anbieter ausloggen.

Die Plug-In-Anbieter können die erhobenen Daten zum Zwecke der Werbung, Marktforschung und bedarfsgerechten Gestaltung ihrer jeweiligen Seiten benutzen. Hierzu werden vom jeweiligen Plug-In-Anbieter Nutzungs-, Interessen- und Beziehungsprofile erstellt, z. B. um Ihre Nutzung unserer Website im Hinblick auf die Ihnen beim jeweiligen Plug-In-Anbieter eingeblendeten Werbeanzeigen auszuwerten, andere Nutzer der Plattformen der Plug-In-Anbieter über Ihre Aktivitäten auf

unserer Website zu informieren und um weitere mit der Nutzung der Plattform des jeweiligen Plug-In-Anbieters verbundene Dienstleistungen zu erbringen. **Wenn Sie mit den Profildaten nicht einverstanden sind, können Sie diesen widersprechen.** Zur Ausübung dieses Widerspruchsrechts müssen Sie sich allerdings direkt an jeweiligen Plug-In-Anbieter wenden.

Wir haben weder Einfluss auf die erhobenen Daten und Datenverarbeitungsvorgänge, noch sind uns der volle Umfang der Datenerhebung, die Zwecke sowie die Speicherfristen bekannt. Einzelheiten hierzu sowie zu Ihren Rechten und Einstellungsmöglichkeiten zum Schutz Ihrer Daten können Sie den Datenschutzhinweisen der Plug-In-Anbieter entnehmen:

<https://www.facebook.com/about/privacy>
[https://help.instagram.com/155833707900388/?helpref=hc_fnav&bc\[0\]=Instagram-Hilfe&bc\[1\]=Datenschutz%20und%20Sicherheit](https://help.instagram.com/155833707900388/?helpref=hc_fnav&bc[0]=Instagram-Hilfe&bc[1]=Datenschutz%20und%20Sicherheit)

<https://policies.google.com/privacy>

5. Kursanmeldung

Die bei Anmeldung für einen Kurs abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchenhinweis gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Vorname, Name und Adresse) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer sowie Ihrer E-Mailadresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN und Angabe des Kontoinhabers können Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift, und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

6. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, dass wir künftig, wenn wir Sie über Newsletter über unser Angebot informieren möchten, Ihre E-Mailadresse verwenden dürfen. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jeden Kommunikationskanal (Brief oder E-Mail) mitteilen.

7. Gesetzliche und vertragliche Pflichten zur Bereitstellung

Die Bereitstellung Ihrer Daten uns gegenüber und der Nutzung unseres Kontaktformulars ist weder vertraglich noch gesetzlich vorgeschrieben.

8. Speicherdauer und Löschung von Daten

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Die Daten, die Sie uns bei Nutzung unseres Kontaktformulars bereitstellen, werden dann gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zu Rechtsansprüchen wird bis zum Ende der Verjährung gespeichert.

9. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten.

Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten: Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (z. B. Betrieb der Website, Angebotsanpassung, Teilnehmersupport, Erstellen und Versenden von Werbematerial, Datenanalyse und gegebenenfalls Datenbereinigung, Zahlungsabwicklung) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmen vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, haben wir diese Unternehmen zuvor vertraglich verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden. Wir sind befugt, diese Unternehmen insoweit zu kontrollieren.

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme

an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, Xpert Business, Schulabschlüsse) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei ESF-geförderten und Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

10. Datensicherheit

Wir treffen alle notwendigen technischen und organisatorischen Sicherheitsmaßnahmen, um Ihre personenbezogenen Daten vor Verlust und Missbrauch zu schützen. So werden Ihre Daten in einer sicheren Betriebsumgebung gespeichert, die der Öffentlichkeit nicht zugänglich ist.

Im Rahmen Ihrer Anmeldung für einen Kurs werden Ihre personenbezogenen Daten verschlüsselt übertragen. Hierzu verwenden wir insbesondere die Verschlüsselungstechnologie SSL (Secure Socket Layer). Der Zugang zum internen Bereich (Login) ist nur nach Eingabe eines Passwortes möglich. Sie sollten Ihre Zugangsinformationen stets vertraulich behandeln und das Browserfenster schließen, wenn Sie die Kommunikation mit uns beendet haben, insbesondere wenn Sie Ihr Endgerät gemeinsam mit anderen nutzen. Bitte berücksichtigen Sie, dass wir uns zwar bemühen, eine sichere und zuverlässige Website für Nutzer zu gestalten, ein Zugriff Dritter jedoch nicht 100%ig ausgeschlossen werden kann.

Bitte beachten Sie, dass bei der Kommunikation per E-Mail keine vollständige Vertraulichkeit und Datensicherheit gewährleistet ist. Wir empfehlen daher bei vertraulichen Informationen den Postweg.

11. Ihre Rechte (Auskunft, Berichtigung, Sperrung, Löschung, Widerspruch, Widerruf, Übertragung, Beschwerde)

Sie haben jederzeit das Recht, unentgeltlich Auskunft darüber zu erhalten, welche Daten über Sie bei uns gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. **Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Darüber hinaus sind Sie berechtigt, unrichtige Daten korrigieren und Daten sperren oder löschen zu lassen, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Zudem haben

Sie das Recht, erteilte Einwilligungen mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen. Ihr jeweiliges Anliegen können Sie an die Mailadresse info@vhs-rv.de richten.

Neben den zuvor genannten Rechten haben Sie außerdem grundsätzlich das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Anmeldung

Zu allen Veranstaltungen der Volkshochschule Ravensburg e.V. (nachfolgend: vhs) und ihrer Außenstellen ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs wirksam. Unverbindliche Reservierungen sind nicht möglich. Bei Sprachkursen ist – außer bei Deutsch und Integration – eine Anmeldung nach dem 4. Kurstag nicht mehr möglich.

Die Anmeldung erfolgt:

- schriftlich (Anmeldeformular finden Sie in diesem Programmheft oder in der Geschäftsstelle),
- online über die Homepage der vhs Ravensburg unter www.vhs-rv.de,
- durch Unterschrift auf dem Bogen „Weitemeldeliste“.

Mit Ihrer Anmeldung erteilen Sie der vhs Ravensburg die Erlaubnis, die Kursgebühren im SEPA-Basislastschriftverfahren einzuziehen.

Erhalten Sie vor Kursbeginn keine Absage, dürfen Sie davon ausgehen, dass Sie an der Veranstaltung teilnehmen können, auch wenn die Gebühr noch nicht abgebucht sein sollte.

Vorträge – neu!

Bei allen Vorträgen ist ab Herbst/Winter 2019 eine Voranmeldung nötig.

Zahlung

Wir bitten um Teilnahme am SEPA-Basislastschriftverfahren. Die Abbuchung wird durch die vhs veranlasst. In der Geschäftsstelle ist Kartenzahlung möglich. Zahlungsverzug berechtigt die vhs zum Rücktritt, zur Erhebung von Mahngebühren und zur Berechnung von Schadensersatz. Bei Anmeldung per Barzahlung wird eine Quittung ausgestellt.

Gebühren und Materialkosten

Gebühren sind grundsätzlich am Ende des Kurstextes angegeben. Die Kosten für Unterrichtsmaterial sind vom Teilnehmenden aufzubringen. Die Anmeldung zu einem Kurs, für den im Semesterplan explizit Material- bzw. Modell- oder Lebensmittelkosten und Mietgebühren anfallen, verpflichtet zugleich zur Bezahlung dieser Kosten.

Gebührenermäßigung

Eine Ermäßigung erhalten gegen Nachweis: Schüler, Studierende, Auszubildende, Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst, Alleinerziehende, Schwerbehinderte, Rentner und Personen über 65 Jahre, Kinderreiche (ab drei Kindern, für die Kindergeld bezahlt wird), Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger. Der Ermäßigungsanspruch muss bei der Anmeldung durch das Beifügen einer Kopie eines entsprechenden Nachweises (Schüler- oder Studentenausweis, Rentenbescheid usw.) nachgewiesen werden.

Keine Gebührenermäßigung ist möglich bei EDV-Kursen, für Kleingruppen des Sprachenbereichs und bei Kursen mit dem

entsprechenden Vermerk. Studienfahrten, Exkursionen und Betriebsbesichtigungen sind generell nicht ermäßigbar. Die Ermäßigung beträgt 20%. Wenn mehrere Voraussetzungen für eine Ermäßigung vorliegen, wird nur eine Ermäßigung pro Person gewährt.

Mindestteilnehmerzahl

Die regulären Sprachkurse (außer Deutsch und Integration) finden in angekündigtem Umfang und zu den angegebenen Staffelpreisen statt, wenn die Mindestteilnehmerzahl von fünf erreicht wird. Bei fünf und sechs Anmeldungen gibt es jeweils eine gesonderte Kleingruppen-Kursgebühr, die nicht rabattierbar ist. Für reguläre Kurse ab sieben Teilnehmenden können Ermäßigungen gegen einen entsprechenden Nachweis geltend gemacht werden. Die Möglichkeit, als Kleingruppe Termine zu kürzen, entfällt. Es gelten die ausgewiesenen Unterrichtseinheiten und die Anzahl der Termine. Ein schriftlicher Rücktritt vor dem zweiten Kurstag ist möglich. Wenn die Mindestteilnehmerzahl von fünf Teilnehmenden für reguläre Sprachkurse nicht erreicht wird, besteht die Möglichkeit, nach Absprache mit der Fachbereichsleitung, einen „Espresso“-Kurs zu bilden (s. u.). Dafür gelten die entsprechenden Kursgebühren für die jeweilige Teilnehmerzahl zwischen einem und vier Teilnehmenden.

Bei sonstigen Kursen und Seminaren variiert die Mindestteilnehmerzahl und ist daher explizit am Ende des Kurstextes angegeben. Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl behält sich die vhs-Leitung auf der Grundlage ökonomischer Erwägungen die Entscheidung vor, ob der Kurs mit dieser Teilnehmerzahl durchgeführt werden kann oder nicht.

„Espresso“-Kurse im Sprachenbereich (außer Deutsch und Integration)

„Espresso“ ist ein intensives Sprachkursangebot für Minigruppen mit bis zu vier Teilnehmenden. Unter dem Motto „Espresso: klein – stark – effizient“ finden diese Minikurse in angekündigtem Umfang und zu den angegebenen Staffelpreisen statt. Für jede Teilnehmerzahl (ein, zwei, drei und vier Teilnehmende) gibt es eine gesonderte Kursgebühr, die nicht rabattierbar ist. Melden sich für einen „Espresso“-Kurs mehr als vier Teilnehmende an, besteht in Absprache mit der Fachbereichsleitung die Möglichkeit, aus einer Espresso“-Gruppe eine Kleingruppe bzw. reguläre Gruppe zu bilden.

Rücktritt und Abmeldung

Die vhs kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall eines Kursleiters oder aus anderen Gründen vom Vertrag zurücktreten. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen.

Der Rücktritt eines Teilnehmenden ist nur bis 6 Werktage vor Kursbeginn möglich. Die Abmeldung muss schriftlich erfolgen. Absagen bei der Kursleitung oder das einfache Fernbleiben vom Kurs genügen

nicht. Bei Sprachkursen muss der Rücktritt jedoch unbedingt vor dem 2. Kurstag erfolgen. Für Sprachkurse am Wochenende gilt die Regelung eines Rücktritts bis 6 Werktage vor Kursbeginn. Im Fall eines Rücktritts wird eine Bearbeitungsgebühr von 3,00 EUR fällig. Sobald die Kursgebühren abgebucht sind, kann die Kursgebühr nicht mehr verändert werden. Bei Abmeldung nach den o. g. Fristen kann keine Gebührenrückerstattung erfolgen. Abweichende Regelungen werden im Kurstext angegeben. Es gelten die angegebenen Anmelde- und Rücktrittsbedingungen. Ein Rücktritt wegen Änderung des Veranstaltungsortes oder Wechsel des Kursleiters ist nicht möglich. Kursgebühren können auch im Krankheitsfall des Teilnehmenden nicht erstattet werden, auch nicht anteilig.

Hausordnung

Die Hausordnungen aller Gebäude, in denen vhs-Kurse stattfinden, müssen eingehalten werden. In allen Gebäuden gilt Rauchverbot.

Haftung und allgemeine Hinweise

Die Haftung der vhs beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Eine Haftung für fremdes Verschulden gemäß §§ 276, 278 BGB ist ausgeschlossen, soweit keine gesetzlichen Vorschriften dem entgegenstehen. Der Teilnehmende ist verpflichtet, alles ihm Zumutbare zu tun, um zu einer Behebung von Störungen beizutragen und gegebenenfalls entstehende Schäden so gering wie möglich zu halten. Für Unfälle während der Veranstaltung und auf dem Weg zum oder vom Veranstaltungsort sowie für den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen aller Art übernimmt die vhs gegenüber den Teilnehmenden keinerlei Haftung.

Beim Besuch von Veranstaltungen, die mit körperlichen Übungen oder Anstrengungen verbunden sind, setzt die Volkshochschule eine vorhergehende ärztliche Untersuchung voraus.

Programmänderungen

Änderungen gegenüber den Angaben im Programmheft und im Internet wie Beginn, Wochentag, Uhrzeit, Ort, Dozent/in bleiben vorbehalten. Bei Verhinderung der Kursleitung werden Sie unter Umständen erst bei Veranstaltungsbeginn informiert. Werden Termine verschoben und zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt, besteht kein Anspruch auf Erstattung der Gebühr.

Exkursionen / Studienfahrten

Für Exkursionen / Studienfahrten gelten spezielle Geschäftsbedingungen des jeweiligen Reiseveranstalters. Die vhs tritt in der Regel nur als Vermittler auf. Im Falle eines Rücktritts nach Verstreichen der Anmeldefrist fallen Kosten an. Wird eine Ersatzperson gefunden, sind Stornogebühren in Höhe von 5,00 EUR zu entrichten. Ist das nicht der Fall, so wird der Fahrpreis in voller Höhe zuzüglich Stornogebühr von 5,00 EUR fällig. Die vhs rät dringend zum Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.